

**Prijedlog godišnjeg izvedbenog kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u 6. razredu osnovne škole  
za školsku godinu 2021./2022.**

**Aktivnosti s rekvizitima**

Rb.	TEMA	NASTAVNI SAT	AKTIVNOST	ISHODI A područje	ISHODI B područje	ISHODI C područje	ISHODI D područje
1.	ATLETIKA TRČANJA	1.	Uvodni sat - upoznavanje učenika sa izvedbenim kurikulumom i kriterijima praćenja i vrednovanja.	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		2.	<b>Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 5. razreda OŠ</b> Škola trčanja – (visoki, niski skip, izbacivanje potkoljenica, zabacivanje potkoljenica, grabeći korak, poskoci u visokom skipu)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
2.	ATLETIKA TRČANJA	3.	<b>Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 5. razreda OŠ</b> Tehnika trčanja - različite dionice i različiti tempo	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		4.	Vježbe trčanja za pravilan rad ruku i nogu	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

3.	POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	5.	Ponavljjanje nastavnih tema iz cjelina – 5. razreda OŠ Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		6.	Provjera - podizanje trupa, agilnost (test prenošenje predmeta - spužve)	OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

4.	ATLETIKA TRČANJA	7.	Tehnika trčanja - vježbe za pravilnu tehniku izvedbe trčanja ( položaj glave , pozicija tijela, rad ruku i nogu) Grabeći korak Niski start	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
	PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI	8.	Provjera trčanja: dječaci 800m, djevojčice 600m	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

5.	ATLETIKA TRČANJA	9.	Škola trčanja- visoki skip, niski skip preko označivača prostora (kapica) na tlu do 10m	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		10.	Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

6.	ATLETIKA TRČANJA	11.	Brzo trčanje do 60 m/postignuće	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		12.	Visoki skip preko niskih prepona	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

7.	ATLETIKA SKOKOVI	13.	Tehnika skoka u dalj s mjesta	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		14.	Sunožni skokovi preko označivača prostora (kapica) Preskakanje vijače	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

8.	ATLETIKA SKOKOVI	15.	Sunožni skokovi (po kvadratima)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		16.	Sunožni skokovi preko agilnih ljestava	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

9.	ATLETIKA SKOKOVI	17.	Skokovi na jednoj nozi preko agilnih ljestava	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		18.	Skokovi na jednoj nozi prema oznakama na tlu	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

10.	ATLETIKA SKOKOVI	19.	Predvježbe za skok u dalj iz zaleta	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		20.	Skok u dalj iz zaleta	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

11.	ATLETIKA SKOKOVI	21.	Predvježbe za skok u vis iz polukružnog zaleta	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		22.	Skok u vis iz polukružnog zaleta	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

12.	ATLETIKA BACANJA	23.	Bacanje medicine od 2kg s prsa	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		24.	Bacanje medicine od 2kg suvanjem	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

13.	ATLETIKA BACANJA	25.	Bacanje vorteksa	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		26.	Bacanje loptice u pokretnu metu	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

14.	ODBOJKA	27.	Kretanje u različitim stavovima bez lopte (O) Postavljanje košarice za vršno odbijanje (O)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
-----	---------	-----	---	---------------	---------------	---------------	---------------

		28.	Vršno odbijanje s klupice (O) Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

15.	ODBOJKA	29.	Vršno odbijanje visoko iznad glave (O) Vježbe kretanja i dolazak pod loptu za vršno odbijanje (O)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		30.	Upoznavanje s kretanjem unutar odbojkaškog terena (O)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

16.	ODBOJKA	31.	Podlaktično odbijanje s klupice (O) Podlaktično odbijanje iz različitog stava (O)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		32.	Kretanje i dolazak na podlaktično odbijanje (O)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

17.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	33.	Vježbe jačanja mišića ramenog pojasa Vježbe jačanja mišića nogu	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		34.	Vježbe istezanja mišića ramenog pojasa i nogu	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.

				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
--	--	--	--	---------------	--	--	---------------

18.	FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	35.	Vježbe jačanja mišića trupa (trbuh) Vježbe jačanja mišića trupa (leđa)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		36.	Vježbe istezanja mišića trupa - trbuh, leđa	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

19.	GIMNASTIKA	37.	Hodanje na gredi po prstima, uz različite okrete u vježbi	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		38.	Vaga na niskoj gredi	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

20.	GIMNASTIKA	39.	Sunožni naskok na povišenje	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		40.	Vježba na gredi (hodanja, poskoci mačji skok, dječji poskok, skokovi na jednoj nozi, sunožni skokovi)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

21.	BADMINTON	41.	Osnovni udarci: forhend i bekend (B)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
-----	-----------	-----	--------------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

		42.	Forhend udarac visoko iznad glave (B) Bekend udarac visoko iznad glave (B)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

22.	STOLNI TENIS	43.	Forhend udarac (ST)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		44.	Bekend udarac (ST)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

23.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	45.	Narodni ples po izboru	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		46.	Mačji skok, dječji poskok na tlu i gredi	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

24.	PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE	47.	Društveni ples – Bečki valcer	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		48.	Narodni ples po izboru	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

25.	AEROBIK	49.	Koreografija - Izvođenje osnovnih koraka niskog intenziteta	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		50.	Mini koreografija uz glazbu	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

26.	KOŠARKA	51.	Osnovna kretanja s loptom u napadu i obrani (K)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		52.	Vođenje, zaustavljanje i pivotiranje (K)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

27.	KOŠARKA	53.	Hvatanje i dodavanje lopte (K) Vođenje lopte pravocrtno u kretanju prema naprijed (K)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		54.	Vođenje, zaustavljanje i pivotiranje (K)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

28.	KOŠARKA	55.	Šutiranje na koš iz različitih pozicija (K)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		56.	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K) Vođenje lopte unazad (K)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.



29.	RUKOMET	57.	Vođenje lopte u mjestu (R) Vođenje lopte u kretanju pravocrtno prema naprijed (R)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		58.	Osnovni udarac iz skoka nakon vođenja lopte (skok šut) (R) Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (R)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
				OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.

30.	RUKOMET	59.	Šutiranje s mjesta iz različitih pozicija (R) Kretanje s loptom po liniji 9 m (R)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		60.	Kretanja u obrani i napadu (R)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

31.	ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI	61.	Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		62.	Provjera trčanja: dječaci 800m, djevojčice 600m Vježbe istezanja	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.

				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
--	--	--	--	---------------	--	--	---------------

32.		63.	Udarci unutarnjom stranom hrpta (N)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		64.	Vođenje lopte pravocrtno sredinom hrpta stopala (N)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

33.	NOGOMET	65.	Udarci unutarnjom stranom hrpta s različitih pozicija (N) Šutiranje na gol iz kretanja sredinom hrpta stopala (N)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		66.	Zaustavljanje i dodavanje lopte u kretanju sredinom hrpta stopala (N)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.

34.	NOGOMET	67.	Žongliranje s loptom (N)	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
		68.	Vođenje lopte pravocrtno sredinom hrpta stopala (N) Vođenje lopte s promjenom smjera (N)	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.

				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.
--	--	--	--	---------------	--	--	---------------

35.	RAZGOVOR S UČENICIMA	69.	Igre po izboru učenika	OŠ TZK A.6.1.	OŠ TZK B.6.1.	OŠ TZK C.6.1.	OŠ TZK D.6.1.
	Zaključivanje ocjena	70.	Zaključivanje ocjena	OŠ TZK A.6.2.		OŠ TZK C.6.2.	OŠ TZK D.6.2.
				OŠ TZK A.6.3.			OŠ TZK D.6.3.