

Nastavni predmet	Redni broj ishoda učenja	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 monostrukturne cikličke aktivnosti koje se mogu koristiti u funkciji cjeloživotnog vježbanja kao sportsko-rekreacijski sadržaj 1.1poznati 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 UČITIA.4 /5.1. Upravlja nje informacijama. Učenik samostalno traži nove informacije iz različitih izvora, transformira ih u novo znanje i uspješno primjenjuje pri rješavanju problema.		
			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 12 min	5	3	rujan	N	M.P M.N				
			ATLETIKA-Visoki i niski start	6		rujan	N	M.P M.N				
			ATLETIKA-trčanje dionica 200-300m	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 cilj na tlu	9	5	listopa	N	M.N				
			ATLETIKA-skok uvis prekoračnom tehnikom-mot postignuće	10		listopa	N	M.N				
			T.P-razvoj tjelesnog vježbanja i sporta u Hrvatskoj	11	6	listopa	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	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	SPORTSKA GIMNASTIKA- kolut naprijed nazad povezanoi leteći kolut	12		listopa	N	M.P M.S			OSOBN I SOCIJAL NI RAZVOJ osr B 4.3. Preuzim a odgovor nost za svoje ponašan je.		
			SPORTSKA GIMNASTIKA- preskok raznoška	13	7	listopa	V	M.PM.S					
			SPORTSKA GIMNASTIKA- sastav vježbe na tlu po izboru	14		listopa	N	M.PM.S					
			SPORTSKA GIMNASTIKA- provjera elemenata	15	8	listopa	P	M.N					
		2.3 kombinirati polistrukturalne kompleksne aktivnosti koje su međupovezane s tipičnim kinantropološkim obilježjima iz opisa zanimanja	Utjecaj tjelesnog vježbanja na pojedine organske sustave	16		listopa	N	M.P					
			Vježbe za razvoj i održavanje eksplozivne snage tipa skok(skokovi preko različiti prepreka)	17	9	listopa	N	M.PM.V M.S M.N					
			Vježbe za prevenciju klasificirajućeg tendinitisa i drugih simptoma bolnog ramena	18		listopa	N	M.PM.V M.S M.N					
		1.2 upoznati se sa osnovima ljudskog tijela i njegovog funkcioniranja.prepoznati indiciranost i kontraindiciranost određenih kinezioloških aktivnosti prema izabranom zanimanju	Plesne strukturePolka	19	10	studeni	N	M.PM.V M.N					Točka analize
			Različite vježbe za stabilnost,koljena i stopala	20		studeni	N	M.PM.V M.N					
		3.1isplanirati izvedbu odabranih sadržaja s ciljem utjecaja na razvoj i održavanje bitnih morfoloških obilježja	KOŠARKA -razvijanje kontranapada	21	11	studeni	N	M.PM.V M.N					
KOŠARKA –presing čovjek na čovjeka po cijelom igralištu	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	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 monostrukturne 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 iskok šutom sa krila	23	12	studeni	N	M.PM.V M.N	Točka analize		ZDRAVLJE A.4.2.D Prepoznaje važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini.	
			KOŠARKA Ubacivanje lopte u koš polaganjem iz sredine	24		studeni	N	M.PM.V M.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.V M.N				
			BORILAČKI SPORTOVI-udarac rukom naprijed pravocrtni	27	14	prosina	V	M.PM.V M.N				
			BORILAČKI SPORTOVI udarac nogom naprijed pravocrtni	28		prosina	N	M.PM.V M.N				
			ODBOJKA- povaljka u stranu odbijanje jednom rukom	29	15	prosina	N	M.PM.V M.N				
			ODBOJKA –vršno odbijanje u skoku	30		prosina	N	M.PM.V M.N				
			ODBOJKA Igra (taktika i suđenje)	31	16	prosina	N	M.PM.V M.N				
			Energetske vrijednosti prehrambeni namirnica	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	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 za kukove i koljena	34		siječanj	V	M.PM.V M.N			OSOBN I SOCIJAL NI RAZVOJ osr B 4.2. Suradnič ki uči i radi u timu.		
			Vježbe za kralježnicu	35	18	siječanj	N	M.PM.V M.N					
			Plesovi otoka Korčule	36		siječanj	N	M.PM.N					
			Društveni plesovi –cha cha cha	37	19	siječanj	V	M.PM.N					
			Preskoci – zgrčka	38		veljača	N	MP.MS					
			Preskoci – zgrčka	39	20	veljača	N	MP.MS					
			Uzroci ozljeđivanja u odabranom zanimanju	40		veljača	N	MP					
			K.P.U.Z vježbe za ramena,kralježnicu,kukove ,koljena i stopala	41	21	veljača	N	MP.MN					Točka analize
			RUKOMET-skok šut s krila	42		veljača	N	MP,MN					
			RUKOMET-šutiranje s zemlje otklonom u suprotnu stranu polueret	43	22	veljača	N	MP,MN					
RUKOMET-kombinirana 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	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,k oordinacijska 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) 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	Točka analize	ZDRAVLJE A.4.2.A Razlikuj e različite prehrambene stilove te prepoznaje znakove poremećaja ravnoteže u organizmu.		
			BADMINTON-rezani forhend drop	46		ožujak	N	MP,MN				
			BADMINTON-bekend dugi udarac	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-vježbe za stabilnostlokomotornog sustava u funkciji zanimanja	50		ožujak	N	MP,MV MN				
			T.K.O-biotički način savladavanja prepreka-penjanje na konop i motke	51	26	ožujak	N	MP,MV MN				
			T.K.O-pilates s velikim loptama	52		ožujak	N	MP,MV MN				
			T.K.O Vježbe za razvoj i održavanje brzine	53	27	ožujak	N	MP,MV MN				
			T.K.O -funkcionalne sposobnosti- metode aerobnog vježbanja trčanje 30 min niski intenzitet	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	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 aktivnosti koja se može koristiti u funkciji cijeloživotnog vježbanja kao osnovni sportsko.rekreativni sadržaj	NOGOMET-driblinzi i fintiranja	56		travanj	N	MP,MN			GRAĐA NSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE gooo A.4.4. Promiče ravnopravnost spolova.		
			NOGOMET- driblinzi fintiranja i udarci na vrata	57	29	travanj	V	MP,MN					
			NOGOMET-oduzimanja lopte	58		svibanj	N	MP,MN					
			NOGOMET-provjera	59	30	svibanj	P	MP					
			FUTSAL- pravila i igra	60		svibanj	N	MP					
			ODBOJKA- taktika igre napad trećom loptom	61	31	svibanj	N	MP,MN					
			Određivanje volumena opterećenja tijekom tjelesnog vježbanja	62		svibanj	N	MP,MN					
			ATLETIKA-troskok s mjesta	63	32	svibanj	P	MP,MN					Točka analize
			ATLETIKA-skok uvis leđnom ili prekoračnom tehnikom 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								

