

GODIŠNJI IZVEDBENI KURIKULUM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE
ŠKOLSKA GODINA 2024./2025.

3. razred

| RUJAN 10 sati | SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA |
|-------------------------|--|---|--|---|---|
| 1. | „Dječji“ poskoci Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala Bacanje loptice udalj iz zaleta | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 2. | Inicijalno provjeravanje | B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja | Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti te važnost pravilnoga tjelesnog držanja | uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| 3. | Inicijalno provjeravanje | B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja | Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti te važnost pravilnoga tjelesnog držanja | uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| 4. | Inicijalno provjeravanje | B: Morfološka obilježja, motoričke i | OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, | Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne | uku B.2.2. 2. Praćenje |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | | funkcionalne sposobnosti | motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja | sposobnosti te važnost pravilnoga tjelesnog držanja | Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| 5. | Bacanje loptice udalj iz zaleta Dodavanje lopte u kretanju (N) Ciklična kretanja različitim tempom (2 min) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku C.2.4. 4. Emocije Koristi se ugodnim emocijama i raspoloženjima tako da potiču učenje i kontrolira neugodne emocije i raspoloženja tako da ga ne ometaju u učenju. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 6. | Dodavanje lopte u kretanju (N) Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. zdr A.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta. |
| | | | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 7. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Dodavanje lopte u kretanju (N) Ciklična kretanja različitim tempom do 3 min | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku C.2.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| 8. | Preskakivanje duge vijače Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku C.2.3. 3. Interes Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. zdr A.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| | | | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 9. | Preskakivanje duge vijače; Bacanje loptice udalj iz zaleta Dodavanje lopte u kretanju (N) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| | | | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 10. | Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Preskakivanje duge vijače | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |

| LISTOPAD 13 sati | SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA |
|---------------------|---|--|--|--|--|
| 11. | Bacanje medicine od 1 kg objema rukama – suvanjem Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Preskakivanje duge vijače | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku C.2.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 12. | Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta Bacanje medicine do 1 kg objema rukama – suvanjem | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. zdr A.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 13. | Bacanje medicine do 1 kg objema rukama – suvanjem Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. zdr A.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|
| | | | | | važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| 14. | Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) Preskakivanje duge vijače | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku C.2.3. 3. Interes Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. zdr A.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | |
| 15. | Bacanje medicine do 1 kg objema rukama – suvanjem Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale zdr A.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 16. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala(N) | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. uku B.2.1. 1. Planiranje Uz podršku učitelja određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| 17. | Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku C.2.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 18. | Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku C.2.3. 3. Interes Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| | | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | |
| 19. | Bacanje loptice udalj iz zalet Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) Preskakivanje duge vijače | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 20. | Dodavanje lopte u kretanju (N) Bacanje medicine od 1 kg objema rukama – suvanjem Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. zdr A.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| | | | poboljšanja sustava za kretanje. | | |
| 21. | <p>Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)</p> <p>Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute</p> <p>Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N)</p> | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | <p>uku B.2.2.</p> <p>2. Praćenje</p> <p>Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.</p> <p>uku B.2.1.</p> <p>1. Planiranje</p> <p>Uz podršku učitelja određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.</p> <p>osr A.2.4. Razvija radne navike.</p> |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 22. | <p>Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta</p> <p>Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)</p> <p>Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju(K)</p> | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | <p>uku C.2.2.</p> <p>2. Slika o sebi kao učeniku</p> <p>Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.</p> <p>osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.</p> |
| | | | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 23. | <p>Dodavanje lopte u kretanju (N); Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K)</p> <p>Preskakivanje duge vijače</p> | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | <p>uku A.2.3.</p> <p>3. Kreativno mišljenje</p> <p>Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema.</p> <p>osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.</p> <p>zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju.</p> |
| | | | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |

| STUDENI 11 sati | SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| 24. | Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K) Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute Bacanje loptice u dalj iz zaleta | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 25. | Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. uku B.2.1. 1. Planiranje Uz podršku učitelja određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| 26. | Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K) Preskakivanje duge vijače Dodavanje lopte u kretanju (N) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | |
| | | | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 27. | Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 28. | Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) „Dječji“ poskoci | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku C.2.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. osr A.2.4. Razvija radne navike. zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 29. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K) Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| | | | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| 30. | Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 31. | Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. zdr A.2.2. Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| | | | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 32. | Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi Kolut natrag Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 33. | Kolut natrag Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| | Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku B.2.1. 1. Planiranje Uz podršku učitelja određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje. osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| 34. | Penjanje po kvadratnim ljestvama Kolut natrag Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranice, otvoreno, zatvoreno, okretom... | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku C.2.3. 3. Interes Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |

| PROSINAC 9 sati | SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA |
|--------------------|--|--|--|--|---|
| 35. | Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi Penjanje po kvadratnim ljestvama Kolut natrag | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku C.2.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. osr A.2.1 Razvija sliku o sebi. |
| | | | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 36. | Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N) Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. zdr A.2.2. Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| 37. | Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K) Penjanje po kvadratnim ljestvama Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. osr A.2.3 Razvija osobne potencijale. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|
| 38. | Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju - košarkaški dvokorak (K) Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.) Penjanje po kvadratnim ljestvama | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 39. | Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.) Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju - košarkaški dvokorak (K) Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranice, otvoreno, zatvoreno, okretom... | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku C.2.3. 3. Interes Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | |
| 40. | Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.) Penjanje po kvadratnim ljestvama | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| | | | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 41. | Kolut natrag Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju - košarkaški dvokorak (K) | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|
| | Hodanje u usponu po niskoj gredi | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. zdr A.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| 42. | Premet strance Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranično, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl. Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | osr A.2.4. Razvija radne navike. zdr A.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 43. | Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi Premet strance Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | osr A.2.4. Razvija radne navike. zdr A.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta. |
| | | | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |

| SIJEČANJ 11 sati | SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA |
|---------------------|--|---|---|---|--|
| 44. | Hodanje u usponu po niskoj gredi Penjanje po kvadratnim ljestvama Premet strance | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. zdr A.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 45. | Povlačenje po kosini Premet strance Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| | | | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 46. | Premet strance Dječji ples prema izboru Povlačenje po kosini | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 47. | Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.) | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku C.2.3. 3. Interes |

| | | | | | |
|-----|---|--|---|--|---|
| | Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| 48. | Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak Kolut natrag Dodavanje lopte u kretanju (N) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 49. | Dječji ples prema izboru Premet strance Penjanje po kvadratnim ljestvama | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 50. | Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak Hodanje u usponu po niskoj gredi Povlačenje po kosini | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 51. | Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) | D: Zdravstveni i odgojni učinci | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|---|
| | Penjanje po kvadratnim ljestvama Premet strance | tjelesnog vježbanja | poboljšanja sustava za kretanje. OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Suraduje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| 52. | Povlačenje po kosini Dječji ples prema izboru Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno suraduje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 53. | Hodanje u usponu po niskoj gredi Dječji ples prema izboru Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku B.2.1. 1. Planiranje Uz podršku učitelja određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje. uku C.2.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Suraduje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 54. | Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranice, | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku A.2.3. 3. Kreativno mišljenje |

