

Nastavni predmet	Redni broj ishoda učenja	Ishodi učenja	Sadržaji učenja	Vremenski rok			Način učenja		Način i vrijeme praćenja	Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi	Međupredmetne teme	Dodatne bilješke ili opažanja
				nastavni sat	nastavni tjedan	mjesec	tip nastavnog sata	metode				
Tjelesna i zdravstvena kultura	1-2	2.1Isplanirati monostrukturalne 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 mjerena  Motorički testovi  Motorički testovi  Funkcionalni testovi- trčanje 6 min  ATLETIKA-ciklička kretanja različitim tempom do 8 min  ATLETIKA-Visoki i niski start  ATLETIKA-Leteće trčanje do 40 m  ATLETIKA- Motoričko postignuće trčanje 80 m rezultat  ATLETIKA-Bacanje vortexa u dalj  ATLETIKA-Osnovi skoka udalj  T.P-značaj tjelesnog vježbanja i športa u razvoju društva	1	1	rujan		M.P	Točka analize	UČITI KAKO UČITI B.4/5.1. Učenik samosta lno određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.		
				2		rujan		M.P				
				3	2	rujan		M.P				
				4		rujan	N	M.P				
				5	3	rujan	N	M.P M.N				
				6		rujan	N	M.P M.N				
				7	4	rujan	N	M.P M.N				
				8		rujan	P	M.P M.N				
				9	5	listopad	N	M.N				
				10		listopad	N	M.N				
				11	6	listopad	N	M.P				

Nastavni predmet	Redni broj ishoda učenja	Ishodi učenja	Sadržaji učenja	Vremenski rok			Način učenja		Način i vrijeme praćenja	Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi	Međupredmetne 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 kontraindiciranost određenih kinezioloških aktivnosti prema izabranom zanimanju  3.1isplanirati izvedbu odabralih sadržaja s ciljem utjecaja na razvoj i održavanje bitnih morfoloških obilježja	SPORTSKA GIMNASTIKA- kolut naprijed nazad povezano	12		listopad	N	M.P M.S		OSOBNI I SOCIJAL NI RAZVOJ B 4.2. Suradnički uči i radi u timu.		
			SPORTSKA GIMNASTIKA- kolut naprijed nazad povezano	13	7	listopad	V	M.PM.S				
			SPORTSKA GIMNASTIKA- Stoj na glavi	14		listopad	N	M.PM.S				
			SPORTSKA GIMNASTIKA- provjera elemenata	15	8	listopad	P	M.N				
			Sustav za kretanje čovjeka dijelovi grada i funkcija	16		listopad	N	M.P				
			Vježbe s medicinkama različitih težina(razvoj mišićne mase)	17	9	listopad	N	M.PM.V M.S M.N				
			Biotički način savladavanja prostora i prepreka( poligon različiti prepreka )	18		listopad	N	M.PM.V M.S M.N				
			Vježbe pravovremenosti i ritma	19	10	studen	N	M.PM.V M.N	Točka analize			
			Različite vježbe s vijačom (redukcija potkožnog masnog tkiva )	20		studen	N	M.PM.V M.N				
			KOŠARKA-Dodavanje i primanje lopte u različitim situacijama	21	11	studen	N	M.PM.V M.N				
			KOŠARKA Vođenje lopte s promjenom visine i tempa vođenja	22		studen	N	M.PM.V M.N				

Nastavni predmet	Redni broj ishoda učenja	Ishodi učenja	Sadržaji učenja	Vremenski rok			Način učenja		Način i vrijeme praćenja	Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi	Međupredmetne 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-rekreativni 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	studenzi	N	M.PM.V M.N			GRAĐA NSKI ODGOJ I OBRAZO VANJE 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		studenzi	N	M.PM.V M.N				
			KOŠARKA Provjera elemenata	25	13	studenzi	P	M.P				
			BORILAČKI SPORTOVI Pad naprijed (mac ukemi), pad nazad (ushiro ukemi) i pad u stranu (yoko ukemi)	26		studenzi	N	M.PM.V M.N				
			BORILAČKI SPORTOVI Pad naprijed (mac ukemi), pad nazad (ushiro ukemi) i pad u stranu (yoko ukemi)	27	14	prosina	V	M.PM.V M.N				
			BORILAČKI SPORTOVI Bočno bacanje tsuri goshi	28		prosina	N	M.PM.V M.N				
			ODBOJKA-Gornje i donje odbijanje	29	15	prosina	N	M.PM.V M.N				
			ODBOJKA Pipremna odbjorka igra s vise dodira	30		prosina	N	M.PM.V M.N	Točka analize			
			ODBOJKA Igra (taktika i suđenje)	31	16	prosina	N	M.PM.V M.N				
			Energetski potencijali čovjeka tijekom vježbanja	32		prosina	N	M.P				
			Vježbe s medicinkom (razvoj mišićne mase)	33	17	siječanj	N	M.PM.V M.N				

Nastavni predmet	Redni broj ishoda učenja	Ishodi učenja	Sadržaji učenja	Vremenski rok			Način učenja		Način i vrijeme praćenja	Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi	Međupredmetne 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.V M.N		ZDRAVLJE A.4.2.B Prepoznaže važnost primjene uporabe dodataka prehrani	
			Vježbe s elastičnim trakama	35	18		siječanj	N	M.PM.V M.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 ishoda učenja	Ishodi učenja	Sadržaji učenja	Vremenski rok			Način učenja		Način i vrijeme praćenja	Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi	Međupredmetne teme	Dodatne bilješke ili opažanja
				nastavni sat	nastavni tjedan	mjesec	tip nastavnog sata	metode				
Tjelesna i zdravstvena kultura	3,4,1	3.4 razlikovati izvedbu određenih sadržaja s ciljem utjecaja na razvoj i održavanje bitnih motoričkih sposobnosti(fleksibilnost,kordinacijska 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 1.4 navesti teorijska znanja o samostalnom planiranju i programiranju i kontroli procesa vježbanja(određivanje volumena i intenziteta vježbanja)	RUKOMET-provjera elemenata	45	23	veljača	P	MN		ZDRAVLJE A.4.2.D Prepoznaže važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini.		
			BADMINTON-osnovna dodavanja forhind - 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,MV MN				
			T.K.O-biotički način savladavanja preprekanjanje na konop i motke	51	26	ožujak	N	MP,MV MN				
			T.K.O-biotički način savladavanja otpora(povlačenje konopa)	52		ožujak	N	MP,MV MN	Točka analize			
			T.K.O Vježbe pravovremenosti-timing (kretanja i zaustavljanja u zadanim uvjetima)	53	27	ožujak	N	MP,MV MN				
			T.K.O -funkcionalne sposobnosti-standardna metoda (trčanje20" intenzitetom 50%)	54		travanj	N	MP,MV MN				
			T.P-pravilna prehrana i važnost unosa tekućine,utjecaj procesa vježbanja na ljudski organizam	55	28	travanj	N	MP				

Nastavni predmet	Redni broj ishoda učenja	Ishodi učenja	Sadržaji učenja	Vremenski rok			Način učenja		Način i vrijeme praćenja	Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi	Međupredmetne 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 aktivnosti Koja se može koristiti u funkciji cijeloživotnog vježbanja kao osnovni sportsko.rekreativni sadržaj	NOGOMET-vođenje lopte s promjenom pravca , brzine vođenja - primanje lopte unutru stranom stopala	56		travanj	N	MP,MN			OSOBNI I SOCIJAL NI RAZVOJ osr A 4.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem.	
			NOGOMET-vođenje lopte s promjenom pravca , brzine vođenja - primanje lopte unutru 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 ishoda učenja	Ishodi učenja	Sadržaji učenja	Vremenski rok			Način učenja		Način i vrijeme praćenja	Vrednovanje i ocjenjivanje učenika /Elementi	Međupredmetne teme	Dodatne bilješke ili opažanja
				nastavni sat	nastavni tjedan	mjesec	tip nastavnog sata	metode				
Tjelesna i zdravstvena kultura			Motorička mjerena	67	34	lipanj	P	MP		UČITI KAKO UČITI uku B.4/5.4. Samovrednova nje/Sam oprocjena. Učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate, procjenjuje ostvareni napredak te na temelju toga planira buduće učenje.		
			Motorička mjerena	68		lipanj	P	MP				
			Mjerenje funkcionalni sposobnosti na kraju nastavne godine	69	35	lipanj	P	MP				
			Sredivanje rezultata i zaključivanje ocjena	70		lipanj						


