

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-tehnika brzog hodanja  ATLETIKA- Motoričko postignuće trčanje 80 m rezultat  ATLETIKA-Bacanje vortexa u cilj na tlu  ATLETIKA-skok uvis prekoračnom tehnikom  T.P-Tjelesno vježbanje kao čimbenik kulture življjenja	1	1	rujan		M.P	Točka analize	UČITI KAKO UČITIA.4 /5.1. Upravljanje informacija. Učenik samostalno traži nove informacije iz različitih izvora, transformira ih u novo znanje i uspješno primjenjuje pri rješavanju problema.		
				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 osr B 4.3. Preuzim a odgovor nost za svoje ponašanj e.		
			SPORTSKA GIMNASTIKA-leteći kolut	13	7	listopad	V	M.PM.S				
			SPORTSKA GIMNASTIKA-Salto na povišenje od mekih strunjača	14		listopad	N	M.PM.S				
			SPORTSKA GIMNASTIKA-provjera elemenata	15	8	listopad	P	M.N				
			Utjecaj tjelesnog vježbanja na pojedine organske sustave	16		listopad	N	M.P				
			Vježbe relativne jakosti – različiti sklekovici	17	9	listopad	N	M.PM.V M.S M.N				
			Vježbe za mobilnost(gležnja,kuka i ramena)	18		listopad	N	M.PM.V M.S M.N				
			Vježbe pravovremenosti i ritma	19	10	studeni	N	M.PM.V M.N	Točka analize			
			Različite vježbe s medicinkama razvoj eksplozivne jakosti ruku	20		studeni	N	M.PM.V M.N				
			KOŠARKA-Oduzimanje lopte(presjecanjem ili izbijanjem )	21	11	studeni	N	M.PM.V M.N				
			KOŠARKA -Zonska obrana	22		studeni	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 slobodnih bacanja	23	12	studenzi	N	M.PM.V M.N			ZDRAVLJE A.4.2.D Prepoznaće važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini.	
			KOŠARKA Ubacivanje lopte u koš jednom rukom preko glave horog	24		studenzi	N	M.PM.V M.N				
			KOŠARKA Provjera elemenata	25	13	studenzi	P	M.P				
			BORILAČKI SPORTOVI Pad naprijed (mae ukemi), pad nazad (ushiro ukemi) i pad u stranu (yoko ukemi)	26		studenzi	N	M.PM.V M.N				
			BORILAČKI SPORTOVI Pad naprijed (mae ukemi), pad nazad (ushiro ukemi) i pad u stranu (yoko ukemi)	27	14	prosina	V	M.PM.V M.N				
			BORILAČKI SPORTOVI Nožno bacanje tsuri goshi	28		prosina	N	M.PM.V M.N				
			ODBOJKA- povaljka u stranu	29	15	prosina	N	M.PM.V M.N				
			ODBOJKA – pojedinačni i grupni blok	30		prosina	N	M.PM.V M.N	Točka analize			
			ODBOJKA Igra (taktika i suđenje)	31	16	prosina	N	M.PM.V M.N				
			Energetske vrijednosti prehrambeni namirnice	32		prosina	N	M.P				
			Vježbe za razvoj i održavanje mobilnosti lokomotornog sustava	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 repetativne jakosti(potisak s ravne kluge 3x 8-10 ponavljanja)	34			siječanj	V	M.PM.V M.N	Točka analize	OSOBNI I SOCIJAL NI RAZVOJ osr B 4.2. Suradnič ki uči i radi u timu.	
			Vježbe maksimalne jakosti(potisak s ravne kluge 5 x 1-3 ponavljanja)	35	18		siječanj	N	M.PM.V M.N			
			Plesovi otoka Korčule	36			siječanj	N	M.PM.N			
			Društveni plesovi -polka	37	19		siječanj	V	M.PM.N			
			Preskoci – raznoška uzduž sprave(kozlić)	38			veljača	N	MP.MS			
			Preskoci – raznoška uzduž sprave (kozlić)	39	20		veljača	N	MP.MS			
			Sastav kinantropoloških obilježja i postupci razvoja	40			veljača	N	MP			
			K.P.U.Z vježbe za ramena,kralježnicu,kukove „koljena i stopala	41	21		veljača	N	MP.MN			
			RUKOMET-zaustavljanje lopte u različitim visinama	42			veljača	N	MP,MN			
			RUKOMET-šutiranje s zemlje otklonom u suprotnu stranu polueret	43	22		veljača	N	MP,MN			
			RUKOMET-zonska obrana 5:1	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 intenziteta vježbanja)	RUKOMET-provjera elemenata	45	23	veljača	P	MN		ZDRAVJ E A.4.2.A Razlikuj e različite prehram bene stilove te prepozn aje znakove poreme čaja ravnote že u organiz mu.		
			BADMINTON-osnovna dodavanja,smeč udarac	46		ožujak	N	MP,MN				
			BADMINTON-odbrana nakon smeča	47	24	ožujak	V	MP,MN				
			BADMINTON-forhend i bekend visoki udarac s mreže (lift)	48		ožujak	N, V	MP,MN				
			BADMINTON-osnove taktike igre i suđenje i 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 preprek-apenjanje na konop i motke	51	26	ožujak	N	MP,MV MN				
			T.K.O-pilates s malim loptama	52		ožujak	N	MP,MV MN	Točka analize			
			T.K.O Vježbe elastične jakosti(potisak s ravne kluge naglašenom brzinom)	53	27	ožujak	N	MP,MV MN				
			T.K.O -funkcionalne sposobnosti-intervalna metoda fosfagene izdržljivosti 10x50m max intezitet odmor 2 min	54		travanj	N	MP,MV MN				
			T.P-izračun indeksa tjelesne mase u funkciji redukcije masnog tkiva	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 aktivnostiKoja se može koristiti u funkciji cijeloživotnog vježbanja kao osnovni sportsko.rekreativni sadržaj	NOGOMET-dinamičko dodavanje i primanje lopte različitim dijelovima stopala	56		travanj	N	MP,MN		GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE go A.4.4. Promiče ravnopravnost spolova.		
			NOGOMET-udarci na vrata nakon dodane lopte	57	29	travanj	V	MP,MN				
			NOGOMET-dupli pas u suradnji dvojice polaznika	58		svibanj	N	MP,MN				
			NOGOMET-provjera	59	30	svibanj	P	MP				
			FUTSAL- pravila i igra	60		svibanj	N	MP				
			ODBOJKA- igra 6:6,pravila suđenja	61	31	svibanj	N	MP,MN				
			T.P-olimpizam	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-troboj(trčanje,skok i bacanje)	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 C.4/5.1. Vrijednost učenja. Učenik može objasniti vrijednost učenja za svoj život	
			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						
									Točka analize			