|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | 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.2.1. Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.2.1. Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.2.2. Sudjeluje u elementarnim igrama.  OŠ TZK B.2.1. Praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te statusa tjelesnog držanja.  OŠ TZK C.2.1. Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom.  OŠ TZK D.2.1. Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima.  OŠ TZK D.2.4. Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje. Ustrajnošću postizati ciljeve.  OŠ TZK D.2.2. Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima. | Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Elementarna igra bez pomagala  Inicijalno provjeravanje  (visina, težina, opseg, podlaktice, kožni nabor nadlaktice)  Inicijalno provjeravanje  (skok udalj s mjesta, pretklon raznožno, poligon natraške)  Inicijalno provjeravanje (izdržaj u visu, trčanje tri minute, podizanje trupa)  Hodanje zadanom brzinom  Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje  Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta  Sunožni i jednonožni preskoci u mjestu i kretanju sa različitim zadacima  Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju  Gađanje lopticom ili manjom loptom u cilj s različitih udaljenosti  Hodanje zadanom brzinom  Gađanje lopticom ili lakšom loptom u cilj s različitih udaljenosti  Ritmično povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova  Gađanje lopticom ili lakšom loptom u cilj s različitih udaljenosti  Bacanje lakših lopta u zid na različite načine i hvatanje  Hodanje po uskoj površini  Ritmičko povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova  Bacanje lakših lopta u zid na različite načine i hvatanje  Hodanje zadanom brzinom  Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| ODRŽIVI RAZVOJ  ZDRAVLJE  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ  UČITI KAKO UČITI  PODUZETNIŠTVO | odr A.1.2. Razvija sposobnost opažanja i osnovne socijalne vještine.  zdr A.1.1.B Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.  zdr A.1.3. Opisuje načine održavanja i primjenu osobne higijene i higijene okoline.  zdr B.1.2.A Prilagođava se novome okružju i opisuje svoje obaveze i uloge.  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.  osr A.1.4. Razvija radne navike.  osr C.1.3. Pridonosi skupini.  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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | **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.2.1. Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.2.2. Sudjeluje u elementarnim igrama.  OŠ TZK C.2.1. Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom.  OŠ TZK C.2.1. Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom.  OŠ TZK D.2.1. Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno - higijenskim uvjetima.  OŠ TZK D.2.4. Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje. Ustrajnošću postizati ciljeve. | Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta  Bacanje lakših lopta u zid na različite načine i hvatanje  Bacanje lakših lopta u zid na različite načine i hvatanje  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Vođenje lopte  unutarnjom stranom stopala (N)  Gađanje lopticom ili lakšom loptom u cilj s različitih udaljenosti  Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta  Bacanje lakših lopta u zid na različite načine i hvatanje  Poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu (R)  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Elementarna igra s pomagalima  Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Skok u dalj iz zaleta  Poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu (R)  Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Štafetna igra s pomagalima  Poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu (R)  Skok u dalj iz zaleta  Skok u dalj iz zaleta  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Skok u dalj iz zaleta  Poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu (R)  Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Štafetna igra s pomagalima |
| 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.  uku D.1.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima.  pod B.1.2. Planira i upravlja aktivnostima.  odr A.1.2. Prihvaća različitosti među ljudima.  odr B.1.2. Primjenjuje komunikacijske, praktične i socijalne vještine.  odr C.1.2. Identificira primjere dobroga odnosa prema drugim ljudima.  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.1.3. Razvija svoje potencijale.  osr A.1.4. Razvija radne navike.  osr C.1.1. Prepoznaje potencijalno ugrožavajuće situacije i navodi što treba činiti u slučaju opasnosti. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | STUDENI  12 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.2.1. Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.2.2. Sudjeluje u elementarnim igrama.  OŠ TZK C.2.1 Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom.  OŠ TZK D.2.1. Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima.  OŠ TZK D.2.2. Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.  OŠ TZK D.2.3. Prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima. | Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju (R)  Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta  Skok u dalj iz zaleta  Gađanje lopticom ili manjom loptom u cilj s različitih udaljenosti  Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta  Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje  Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Preskakivanje kratke vijače u kretanju  Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Preskakivanje kratke vijače u kretanju  Udarac na vrata unutarnjom stranom stopala (N)  Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju (R)  Udarac na vrata unutarnjom stranom stopala (N)  Preskakivanje kratke vijače u kretanju  Udarac na vrata unutarnjom stranom stopala (N)  Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa  Skok u daljinu iz zaleta  Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno  Štafetna igre s pomagalima |
| 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.  uku D.1.2. Ostvaruje dobru komunikaciju s drugima. Uspješno surađuje.  osr A.1.1. Razvija sliku o sebi.  osr A.1.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  osr A.1.4. Razvija radne navike.  osr B.1.2. Razvija komunikacijske kompetencije.  osr C.1.2. Opisuje kako društvene norme i pravila reguliraju ponašanje i međusobne odnose.  odr A.1.1. Razvija komunikativnost i suradništvo.  odr A.1.2. Razvija sposobnost opažanja i osnovne socijalne vještine.  odr A.1.2. Prihvaća različitosti među ljudima.  odr B.1.2. Primjenjuje komunikacijske, praktične i socijalne vještine.  odr C.1.2. Identificira primjere dobroga odnosa prema drugim ljudima.  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.  pod A.1.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja.  pod B.1.2. Planira i upravlja aktivnostima. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | PROSINAC  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.2.1. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.2.1. Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja.  OŠ TZK C.2.1 Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom.  OŠ TZK D.2.1. Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima.  OŠ TZK D.2.2. Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.  OŠ TZK D.2.3. Surađuje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara.  OŠ TZK D.2.4. Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje.  Ustrajnošću postizati ciljeve. | Penjanje na zapreke do 80 cm  Elementarna igra s pomagalima  Naskok na povišenje do 40 cm, različiti saskoci  Štafetna igra s pomagalima  Kolut naprijed  Preskakivanje kratke vijače u kretanju  Kolut naprijed  Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Kolut naprijed  Naskok na povišenja do 40 cm, različiti saskoci  Kolut natrag niz kosinu  Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju (R)  Kolut natrag niz kosinu  Hodanje zadanom brzinom  Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno  Elementarna igra s pomagalima  Kolut natrag niz kosinu  Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadatcima |
| MEĐUPREDMETNATEMA | 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 A.1.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja.  zdr A.1.1.B Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.  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.1.3. Razvija svoje potencijale.  osr A.1.4. Razvija radne navike.  osr B.1.3. Razvija strategije rješavanja sukoba.  osr C.1.2. Opisuje kako društvene norme i pravila reguliraju ponašanje i međusobne odnose.  osr C.1.3. Pridonosi skupini. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | SIJEČANJ  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.2.1. Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.2.1. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja.  OŠ TZK C.2.1. Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom.  OŠ TZK D.2.1. Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima.  OŠ TZK D.2.2. Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.  OŠ TZK D.2.3. Prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima.  OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost. | Kolut natrag niz kosinu  Oponašanje kretanja životinja i različitih ljudskih aktivnosti (improvizacija koreografije)  Stoj penjanjem uz okomitu plohu  Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Kolut naprijed  Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa  Stoj penjanjem uz okomitu plohu  Naskok na povišenja do 40 cm, različiti saskoci  Penjanje na zapreke do 80 cm  Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa  Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno  Kolut natrag niz kosinu  Stoj penjanjem uz okomitu plohu  Preskakivanje kratke vijače u kretanju  Različiti položaji upora i sjedova na spravama  Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Hodanje po uskoj površini  Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno |
| 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.  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.  odr B.1.2. Primjenjuje komunikacijske, praktične i socijalne vještine.  osr A.1.1. Razvija sliku o sebi.  osr A.1.3. Razvija svoje potencijale.  osr A.1.4. Razvija radne navike.  osr C.1.1. Prepoznaje potencijalno ugrožavajuće situacije i navodi što treba činiti u slučaju opasnosti. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | 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.2.1. Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru.  Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.2.2. Sudjeluje u elementarnim igrama.  OŠ TZK C.2.1.Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom.  OŠ TZK D.2.1. Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima.  OŠ TZK D.2.2. Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.  OŠ TZK D.2.4. Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje.  Ustrajnošću postizati ciljeve. | Različiti položaji upora i sjedova na spravama  Elementarna igra s pomagalima  Oponašanje kretanja životinja i različitih ljudskih aktivnosti (improvizacija koreografije)  Štafetna igra s pomagalima  Ritmično povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova  Penjanje na zapreke do 80 cm  Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno  Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa  Preskakivanje kratke vijače u kretanju  Različiti položaji upora i sjedova na spravama  Različiti položaji upora i sjedova na spravama  Naskok na povišenje do 40 cm, različiti saskoci  Kolut naprijed  Preskakivanje kratke vijače u kretanju  Kolut natrag niz kosinu  Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno  Stoj penjanjem uz okomitu plohu  Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| UČITI KAKO UČITI  ZDRAVLJE  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ  ODRŽIVI RAZVOJ | 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.1.2.B Razlikuje osnovne emocije i razvija empatiju.  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.1.4. Razvija radne navike.  odr A.1.2. Razvija sposobnost opažanja i osnovne socijalne vještine. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | OŽUJAK  13 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.2.1. Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.2.2. Sudjeluje u elementarnim igrama.  OŠ TZK C.2.1. Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom.  OŠ TZK D.2.2. Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.  OŠ TZK D.2.3. Prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima.  OŠ TZK D.2.4. Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje.  Ustrajnošću postizati ciljeve. | Kolut naprijed  Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno  Kolut natrag niz kosinu  Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa  Stoj penjanjem uz okomitu plohu  Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanje s različitim zadatcima  Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno  Kolut naprijed  Različiti položaji upora i sjedova na spravama  Oponašanje kretanja životinja i različitih ljudskih aktivnosti (improvizacija koreografije)  Kolut natrag niz kosinu  Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno  Stoj penjanjem uz okomitu plohu  Naskok na povišenje do 40 cm, različiti saskoci  Kolut naprijed  Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno  Kolut natrag niz kosinu  Preskakivanje kratke vijače u kretanju  Različiti položaji upora i sjedova na spravama  Ritmično povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova  Kolut naprijed  Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno  Stoj penjanjem uz okomitu plohu  Naskok na povišenje do 40 cm, različiti saskoci  Gađanje lopticom u cilj s različitih udaljenosti  Preskakivanje kratke vijače u kretanju |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| UČITI KAKO UČITI  PODUZETNIŠTVO  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ  ODRŽIVI RAZVOJ  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. Uspješno surađuje.  pod A.1.1. Primjenjuje inovativna i kreativna rješenja.  pod B.1.2. Planira i upravlja aktivnostima.  osr A.1.1. Razvija sliku o sebi.  osr A.1.2. Upravlja emocijama i ponašanjem.  osr A.1.3. Razvija svoje potencijale.  odr A.1.1. Razvija komunikativnost i suradništvo  odr A.1.2. Prihvaća različitosti među ljudima.  odr C.1.2. Razlikuje dobar od lošeg odnosa među ljudima.  zdr A.1.3. Opisuje načine održavanja i primjenu osobne higijene i higijene okoline  zdr B.1.1.A Razlikuje primjereno od neprimjerenoga 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.1.2.C Prepoznaje i uvažava različitosti. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | TRAVANJ  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.2.1. Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.2.2. Sudjeluje u elementarnim igrama.  OŠ TZK C.2.1. Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom.  OŠ TZK D.2.1. Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno - higijenskim uvjetima.  OŠ TZK D.2.2. Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.  OŠ TZK D.2.4. Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje.  