UNIVERZALNI GODIŠNJI KURIKULUM ZA 5. razred / S REKVIZITIMA

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rb. | TEMA | NASTAVNI SAT | AKTIVNOST | ISHODI A područje | ISHODI B područje | ISHODI C područje | ISHODI D područje |
| 1 | ATLETIKA TRČANJA | 1 | Upoznavanje s programom rada, te načinima, postupcima i elementima vrednovanja | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 2 | Dijagnostika stanja motoričkih znanja  Škola trčanja | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | ATLETIKA TRČANJA | 3 | Dijagnostika stanja motoričkih znanja  Brzo trčanje | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 4 | Inicijalna provjera  Provjera - visine i težine  skok u dalj, podizanje trupa, agilnost | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | POČETNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 5 | Inicijalna provjera Provjera – podizanje trupa | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  | ATLETIKA TRČANJA | 6 | Škola trčanja- visoki skip preko agilnih ljestva (prema naprijed, bočno) | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | ATLETIKA TRČANJA | 7 | Tehnika trčanja - pozicija tijela, grabeći korak | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  | PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI | 8 | Provjera trčanja dječaci 800m, a djevojčice 600m | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | ATLETIKA TRČANJA | 9 | Škola trčanja- visoki skip, niski skip preko označivača prostora (kapica) na tlu do 10m | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 10 | Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | ATLETIKA TRČANJA | 11 | Brzo trčanje do 60 m/ postignuće | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 12 | Pretrčavanje niskih prepona do 20 cm | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | ATLETIKA SKOKOVI | 13 | Tehnika skakanja u dalj iz mjesta | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 14 | Sunožni skokovi preko kapica Skokovi s vijačom | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | ATLETIKA SKOKOVI | 15 | Sunožni skokovi po kvadratima, sredina, lijevo, desno, sredina, naprijed, nazad, sredina | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 16 | Sunožni skokovi preko agilnih ljestava | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | ATLETIKA SKOKOVI | 17 | Skokovi na jednoj nozi preko agilnih ljestava | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 18 | Skokovi na jednoj nozi po oznakama na tlu | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | ATLETIKA SKOKOVI | 19 | Skoku dalj iz zaleta | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 20 | Skok u dalj iz zaleta | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | ATLETIKA SKOKOVI | 21 | Skok u vis iz kosog zaleta | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 22 | Skok u vis iz kosog zaleta | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | ATLETIKA BACANJA | 23 | Bacanje medicinke od 1kg s prsa | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 24 | Bacanje medicinke od 1kg suvanjem | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | ATLETIKA BACANJA | 25 | Bacanje vorteksa | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 26 | Bacanje loptice u pokretnu metu | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | ODBOJKA | 27 | Kretanje u različitim stavovima bez lopte u odbojci Postavljanje košarice za vršno odbijanje | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 28 | Vršno odbijanje s klupice Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | ODBOJKA | 29 | Kretanje u različitim stavovima bez lopte u odbojci | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 30 | Upoznavanje s kretanjem unutar terena odbojkaškog terena | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | ODBOJKA | 31 | Podlaktično odbijanje s klupice Podlaktično odbijanje iz stava | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 32 | Kretanje i dolazak na podlaktično odbijanje | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 33 | Vježbe za jačanje ramenog pojasa Vježbe za jačanje nogu | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 34 | Vježbe za istezanje za rameni pojas i noge | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | FITNES / vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti | 35 | Vježbe za jačanje trupa (trbušnu muskulaturu) Vježbe za jačanje trupa (leđnu muskulaturu) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 36 | Vježbe za istezanje trbušne i leđne muskulature | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | GIMNASTIKA | 37 | Hodanje po gredi | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 38 | Vaga na švedskoj klupici i na tlu | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | GIMNASTIKA | 39 | Predvježbe za premet strance (zvijezdu) | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 40 | Predvježbe za premet strance (zvijezdu) | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | STOLNI TENIS | 41 | Kretanja oko stola, učenje pravila igre | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 42 | Tehnika držanja reketa | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | STOLNI TENIS | 43 | Tehniciranje s lopticom Udarci u zid s forhend udarcem | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 44 | Udarci forhend na stolu | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE | 45 | Narodni ples po izboru | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 46 | Mačji skok, dječji skokovi na različite načine | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | PLESOVI I RITMIČKE KRETNJE | 47 | Društveni ples - engleski valcer | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 48 | Narodni ples po izboru | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | AEROBIK | 49 | Izvođenje osnovnih koraka u niskom intenzitetu | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 50 | Mini koreografija uz muziku | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | KOŠARKA | 51 | Kretanje bez lopte u različitim stavovima Vođenje lopte na mjestu boljom i slabijom rukom | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 52 | Kretanje, zaustavljanje i pivotiranje | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 | KOŠARKA | 53 | Hvatanje i dodavanje od zida Vođenje lopte pravocrtno u kretnju prema naprijed | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 54 | Vođenje lopte, nakon kretanja zaustavljanje izvodi se pivotiranje s loptom | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | KOŠARKA | 55 | Šutiranje na koš s mjesta | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 56 | Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja Vođenje lopte unazad | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 | RUKOMET | 57 | Vođenje lopte u mjestu Vođenje lopte u kretanju pravocrtno prema naprijed | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 58 | Šutiranje iz kretanja /trokorak/ Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | RUKOMET | 59 | Šutiranje s mjesta Kretanje s loptom po liniji 9 m | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 60 | Kretanja u obrani i napadu | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 61 | Provjera - visine i težine Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 62 | Provjera - skok u dalj, podizanje trupa, agilnost | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | ZAVRŠNO PROVJERAVANJE antropološkog statusa i MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | 63 | Provjera trčanja dječaci 800m, a djevojčice 600m | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 64 | Vježbe istezanja | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | NOGOMET | 65 | Udarci loptom unutarnjom stranom stopala Šutiranje na gol s mjesta | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 66 | Zaustavljanje i dodavanje lopte | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | NOGOMET | 67 | Žongliranje s loptom | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  |  | 68 | Vođenje lopte pravocrtno Vođenje lopte s promjenom smjera | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | RAZGOVOR S UČENICIMA | 69 | Razgovor o ostvarenim ishodima | OŠ TZK A.5.1. | OŠ TZK B.5.1. | OŠ TZK C.5.1. | OŠ TZK D.5.1. |
|  | Zaključivanje ocjena | 70 | Zaključivanje ocjena | OŠ TZK A.5.2. | OŠ TZK B.5.2. |  | OŠ TZK D.5.2. |
|  |  |  |  | OŠ TZK A.5.3. |  |  | OŠ TZK D.5.3. |

Učitelj TZK-e: Zenon Vidović, prof.