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| | <p>otvoreno, zatvoreno, okretom i sl.</p> <p>Penjanje po kvadratnim ljestvama</p> <p>Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala</p> | <p>D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja</p> | <p>OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje.</p> | <p>Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.</p> | <p>Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema.</p> <p>osr A.2.3. Razvija osobne potencijale.</p> <p>zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju.</p> |
|--|---|--|--|---|---|

| VELJAČA 9 sati | SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA |
|-------------------|--|--|--|--|---|
| 55. | Dječji ples prema izboru Povlačenje po kosini Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku C.2.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 56. | Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K) Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. uku B.2.3. Uz podršku učitelja, ali i samostalno, prema potrebi mijenja plan ili pristup učenju. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| | | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | |
| 57. | Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| | Bacanje medicine do 1 kg objema rukama – suvanjem Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju |
| 58. | Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranično, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl. Penjanje po kvadratnim ljestvama | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.4. Razvija radne navike. zdr A.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 59. | Povlačenje po kosini Premet strance Dječji ples prema izboru | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. zdr A.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| | | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | |
| 60. | Kolut natrag Penjanje po kvadratnim ljestvama Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku C.2.3. 3. Interes Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 61. | Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicine i dr.) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| | Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak Hodanje u usponu po niskoj gredi | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| 62. | Premet strance Penjanje po kvadratnim ljestvama Hodanje u usponu po niskoj gredi | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 63. | Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak Kolut natrag Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama – suvanjem | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku C.2.3. 3. Interes Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. uku B.2.4 4. Samovrednovanje/samoprocjena Na poticaj učitelja, ali i samostalno, samovrednuje proces učenja i svoje rezultate te procjenjuje ostvareni napredak. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |

| OŽUJAK 13 sati | SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA |
|-------------------|--|--|--|--|---|
| 64. | Premet strance Hodanje u usponu po niskoj gredi Povlačenje po kosini | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku C.2.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. osr A.2.4. Razvija radne navike. zdr A.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 65. | Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.) Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranično, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl. | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| | | | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | |
| 66. | Kolut natrag Penjanje po kvadratnim ljestvama Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | B.2.1 1. Planiranje Uz podršku učitelja određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje. uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| 67. | Premet strance Hodanje u usponu po niskoj gredi Povlačenje po kosini | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku C.2.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. osr A.2.4. Razvija radne navike. zdr A.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 68. | Dječji ples po izboru Premet strance Hodanje u usponu po niskoj gredi | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | 3 uku A.2.3.. Kreativno mišljenje Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | |
| 69. | Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.) Naskok na nisku prtku u upor prednji, smak Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| | | | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | |
| 70. | Premet strance Penjanje po kvadratnim ljestvama Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. zdr A.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| 71. | Kolut natrag Hodanje u usponu po niskoj gredi Dječji ples prema izboru | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku C.2.3. 3. Interes Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale |
| | | | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | |
| 72. | Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.) Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku A.2.3 3. Kreativno mišljenje Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| | | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | |
| 73. | Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) Premet strance Penjanje po kvadratnim ljestvama | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 74. | Kolut natrag Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama – suvanjem | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |
| 75. | Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | uku C.2.2. 2. Slika o sebi kao učeniku |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| | <p>Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranično, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl.</p> <p>Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K)</p> | <p>C: Motorička postignuća</p> | <p>OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.</p> | <p>Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.</p> | <p>Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje.</p> |
| 76. | <p>Premet strance</p> <p>Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranično, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl.</p> <p>Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala</p> | <p>A: Kineziološka teorijska i motorička znanja</p> | <p>OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture.</p> | <p>Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture.</p> | <p>uku A.2.3.</p> <p>3. Kreativno mišljenje</p> <p>Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju.</p> |
| | | <p>D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja</p> | <p>OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje.</p> | <p>Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.</p> | |

| TRAVANJ 11 sati | SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA |
|--------------------|--|--|--|--|---|
| 77. | Kolut natrag „Dječji“ poskoci Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 78. | Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom Vođenje lopte rolanjem potplatom (N) Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale |
| | | | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 79. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta Preskakivanje duge vijače | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.4. Razvija radne navike. zdr A.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | |
| 80. | Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| | Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute Bacanje loptice u dalj iz zaleta | | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| 81. | Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku B.2.3. 3. Prilagodba učenja Uz podršku učitelja, ali i samostalno, prema potrebi mijenja plan ili pristup učenju. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku C.2.3. 3. Interes Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| 82. | Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom Slobodna igra (R) Bacanje loptice u dalj iz zaleta | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku C.2.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 83. | Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem Slobodna igra (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | zdr A.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| 84. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|
| | Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta Slobodna igra (R) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Suraduje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. zdr A.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| 85. | Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) Bacanje medicine do 1 kg objema rukama – suvanjem Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku B.2.3. 3. Prilagodba učenja Uz podršku učitelja, ali i samostalno, prema potrebi mijenja plan ili pristup učenju. uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale |
| | | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | |
| 86. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno suraduje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| | | | OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Suraduje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 87. | Dodavanje lopte u kretanju (N) Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine Bacanje medicine do 1 kg objema rukama – suvanjem | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. zdr A.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |

| SVIBANJ 12 sati | SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA |
|--------------------|---|---|---|---|--|
| 88. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) Slobodna igra (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku C.2.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 89. | Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) Bacanje loptice udalj iz zaleta | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. zdr A.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | |
| 90. | Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K) Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | uku C.2.3. 3. Interes Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. osr A.2.4. Razvija radne navike. |
| | | | OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|
| 91. | Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) Bacanje loptice udalj iz zaleta | C: Motorička postignuća | OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. zdr A.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | |
| 92. | Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine Slobodna igra (R) Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku A.2.2. 2. Primjena strategija učenja i rješavanje problema Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | |
| 93. | Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N) Slobodna igra (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku C.2.2. 2. Slika o sebi kao učeniku Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju. uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 94. | Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | uku A.2.3. 3. Kreativno mišljenje |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| | Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem Slobodna igra (R) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Suraduje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| 95. | Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta Bacanje loptice u dalj iz zaleta Slobodna igra (R) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale |
| | | | OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Suraduje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |
| 96. | Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute Dodavanje lopte u kretanju (N) Slobodna igra (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno suraduje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | |
| 97. | Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K) Slobodna igra (R) | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. osr A.2.4. Razvija radne navike. zdr A.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta. |
| | | | OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Suraduje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 98. | Preskakivanje duge vijače Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama – suvanjem Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku B.2.3. 3. Prilagodba učenja Uz podršku učitelja, ali i samostalno, prema potrebi mijenja plan ili pristup učenju. uku C.2.3. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | |
| 99. | Dodavanje lopte u kretanju (N) Slobodna igra (R) Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | osr A.2.3. Razvija osobne potencijale zdr A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | |

| LIPANJ 6 sati | SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA |
|------------------|--|---|---|--|---|
| 100. | Preskakivanje duge vijače Vođenje lopte rolanjem potplatom (N) Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku C.2.3. 3. Interes Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale |
| | | D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | |
| 101. | Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute Dodavanje lopte u kretanju (N) Slobodna igra (R) | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | uku D.2.2. 2. Suradnja s drugima Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. |
| | | | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | |
| 102. | Finalno provjeravanje (visina, težina, opseg podlaktice, kožni nabor nadlaktice) | B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja. | Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti te važnost pravilnoga tjelesnog držanja. | uku B.2.4 4. Samovrednovanje/samoprocjena Na poticaj učitelja, ali i samostalno, samovrednuje proces učenja i svoje rezultate te procjenjuje ostvareni napredak. zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. zdr A.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta. |
| 103. | Finalno provjeravanje (skok u dalj iz mjesta, pretklon u uskom raznoženju, prenošenje pretrčavanjem) | B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | | | |
| 104. | Finalno provjeravanje (trčanje tri minute, podizanje trupa) | B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti | | | |

| | | | | | |
|------|--|--|---|--|--|
| | | | | | osr A.2.3. Razvija osobne potencijale. |
| 105. | Zaključivanje ocjena Slobodna igra (R) Dječji ples po izboru | A: Kineziološka teorijska i motorička znanja | OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. zdr A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje. |
| | | | OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | |
| | | D. Zdravstveni odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Suraduje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | |