

OŠ „Petar Lorini“ Sali
 ŠK. god. 2025./2026.
 3. razred
 Učiteljica: Ana Milić

GODIŠNJI IZVEDBENI KURIKULUM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE
ŠKOLSKA GODINA 2025./2026.
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,	OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju	Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i	uku B.2.2. 2. Praćenje

		motoričke i funkcionalne sposobnosti	morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja	funkcionalne sposobnosti te važnost pravilnoga tjelesnog držanja	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 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.
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	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

	Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Preskakivanje duge vijače	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.	Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale.
--	---	--	--	---	--

LISTOPAD 14 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.	Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K) Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala (N)	A: Kineziološka teorijska i motorička znanja	OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja.	Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura.	uku B.2.2. 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.2.4. Razvija radne navike.
		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.	Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju(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 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.
			OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje.	Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.	
23.	Dodavanje lopte u kretanju (N); Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K) 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.2.3. 3. Kreativno mišljenje Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema. 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.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre.	Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre.	

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	

STUDENI 12 sati	SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	PREDMETNO PODRUČJE	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA
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.	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. zdr A.2.2. A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje.
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) 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 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.2.4. 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.	
34.	Penjanje po kvadratnim ljestvama Kolut natrag	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

	Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranice, otvoreno, zatvoreno, okretom...	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.2.3. Razvija osobne potencijale.
35.	Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi Penjanje po kvadratnim ljestvama Kolud 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.

PROSINAC 10 sati	SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	PREDMETNO PODRUČJE	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA
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) Hodanje u usponu po niskoj gredi	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. 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.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre.	Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre.	
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	D: Zdravstveni i odgojni učinci	OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu	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

	Premet strance Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K)	tjelesnog vježbanja	poboljšanja sustava za kretanje.		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.	
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.	

SIJEČANJ 9 sati	SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	PREDMETNO PODRUČJE	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA
47.	Kolūt naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.) Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)	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.2.4. 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.	
48.	Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak Kolūt 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	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

	Povlačenje po kosini	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.	sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju.
51.	Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K) Penjanje po kvadratnim ljestvama Premet strance	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.	
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 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.	
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.	Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre.	

54.	Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranice, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl. Penjanje po kvadratnim ljestvama Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala	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 Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema. 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.	
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.	

VELJAČA 12 sati	SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	PREDMETNO PODRUČJE	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA
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. uku B.2.2. 2. Praćenje Na poticaj učitelja prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja. osr A.2.4. Razvija radne navike.
		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 Bacanje medicine do 1 kg objema rukama – suvanjem Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge (N)	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.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre.	Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre.	
58.	Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi	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

	Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranično, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl. 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.	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.
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 čučači 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, medicinke i dr.) Naskok na nisku pritku u upor prednji, smak 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.	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.2.4. 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.	

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 Kolot natrag Bacanje medicine 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.	
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		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

	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.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture.	Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture.	Primjenjuje strategije učenja i rješava probleme u svim područjima učenja uz praćenje i podršku učitelja. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale.
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.	

OŽUJAK 12 sati	SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	PREDMETNO PODRUČJE	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA
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. OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture.	Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture.	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.
69.	Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke (lopte, medicinke i dr.) Naskok na nisku pritku 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. OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti.	Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti.	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.
70.	Premet strance Penjanje po kvadratnim ljestvama Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi	C: Motorička postignuća D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja	OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje.	Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.	osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. zdr A.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju.
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. OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture.	Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. 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

72.	Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine Koluto 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.	Koluto 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.	Koluto 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.3.3. 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.2.3. Razvija osobne potencijale 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.	

	Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju – košarkaški dvokorak (K)				
76.	Premet strance Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postranično, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl. Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala	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 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.
		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.	
77.	Kolaut 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. Suraduje 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. Suraduje 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

		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.	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.
--	--	---	---	---	---

TRAVANJ 10 sati	SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	PREDMETNO PODRUČJE	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA
80.	Skok uvis iz ravnoga zaleta odrazom lijevom i desnom nogom Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute Bacanje loptice u dalj iz zaleta	A: Kineziološka teorijska i motorička znanja	OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja.	Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. 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.
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. 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.
		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.	
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	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.

	Bacanje medicine do 1 kg objema rukama – suvanjem Slobodna igra (R)	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) Brzo trčanje do 40 m iz visokog starta 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 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 važnost pravilne prehrane za zdravlje.
		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.	
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.
		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
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 surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.
			OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre.	Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre.	osr A.2.4. Razvija radne navike.

87.	Dodavanje lopte u kretanju (N) Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine 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.	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.	
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.	
			OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre.	Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre.	

SVIBANJ 11 sati	SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	PREDMETNO PODRUČJE	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA
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. OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre.	Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre.	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.
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 D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja	OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća. OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima.	Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. 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.2.3. Razvija osobne potencijale. zdr A.2.2. B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju.
92.	Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine Slobodna igra (R) Bacanje medicine do 1 kg objema rukama – suvanjem	A: Kineziološka teorijska i motorička znanja D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja	OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima.	Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. 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.

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.
		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.	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.
94.	Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute Bacanje medicine do 1 kg objema rukama – suvanjem 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 A.2.3. 3. Kreativno mišljenje Koristi se kreativnošću za oblikovanje svojih ideja i pristupa rješavanju problema. 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.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.
			OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre.	Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre.	osr A.2.2. Upravlja emocijama i ponašanjem. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale
96.	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 D.2.2. 2. Suradnja s drugima

	Dodavanje lopte u kretanju (N) Slobodna igra (R)		OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti.	Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti.	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.
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.
			OŠ TZK D.3.3. Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre.	Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre.	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.
98.	Preskakivanje duge vijače Bacanje medicine 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.
		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. Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju.
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.	
100.	Preskakivanje duge vijače Vođenje lopte rolanjem potplatom (N)	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

	Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala	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.	Iskazuje interes za različita područja, preuzima odgovornost za svoje učenje i ustraje u učenju. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale
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. OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti.	Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti.	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.

LIPANJ 6 sati	SADRŽAJ ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	PREDMETNO PODRUČJE	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ODGOJNO- OBRAZOVNIH ISHODA	ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA
102.	Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala Bacanje medicinke do 1 kg objema rukama – suvanjem „Dječji“ poskoci	D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja	OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje.	Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.	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.
103.	Preskakivanje duge vijače Vođenje lopte rolanjem potplatom (N) Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine bez pomagala	A: Kineziološka teorijska i motorička znanja D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja	OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima.	Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. 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.2.3. Razvija osobne potencijale
104.	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
105.	Finalno provjeravanje (skok u dalj iz mjesta, pretklon u uskom raznoženju, prenošenje pretrčavanjem)	B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti			
106.	Finalno provjeravanje (trčanje tri minute, podizanje trupa)	B: Morfološka obilježja, motoričke i			

		funkcionalne sposobnosti			pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta. osr A.2.3. Razvija osobne potencijale.
107.	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.	