|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Nastavni predmet* | *Redni broj ishodaučenja* | *Ishodi učenja* | *Sadržaji učenja* | *Vremenski rok* | | | *Način učenja* | | *Način i vrijeme praćenja* | *Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi* | *Među-predmetne*  *teme* | *Dodatne bilješke ili opažanja* |
| nastavni sat | nastavni tjedan | mjesec | tip nastavnog sata | metode |
| Tjelesna i zdravstvena kultura | 1-2 | 2.1Isplanirati monostruktuuralne cikličke aktivnosti koje se mogu koristiti u funkciji cjeloživotnog vježbanja kao sportsko-rekreacijski sadržaj  1.1poznavati bitne informacije iz povijesti sporta kao dijela opće kulture | Uvodni sat,upoznavanje s planom i programom ,kriteriji ocjenjivanja,antropometrijska mjerenja | 1 | 1 | rujan |  | M.P |  |  | UČITI KAKO UČITI B.4/5.1. Učenik samostalno određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje. |  |
| Motorički testovi | 2 |  | rujan |  | M.P |
| Motorički testovi | 3 | 2 | rujan |  | M.P |
| Funkcionalni testovi- trčanje 6 min | 4 |  | rujan | N | M.P |
| ATLETIKA-ciklička kretanja različitim tempom do 8 min | 5 | 3 | rujan | N | M.P  M.N |
| ATLETIKA-Visoki i niski start | 6 |  | rujan | N | M.P  M.N |
| ATLETIKA-Leteće trčanje do 40 m | 7 | 4 | rujan | N | M.P  M.N |  |
| ATLETIKA- Motoričko postignuće trčanje 80 m rezultat | 8 |  | rujan | P | M.P  M.N | Točka analize |
| ATLETIKA-Bacanje vortexa u dalj | 9 | 5 | listopa | N | M.N |  |
| ATLETIKA-Osnovi skoka udalj | 10 |  | listopa | N | M.N |  |
| T.P-značaj tjelesnog vježbanja i športa u razvoju društva | 11 | 6 | listopa | N | M.P |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Nastavni predmet* | *Redni broj ishodaučenja* | *Ishodi učenja* | *Sadržaji učenja* | *Vremenski rok* | | | *Način učenja* | | *Način i vrijeme praćenja* | *Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi* | *Među-predmetne*  *teme* | *Dodatne bilješke ili opažanja* |
| nastavni sat | nastavni tjedan | mjesec | tip nastavnog sata | metode |
| Tjelesna i zdravstvena kultura | 1.2.3 | 2.2 uskladiti polistrukturalne acikličke aktivnosti koje su međupovezane s tipičnim kinantropološkim obilježjem iz opisa zanimanja  2.3 kombinirati polistrukturalne kompleksne aktivnosti koje su međupovezane s tipičnim kinantropološkim obilježjima iz opisa zanimanja  1.2 upoznati se sa osnovima ljudskog tijela i njegovog funkcioniranja.prepoznati indiciranost i konntraindiciranost određenih kinezioloških aktivnosti prema izabranom zanimanju  3.1isplanirati izvedbu odabranih sadržaja s ciljem utjecaja na razvoj i održavanje bitnih morfoloških obilježja | SPORTSKA GIMNASTIKA- kolut naprijed nazad povezano | 12 |  | listopa | N | M.P M.S |  |  | OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ B 4.2. Suradnički uči i radi u timu. |  |
| SPORTSKA GIMNASTIKA- kolut naprijed nazad povezano | 13 | 7 | listopa | V | M.PM.S |
| SPORTSKA GIMNASTIKA-Stoj na glavi | 14 |  | listopa | N | M.PM.S |
| SPORTSKA GIMNASTIKA-provjera elemenata | 15 | 8 | listopa | P | M.N |
| Sustav za kretanje čovjeka dijelovi građa i funkcija | 16 |  | listopa | N | M.P |
| Vježbe s medicinkama različitih težina(razvoj mišićne mase) | 17 | 9 | listopa | N | M.PM.VM.S M.N |
| Biotički način savladavanja prostora i prepreka( poligon različiti prepreka ) | 18 |  | listopa | N | M.PM.VM.S M.N |  |
| Vježbe pravovremenosti i ritma | 19 | 10 | studeni | N | M.PM.VM.N | Točka analize |
| Različite vježbe s vijačom (redukcija potkožnog masnog tkiva ) | 20 |  | studeni | N | M.PM.VM.N |  |
| KOŠARKA-Dodavanje i primanje lopte u različitim situacijama | 21 | 11 | studeni | N | M.PM.VM.N |  |
| KOŠARKA Vođenje lopte s promjenom visine i tempa vođenja | 22 |  | studeni | N | M.PM.VM.N |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Nastavni predmet* | *Redni broj ishodaučenja* | *Ishodi učenja* | *Sadržaji učenja* | *Vremenski rok* | | | *Način učenja* | | *Način i vrijeme praćenja* | *Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi* | *Među-predmetne*  *teme* | *Dodatne bilješke ili opažanja* |
| nastavni sat | nastavni tjedan | mjesec | tip nastavnog sata | metode |
| Tjelesna i zdravstvena kultura | 2.1 | 2.5 demonstrirati izvođenje jedne monostrukturalne cikličke aktivnosti koja se može koristiti u funkciji cjeloživotnog vježbanja kao osnovni sportsko-rekrativni sadržaj,a po mogućnosti polaznik ima interesa za njom  1.4 navesti teorijska znanja o samostalnom planiranju,programiranju i kontroli procesa vježbanja(određivanju volumena,ekstenziteta i intenziteta vježbanja | KOŠARKA-Ubacivanje lopte u koš iz dvokoraka | 23 | 12 | studeni | N | M.PM.VM.N |  |  | GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE A.4.4. Promiče ravnopravnost spolova.  ZDRAVLJE B.4.1.B Razvija tolerantan odnos prema drugima . |  |
| KOŠARKA Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgor nakon okreta | 24 |  | studeni | N | M.PM.VM.N |
| KOŠARKA Provjera elemenata | 25 | 13 | studeni | P | M.P |
| BORILAČKI SPORTOVI Pad naprijed (mae ukemi) ,pad nazad (ushiro ukemi) i pad u stranu (yoko ukemi) | 26 |  | studeni | N | M.PM.VM.N |
| BORILAČKI SPORTOVI Pad naprijed (mae ukemi) ,pad nazad (ushiro ukemi) i pad u stranu (yoko ukemi) | 27 | 14 | prosina | V | M.PM.VM.N |
| BORILAČKI SPORTOVI Bočno bacanje tsuri goshi | 28 |  | prosina | N | M.PM.VM.N |
| ODBOJKA-Gornje i donje odbijanje | 29 | 15 | prosina | N | M.PM.VM.N |  |
| ODBOJKA Pipremna odbojka igra s vise dodira | 30 |  | prosina | N | M.PM.VM.N | Točka analize |
| ODBOJKA Igra (taktika i suđenje) | 31 | 16 | prosina | N | M.PM.VM.N |  |
| Energetski potencijali čovjeka tijekom vježbanja | 32 |  | prosina | N | M.P |  |
| Vježbe s medicinkom (razvoj mišićne mase) | 33 | 17 | siječanj | N | M.PM.VM.N |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Nastavni predmet* | *Redni broj ishodaučenja* | *Ishodi učenja* | *Sadržaji učenja* | *Vremenski rok* | | | *Način učenja* | | *Način i vrijeme praćenja* | *Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi* | *Među-predmetne*  *teme* | *Dodatne bilješke ili opažanja* |
| nastavni sat | nastavni tjedan | mjesec | tip nastavnog sata | metode |
| Tjelesna i zdravstvena kultura | 4 | 4.1 pokazati i nabrojiti kineziterapeutske vježbe za prevenciju tegoba onih dijelova lokomotornog sustava koji su najviše aktivirani izabranim zanimanjem | Vježbe s medicinkom (razvoj mišićne mase) | 34 |  | siječanj | V | M.PM.VM.N |  |  | ZDRAVLJE A.4.2.B Prepoznaje važnost primjerene uporabe dodataka prehrani |  |
| Vježbe s elastičnim trakama | 35 | 18 | siječanj | N | M.PM.VM.N |
| Plesovi otoka Korčule | 36 |  | siječanj | N | M.PM.N |
| Plesovi otoka Korčule | 37 | 19 | siječanj | V | M.PM.N |
| Preskoci - odbočka | 38 |  | veljača | N | MP.MS |
| Preskoci - odbočka | 39 | 20 | veljača | N | MP.MS |
| Energetski potencijali čovjeka tijekom vježbanja | 40 |  | veljača | N | MP |  |
| K.P.U.Z vježbe za kralježnicu.ramena,kukove koljena i stopala | 41 | 21 | veljača | N | MP.MN | Točka analize |
| RUKOMET-Hvatanje i dodavanje lopte rukometni trokorak i skok šut | 42 |  | veljača | N | MP,MN |  |
| RUKOMET-Jednostruka križanja | 43 | 22 | veljača | N | MP,MN |  |
| RUKOMET-Prizemljenje do skleka nakon šuta s crte | 44 |  | veljača | N | MP,MN |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Nastavni predmet* | *Redni broj ishodaučenja* | *Ishodi učenja* | *Sadržaji učenja* | *Vremenski rok* | | | *Način učenja* | | *Način i vrijeme praćenja* | *Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi* | *Među-predmetne*  *teme* | *Dodatne bilješke ili opažanja* |
| nastavni sat | nastavni tjedan | mjesec | tip nastavnog sata | metode |
| Tjelesna i zdravstvena kultura | 3,4,1 | 3.4razlikovati izvedbu određenih sadržaja s ciljem utjecaja na razvoj i održavanje bitnih motoričkih sposobnosti(fleksibilnost,koordinacijska svojstva,brzinsko –eksplozivna svojstva i održavanje jakosti)  4.4 sastaviti i provesti statičke vježbe istezanja za smanjenje tonusa onih dijelova lokomotornog sustava koji su najviše aktivirani izabranim zanimanjem  1.4navesti teorijska znanja o samostalnom planiranju i programiranju i kontroli procesa vježbanja(određivanje volumenai intenziteta vježbanja) | RUKOMET-provjera elemenata | 45 | 23 | veljača | P | MN |  |  | ZDRAVLJE A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. |  |
| BADMINTON-osnovna dodavanja forhend - bekend | 46 |  | ožujak | N | MP,MN |
| BADMINTON-Bekend servis,osnovna dodavanja | 47 | 24 | ožujak | V | MP,MN |
| BADMINTON-vodoravni-drive udarac,bekend servis osnovna dodavanja | 48 |  | ožujak | N, V | MP,MN |
| BADMINTON-osnove taktike igre , provjera elemenata | 49 | 25 | ožujak | N,P | MP,MN |
| T.K.O-statičko i pasivno istezanje,balističko istezanje,dinamičko istezanje | 50 |  | ožujak | N | MP,MVMN |
| T.K.O-biotički način savladavanja prepreka-penjanje na konop i motke | 51 | 26 | ožujak | N | MP,MVMN |  |
| T.K.O-biotički način savladavanja otpora(povlačenje konopa) | 52 |  | ožujak | N | MP,MVMN | Točka analize |
| T.K.O Vježbe pravovremenosti-timing (kretanja i zaustavljanja u zadanim uvjetima) | 53 | 27 | ožujak | N | MP,MVMN |  |
| T.K.O -funkcionalne sposobnosti-standardna metoda (trčanje20” intenzitetom 50%) | 54 |  | travanj | N | MP,MVMN |  |
| T.P-pravilna prehrana i važnost unosa tekućine,utjecaj procesa vježbanja na ljudski organizam | 55 | 28 | travanj | N | MP |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Nastavni predmet* | *Redni broj ishodaučenja* | *Ishodi učenja* | *Sadržaji učenja* | *Vremenski rok* | | | *Način učenja* | | *Način i vrijeme praćenja* | *Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi* | *Među-predmetne*  *teme* | *Dodatne bilješke ili opažanja* |
| nastavni sat | nastavni tjedan | mjesec | tip nastavnog sata | metode |
| Tjelesna i zdravstvena kultura | 2 | 2.5 demonstrirati izvođenja jedne polistrukturalne aktivnostiKoja se može koristiti u funkciji cijeloživotnog vježbanja kao osnovni sportsko.rekreativni sadržaj | NOGOMET-vođenje lopte s promjenom pravca , brzine vođenja - primanje lopte unutr stranom stopala | 56 |  | travanj | N | MP,MN |  |  | OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ osr A 4.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. |  |
| NOGOMET-vođenje lopte s promjenom pravca , brzine vođenja - primanje lopte unutr stranom stopala | 57 | 29 | travanj | V | MP,MN |
| NOGOMET-udarci lopte unutrašnjim,vanjskim i srednjim dijelom stopala | 58 |  | svibanj | N | MP,MN |
| NOGOMET-provjera | 59 | 30 | svibanj | P | MP |
| FUTSAL- pravila i igra | 60 |  | svibanj | N | MP |
| ODBOJKA-pojedinačni blok | 61 | 31 | svibanj | N | MP,MN |
| ODBOJKA-igra 6:6 taktika i suđenje | 62 |  | svibanj | N | MP,MN |  |
| ATLETIKA-bacanje kugle 5 kg linearnom tehnikom | 63 | 32 | svibanj | P | MP,MN | Točka analize |
| ATLETIKA-skok uvis tehnikom škare individualna postignuća | 64 |  | svibanj | P | MP,MN |  |
| ATLETIKA-bacanje vortexa individualna postignuća | 65 | 33 | svibanj | P | MP,MN |  |
| ATLETIKA-trčanje 80 m individualna postignuća | 66 |  | svibanj | P | MP,MN |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Nastavni predmet* | *Redni broj ishodaučenja* | *Ishodi učenja* | *Sadržaji učenja* | *Vremenski rok* | | | *Način učenja* | | *Način i vrijeme praćenja* | *Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi* | *Među-predmetne*  *teme* | *Dodatne bilješke ili opažanja* |
| nastavni sat | nastavni tjedan | mjesec | tip nastavnog sata | metode |
| Tjelesna i zdravstvena kultura |  |  | Motorička mjerenja | 67 | 34 | lipanj | P | MP |  |  | UČITI KAKO UČITI uku B.4/5.4. Samovrednovanje/Samoprocjena. Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje. |  |
| Motorička mjerenja | 68 |  | lipanj | P | MP |
| Mjerenje funkcionalni sposobnosti na kraju nastavne godine | 69 | 35 | lipanj | P | MP |
| Sređivanje rezultata i zaključivanje ocjena | 70 |  | lipanj |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Točka analize |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |