|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | RUJAN  12 SATI |
| DOMENA | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI |  |
| A: Kineziološka teorijska i motorička znanja  B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti  C: Motorička postignuća  D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK A.1.1. Prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje preprekama.  OŠ TZK A.1.2.Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama.  OŠ TZK B.1.1.Sudjeluje u praćenju svoje visine i tjelesne mase.  OŠ TZK B.1.1.Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini.  OŠ TZK C.1.1 Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.  OŠ TZK D.1.1. Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju.  OŠ TZK D.1.2. Prihvaća pravila igre. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri. | Uvodno- pripremni sat  Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja  Elementarne igre bez pomagala  Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine  Elementarna igra bez pomagala  Inicijalno provjeravanje  Inicijalno provjeravanje  Inicijalno provjeravanje  Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja  Elementarne igre bez pomagala  Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine  Štafetna igra bez pomagala  Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja  Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom  Poskoci u mješovitom uporu uzduž švedske klupe  Štafetna igra bez pomagala  Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine  Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom  Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta  Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| ODRŽIVI RAZVOJ  ZDRAVLJE  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ  UČITI KAKO UČITI  PODUZETNIŠTVO | odr A.1.1. – Razvija komunikativnost i suradništvo.  odr B.1.2. – Primjenjuje komunikacijske, praktične i socijalne vještine.  zdr A.1.1.B – Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.  zdr B.1.1.A – Razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja.  zdr B.1.3.A – Prepoznaje igru kao važnu razvojnu i društvenu aktivnost.  zdr B.1.2.C – Prepoznaje i uvažava različitosti.  zdr B.1.2.C – Prepoznaje i uvažava različitosti.  osr A.1.1. – Razvija sliku o sebi  osr A.1.2. – Upravlja emocijama i ponašanjem.  osr A.1.3. – Razvija svoje potencijale.  uku D.1.2. – Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima. Uspješno surađuje.  uku B.1.4. – Procjenjuje je li uspješno riješio zadatak.  pod B.1.2. – Planira i upravlja aktivnostima. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | **LISTOPAD**  12 SATI |
| DOMENA | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | SADRŽAJ |
| A: Kineziološka teorijska i motorička znanja  C: Motorička postignuća  D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom. Prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.1.1 Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i baratanjem predmetima. Prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i otporom.  OŠ TZK A.1.2.Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama.  OŠ TZK C.1.1. Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.  OŠ TZK D.1.1. Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju. Brine se o opremi za TZK.  OŠ TZK D.1.2. Prihvaća pravila igre. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri. | Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute  Elementarna igra bez pomagala  Puzanje i provlačenje na različite načine  Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N)  Bacanje loptice udalj s  mjesta lijevom i desnom rukom  Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta  Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje  Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute  Puzanje i provlačenje na različite načine  Štafetna igra bez pomagala  Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima  Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje  Različiti mješoviti upori u mjestu i kretanju na tlu/spravama  Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute  Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima  Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja  Poskoci u mješovitom uporu uzduž švedske klupe  Štafetna igra bez pomagala  Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje  Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta  Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje  Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute  Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima  Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| UČITI KAKO UČITI  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ  ODRŽIVI RAZVOJ  ZDRAVLJE  PODUZETNIŠTVO | uku B.1.4. – Procjenjuje je li uspješno riješio zadatak.  uku C.1.2. – Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  osr A.1.1. – Razvija sliku o sebi.  osr A.1.3. – Razvija svoje potencijale.  odr A.1.1. – Razvija komunikativnost i suradništvo.  odr A.1.2. – Prihvaća različitosti među ljudima.  odr A.1.2. – Razvija sposobnost opažanja i osnovne socijalne vještine.  odr C.1.2. – Razlikuje dobar od lošeg odnosa među ljudima.  zdr A.1.1.B – Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.  zdr B.1.1.A – Razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja.  pod B.1.2. – Planira i upravlja aktivnostima |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | STUDENI  12 SATI |
| DOMENA | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | SADRŽAJI |
| A: Kineziološka teorijska i motorička znanja  B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti  C: Motorička postignuća  D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje otporom, preprekama i baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje preprekama i baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i baratanjem predmetima. Prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.1.2. Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama.  OŠ TZK B.1.1. Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta...).  OŠ TZK C.1.1. Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.  OŠ TZK D.1.1. Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju. Brine se o opremi za TZK.  OŠ TZK D.1.2. Prihvaća pravila igre. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri. | Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu  Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje  Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje  Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute  Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu  Različiti mješoviti upori u mjestu i kretanju na tlu/spravama  Preskakivanje kratke vijače  sunožno u mjestu  Elementarna igra bez pomagala  Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N)  Brzo trčanje do 20 m iz visokoga starta  Sunožni i jednonožni  poskoci po označenim prostorima  Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje  Različiti mješoviti upori u mjestu i kretanju na tlu/spravama  Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N)  Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu  Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje  Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju  Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje  Različiti mješoviti upori u mjestu i kretanju na tlu/spravama  Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu  Oponašanja prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju  Štafetna igra bez pomagala  Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu  Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| UČITI KAKO UČITI  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ  ODRŽIVI RAZVOJ  ZDRAVLJE  PODUZETNIŠTVO | uku B.1.4. – Procjenjuje je li uspješno riješio zadatak.  uku D.1.2. – Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima. Uspješno surađuje.  osr A.1.3. – Razvija svoje potencijale.  osr A.1.4. – Razvija radne navike.  odr A.1.1. – Razvija komunikativnost i suradništvo.  odr A.1.2. – Razvija sposobnost opažanja i osnovne socijalne vještine.  odr B.1.2. – Primjenjuje komunikacijske, praktične i socijalne vještine.  odr C.1.2. – Razlikuje dobar od lošeg odnosa među ljudima.  zdr A.1.1.B – Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.  zdr B.1.1.A – Razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja.  zdr B.1.2.B – Razlikuje osnovne emocije i razvija empatiju.  pod B.1.2. – Planira i upravlja aktivnostima. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | PROSINAC  9 SATI |
| DOMENA | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | SADRŽAJI |
| A: Kineziološka teorijska i motorička znanja  B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti  C: Motorička postignuća  D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i otporom.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom, otporom i baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.2. Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama.  OŠ TZK B.1.1. Razlikuje tjelesnu visinu od tjelesne mase. Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta...).  OŠ TZK C.1.1. Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.  OŠ TZK D.1.1. Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju. Brine se o opremi za TZK.  OŠ TZK D.1.2. Prihvaća pravila igre. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri. | Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju.  Puzanje i provlačenje na različite načine  Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama  Elementarne igre bez pomagala  Bočno valjanje u lijevo i u desno  Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N)  Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama  Bočno valjanje u lijevo i u desno  Različiti položaji visova i hvatova  Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima  Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama  Elementarna igra bez pomagala  Bočno valjanje u lijevo i u desno  Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu  Puzanje i provlačenje na različite načine  Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N)  Povaljke u ležanju  Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| UČITI KAKO UČITI  PODUZETNIŠTVO  ZDRAVLJE  ODRŽIVI RAZVOJ  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ | uku B.1.4. – Procjenjuje je li uspješno riješio zadatak.  uku D.1.2. – Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima. Uspješno surađuje.  pod B.1.2. – Planira i upravlja aktivnostima.  zdr B.1.1.A – Razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja.  zdr B.1.2.B – Razlikuje osnovne emocije i razvija empatiju.  zdr B.1.3.A – Prepoznaje igru kao važnu razvojnu i društvenu aktivnost.  odr A.1.1. – Razvija komunikativnost i suradništvo.  odr A.1.2. – Prihvaća različitosti među ljudima.  odr B.1.2. – Primjenjuje komunikacijske, praktične i socijalne vještine.  osr A.1.1. – Razvija sliku o sebi.  osr A.1.2. – Upravlja emocijama i ponašanjem.  osr A.1.3. – Razvija svoje potencijale. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | SIJEČANJ  9 SATI |
| DOMENA | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | SADRŽAJI |
| A: Kineziološka teorijska i motorička znanja  B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti  D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom, otporom i baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i otporom.  OŠ TZK A.1.1. Prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i preprekama.  OŠ TZK A.1.2. Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama.  OŠ TZK B.1.1. Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta...).  OŠ TZK D.1.1. Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju.  OŠ TZK D.1.2. Prihvaća pravila igre. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri.  OŠ TZK D.1.2. Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama. | Upor za rukama osloncem nogama na povišenju  Slobodna igra sa smanjenim brojem igrača u označenom prostoru (3:3,4:4) (N)  Upor za rukama osloncem nogama na povišenju  Slobodna igra sa smanjenim brojem igrača u označenom prostoru (3:3,4:4) (N)  Kolut naprijed niz kosinu  Slobodna igra sa smanjenim brojem igrača u označenom prostoru (3:3,4:4) (N)  Kolut naprijed niz kosinu  Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju  Kolut naprijed niz kosinu  Slobodna igra sa smanjenim brojem igrača u označenom prostoru (3:3,4:4) (N)  Poskoci u mješovitom uporu uzduž švedske klupe  Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje  Različiti položaji visova i hvatova  Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju  Slobodno pretrčavanje  prepreka do 20 cm visine  Oponašanja prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju  Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja  Različiti položaji visova i hvatova |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| UČITI KAKO UČITI  ZDRAVLJE  ODRŽIVI RAZVOJ  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ | *uku B.1.4. – Procjenjuje je li uspješno riješio zadatak.*  *uku C.1.2. – Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.*  *uku D.1.2. – Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima. Uspješno surađuje.*  *zdr B.1.1.A – Razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja.*  *zdr A.1.1.B – Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.*  *zdr B.1.2.B – Razlikuje osnovne emocije i razvija empatiju.*  *zdr B.1.3.A – Prepoznaje igru kao važnu razvojnu i društvenu aktivnost.*  *odr A.1.1. – Razvija komunikativnost i suradništvo.*  *odr A.1.2. – Razvija sposobnost opažanja i osnovne socijalne vještine.*  *odr B.1.2. – Primjenjuje komunikacijske, praktične i socijalne vještine.*  *odr C.1.2. – Razlikuje dobar od lošeg odnosa među ljudima.*  *osr A.1.2. – Upravlja emocijama i ponašanjem.*  *osr A.1.3. – Razvija svoje potencijale.*  *osr A.1.4. – Razvija radne navike.* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | VELJAČA  9 SATI |
| DOMENA | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | SADRŽAJI |
| A: Kineziološka teorijska i motorička znanja  C: Motorička postignuća  D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK A.1.1. Prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje otporom.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i preprekama.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje otporom i baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i otporom.  OŠ TZK A.1.2. Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama.  OŠ TZK C.1.1. Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.  OŠ TZK D.1.1. Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju.  OŠ TZK D.1.2. Prihvaća pravila igre. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri. | Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N)  Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama  Kolut naprijed niz kosinu  Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima  Različiti položaji visova i  hvatova  Oponašanja prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju  Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu  Upor za rukama osloncem nogama na povišenju  Bočno valjanje u lijevo i u desno  Poskoci u mješovitom uporu uzduž švedske klupe  Stoj na lopaticama  Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine  Stoj na lopaticama  Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju  Kolut naprijed niz kosinu  Slobodna igra sa smanjenim brojem igrača u označenom prostoru (3:3, 4:4) (N)  Stoj na lopaticama  Poskoci u mješovitom uporu uzduž švedske klupe |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| UČITI KAKO UČITI  ZDRAVLJE  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ  ODRŽIVI RAZVOJ | uku A.1.4. – Oblikuje i izražava svoje misli i osjećaje.  uku B.1.4. – Procjenjuje je li uspješno riješio zadatak.  uku C.1.2. – Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  uku D.1.2. – Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima. Uspješno surađuje.  zdr A.1.1.B – Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.  zdr B.1.1.A – Razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja.  osr A.1.1. – Razvija sliku o sebi.  osr A.1.2. – Upravlja emocijama i ponašanjem.  osr A.1.4. – Razvija radne navike.  odr A.1.2. – Prihvaća različitosti među ljudima.  odr B.1.2. – Primjenjuje komunikacijske, praktične i socijalne vještine.  odr C.1.2. – Razlikuje dobar od lošeg odnosa među ljudima. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | OŽUJAK  13 SATI |
| DOMENA | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | SADRŽAJI |
| A: Kineziološka teorijska i motorička znanja  B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti  C: Motorička postignuća  D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom, preprekama i otporom.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i otporom.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i preprekama.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.2. Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama.  OŠ TZK B.1.1. Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta...).  OŠ TZK C.1.1. Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.  OŠ TZK D.1.1. Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju.  Brine se o opremi za TZK.  OŠ TZK D.1.2. Prihvaća pravila igre. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri. | Kolut naprijed niz kosinu  Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama  Povaljke u ležanju  Poskoci u mješovitom uporu uzduž švedske klupe  Bočno valjanje u lijevo i u desno  Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju  Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama  Ciklička kretanja različitim tempom do 1 min.  Povaljke u ležanju  Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama  Kolut naprijed niz kosinu  Preskakivanje kratke vijače  Puzanje i provlačenje na različite načine  Oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju  Kolut naprijed niz kosinu  Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju  Stoj na lopaticama  Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute  Upor za rukama osloncem  nogama na povišenju  Elementarna igra bez pomagala  Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama  Kolut naprijed niz kosinu  Različiti položaji visova i hvatova  Elementarna igra bez pomagala  Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama  Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| UČITI KAKO UČITI  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ  ODRŽIVI RAZVOJ  ZDRAVLJE | uku B.1.4. – Procjenjuje je li uspješno riješio zadatak.  uku C.1.2. – Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  uku D.1.2. – Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima.  osr A.1.1. – Razvija sliku o sebi.  osr A.1.3. – Razvija svoje potencijale.  osr A.1.4. – Razvija radne navike.  odr A.1.1. – Razvija komunikativnost i suradništvo.  odr A.1.2. – Prihvaća različitosti među ljudima.  odr A.1.2. – Razvija sposobnost opažanja i osnovne socijalne vještine.  odr B.1.2. – Primjenjuje komunikacijske, praktične i socijalne vještine.  odr C.1.2. – Razlikuje dobar od lošeg odnosa među ljudima.  zdr A.1.1.B – Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.  zdr B.1.1.A – Razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja.  zdr B.1.3.A – Prepoznaje igru kao važnu razvojnu i društvenu aktivnost. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | TRAVANJ  9 SATI |
| DOMENA | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | | SADRŽAJI |
| A: Kineziološka teorijska i motorička znanja  B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti  C: Motorička postignuća  D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK A.1.1. Prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja.ž  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i otporom.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.2. Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom.  OŠ TZK B.1.1. Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta...).  OŠ TZK C.1.1. Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.  OŠ TZK D.1.2. Prihvaća pravila igre. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri. | | Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama  Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju  Upor za rukama osloncem nogama na povišenju  Slobodna igra sa smanjenim brojem igrača u označenom prostoru (3:3,4:4)  Različiti položaji visova i hvatova  Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute  Puzanje i provlačenje na različite načine  Oponašanja prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju  Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje  Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute  Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta  Različiti mješoviti upori u mjestu i kretanju na tlu/spravama  Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine  Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje  Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja  Različiti mješoviti upori u mjestu i kretanju na tlu/spravama  Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA | |
| UČITI KAKO UČITI  ODRŽIVI RAZVOJ  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ  PODUZETNIŠTVO  ZDRAVLJE | | uku A.1.4. – Oblikuje i izražava svoje misli i osjećaje.  uku B.1.4. – Procjenjuje je li uspješno riješio zadatak.  uku C.1.2. – Iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.  uku D.1.2. – Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima.  odr A.1.1. – Razvija komunikativnost i suradništvo.  odr A.1.2. – Prihvaća različitosti među ljudima.  odr B.1.2. – Primjenjuje komunikacijske, praktične i socijalne vještine.  odr C.1.2. – Razlikuje dobar od lošeg odnosa među ljudima.  osr A.1.1. – Razvija sliku o sebi  osr A.1.2. – Upravlja emocijama i ponašanjem.  osr A.1.3. – Razvija svoje potencijale.  osr A.1.4. – Razvija radne navike.  pod B.1.2. – Planira i upravlja aktivnostima.  zdr A.1.1.B – Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | SVIBANJ  12 SATI |
| DOMENA | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | SADRŽAJ |
| A: Kineziološka teorijska i motorička znanja  B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti  C: Motorička postignuća  D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom, preprekama i otporom.  OŠ TZK A.1.2. Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama.  OŠ TZK B.1.1. Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta...).  OŠ TZK C.1.1. Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.  OŠ TZK D.1.1. Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju. Brine se o opremi za TZK.  OŠ TZK D.1.2. Prihvaća pravila igre. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri. | Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje  Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute  Puzanje i provlačenje na različite načine  Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja  Bacanje loptice u dalj s mjesta lijevom i desnom rukom  Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine  Poskoci u mješovitom uporu uzduž švedske klupe  Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta  Puzanje i provlačenje na različite načine  Bacanje loptice u dalj s mjesta lijevom i desnom rukom  Poskoci u mješovitom uporu uzduž švedske klupe  Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja  Bacanje loptice u dalj s mjesta lijevom i desnom rukom  Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute  Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje  Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta  Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje  Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja  Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje  Brzo trčanje do 20 m iz visokog starta  Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje  Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu  Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje  Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N) |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| UČITI KAKO UČITI  ZDRAVLJE  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ  ODRŽIVI RAZVOJ | uku A.1.4. – Oblikuje i izražava svoje misli i osjećaje.  uku B.1.4. – Procjenjuje je li uspješno riješio zadatak.  uku D.1.2. – Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima. Uspješno surađuje.  zdr A.1.1.B – Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.  zdr B.1.1.A – Razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja.  zdr B.1.3.A – Prepoznaje igru kao važnu razvojnu i društvenu aktivnost.  osr A.1.1. – Razvija sliku o sebi.  osr A.1.2. – Upravlja emocijama i ponašanjem.  osr A.1.3. – Razvija svoje potencijale  osr A.1.4. – Razvija radne navike.  odr A.1.1. – Razvija komunikativnost i suradništvo.  odr A.1.2. – Prihvaća različitosti među ljudima  odr B.1.2. – Primjenjuje komunikacijske, praktične i socijalne vještine.  odr C.1.2. – Razlikuje dobar od lošeg odnosa među ljudima. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | LIPANJ  9 SATI |
| DOMENA | ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI | SADRŽAJ |
| A: Kineziološka teorijska i motorička znanja  B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti  C: Motorička postignuća  D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja | OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i baratanjem predmetima.  OŠ TZK A.1.1. Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom i preprekama.  OŠ TZK A.1.2. Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama.  OŠ TZK B.1.1. Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta...).  OŠ TZK C.1.1. Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.  OŠ TZK D.1.2. Prihvaća pravila igre. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri. | Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje  Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N)  Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje  Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja  Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje  Elementarna igra bez pomagala  Finalno provjeravanje  Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu  Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N)  Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine  Slobodna igra sa smanjenim brojem igrača u označenom prostoru (3:3, 4:4)  Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu  Elementarna igra bez pomagala  Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje  Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N) |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| UČITI KAKO UČITI  ODRŽIVI RAZVOJ  OSOBNI I SOCIJALNI  RAZVOJ  ZDRAVLJE  PODUZETNIŠTVO | uku A.1.4. – Oblikuje i izražava svoje misli i osjećaje.  odr A.1.1. – Razvija komunikativnost i suradništvo.  odr A.1.2. – Razvija sposobnost opažanja i osnovne socijalne vještine.  odr B.1.2. – Primjenjuje komunikacijske, praktične i socijalne vještine.  odr C.1.2. – Razlikuje dobar od lošeg odnosa među ljudima.  osr A.1.1. – Razvija sliku o sebi  osr A.1.2. – Upravlja emocijama i ponašanjem.  zdr A.1.1.B – Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.  zdr B.1.1.A – Razlikuje primjereno od neprimjerenog ponašanja.  zdr B.1.2.B – Razlikuje osnovne emocije i razvija empatiju.  pod B.1.2. – Planira i upravlja aktivnostima |