Ustrajnošću postizati ciljeve. | Kolut natrag niz kosinu  Penjanje na zapreke do 80 cm  Različiti položaji upora i sjedova na spravama  Elementarna igra s pomagalima  Stoj penjanjem uz okomitu plohu  Štafetna igra s pomagalima  Gađanje lopticom ili lakšom loptom u cilj s različitih udaljenosti  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Penjanje na zapreke do 80 cm  Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Penjanje na zapreke do 80 cm  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Penjanje na zapreke do 80 cm  Skok u daljinu iz zaleta  Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje  Hodanje po uskoj površni |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| UČITI KAKO UČITI  ODRŽIVI RAZVOJ  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ  PODUZETNIŠTVO  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.  odr A.1.1. Razvija komunikativnost i suradništvo.  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.1.4. Razvija radne navike.  osr C.1.1. Prepoznaje potencijalno ugrožavajuće situacije i navodi što treba činiti u slučaju opasnosti  pod B.1.2. Planira i upravlja aktivnostima.  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. | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | SVIBANJ  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.2.1. Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.2.2. Sudjeluje u elementarnim igrama.  OŠ TZK C.2.1. Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom.  OŠ TZK D.2.1. Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima.  OŠ TZK D.2.2. Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.  OŠ TZK D.2.3. Prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima.  OŠ TZK D.2.4. Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje.  Ustrajnošću postizati ciljeve. | Penjanje na zapreke do 80 cm  Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta  Gađanje lopticom ili lakšom loptom u cilj s različitih udaljenosti  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje  Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta  Skok u daljinu iz zaleta  Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje  Gađanje lopticom ili lakšom loptom u cilj s različitih udaljenosti  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Skok u daljinu iz zaleta  Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju (R)  Hodanje po uskoj površini  Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje  Skok u daljinu iz zaleta  Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje  Skok u daljinu iz zaleta  Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju (R)  Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta  Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju (R)  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Sunožni i jednonožni preskoci u mjestu i kretanju sa različitim zadacima  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| UČITI KAKO UČITI  ZDRAVLJE  OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ  PODUZETNIŠTVO  ODRŽIVI 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 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.  pod B.1.2. Planira i upravlja aktivnostima.  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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | LIPANJ  8 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.2.1.n Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja.  OŠ TZK A.2.2. Sudjeluje u elementarnim igrama.  OŠ TZK B.2.1. Praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te statusa tjelesnog držanja.  OŠ TZK C.2.1. Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom.  OŠ TZK D.2.1. Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno - higijenskim uvjetima.  OŠ TZK D.2.4. Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje.  Ustrajnošću postizati ciljeve. | Preskakivanje kratke vijače u kretanju  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute  Sunožni i jednonožni preskoci u mjestu i kretanju sa različitim zadacima  Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta  FINALNO PROVJERAVANJE (3 sata)  Preskakivanje kratke vijače u kretanju  Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (N)  Udarac na vrata unutarnjom stranom stopala (N)  Hodanje zadanom brzinom  Udarac na vrata unutarnjom stranom stopala (N)  Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa  Sunožni i jednonožni preskoci u mjestu i kretanju sa različitim zadacima  Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute |
| MEĐUPREDMETNA TEMA | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA |
| UČITI KAKO UČITI  ODRŽIVI RAZVOJ  OSOBNI I SOCIJALNI  RAZVOJ  ZDRAVLJE  GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE | uku B.1.4. Procjenjuje je li uspješno riješio zadatak.  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 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  zdr A.1.1.B Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.  zdr B.1.3.A Prepoznaje igru kao važnu razvojnu i društvenu aktivnost.  goo A.1.1. Ponaša se u skladu s dječjim pravima u svakodnevnom životu. |