

GODIŠNJI IZVEDBENI KURIKULUM

2026./2027.

70 sati

Škola:

OSNOVNA ŠKOLA NEDELIŠĆE

Predmet:

Tjelesna i zdravstvena kultura

5. ABCD

Ime i prezime nastavnika:

dr.sc. ALEKSANDAR PUKLAVEC

TEMA	Broj sati	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI I OČEKIVANJA		Vrijeme realizacije
SPORTSKE IGRE	27	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.	rujan
			OŠ TZK A.5.2. Povezuje strukture gibanja iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara.	listopad
			OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova.	studen
			OŠ TZK C.5.1. Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak.	prosinac
			OŠ TZK D.5.3. Upotrebljava iz ove razine primjenu pravila, tj. iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara koje razvijaju sposobnost samoregulacije i suradničkog odnosa.	siječanj
		OČEKIVANJA MPT		veljača
			osr A.2.3. Razvija osobne potencijale	ožujak
			osr C2.2. Prihvaća i obrazlaže važnost društvenih normi i pravila.	travanj
			uku C.2.4. Emocije	svibanj
			Učenik se koristi ugodnim emocijama i raspoloženjima tako da potiču učenje i kontrolira neugodne emocije i raspoloženja tako da ga ne ometaju u učenju.	
ATLETIKA	16	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim	rujan
			OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova.	listopad
			OŠ TZK C.5.1. Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak.	studen
		OČEKIVANJA MPT	osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.	ožujak
			uku A.2.1. Upravljanje informacijama	travanj
			Uz podršku učitelja ili samostalno traži nove informacije iz različitih izvora i uspješno ih primjenjuje pri rješavanju problema.	
			uku B.2.1. Planiranje	svibanj
			Uz podršku učitelja učenik određuje ciljeve učenja, odabire pristup učenju te planira učenje.	
			B.2.3.A Opisuje zdrave životne navike.	lipanj
			A.2.2.A Razlikuje pravilnu od nepravilne prehrane i razumije važnost pravilne prehrane za zdravlje.	

TEMA	Broj sati	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI I OČEKIVANJA		Vrijeme realizacije
GIMNASTIKA	12	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.	prosinac veljača ožujak travanj
			OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova.	
			OŠ TZK D.5.1. Izvodi složenije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela.	
			OŠ TZK D.5.2. Pokazuje da se brine o prostoru za tjelesno vježbanje.	
		OČEKIVANJA MPT	goo C.2.3. Promiče kvalitetu života u školi i demokratizaciju škole.	
			osr B.2.4. Suradnički uči i radi u timu.	
			uku B.2.4. Samovrednovanje/samoprocjena Na poticaj učitelja, ali i samostalno, učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate te procjenjuje ostvareni napredak.	
			A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju.	
			A.2.3. Opisuje važnost održavanja pravilne osobne higijene za očuvanje zdravlja s naglaskom na pojačanu potrebu osobne higijene tijekom puberteta.	
PLESNE STRUKTURE	5	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.	siječanj
			OŠ TZK A.5.4. Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u mini koreografijama.	
		OČEKIVANJA MPT	goo C.2.4. Promiče razvoj školske kulture i demokratizaciju škole.	
			osr C.2.4. Razvija kulturni i nacionalni identitet zajedništvom i pripadnošću skupini.	
			B.2.1.B Prepoznaje i procjenjuje vršnjačke odnose.	
VJEŽBE ZA PRAVILNO DRŽANJE TIJELA I VJEŽBE JAKOSTI	4	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.	prosinac veljača
			OŠ TZK B.5.2. Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	
		OČEKIVANJA MPT	osr A.2.4. Razvija radne navike.	
			uku C.2.2. Slika o sebi kao učeniku Učenik iskazuje pozitivna i visoka očekivanja i vjeruje u svoj uspjeh u učenju.	
			C.2.2.B Usvaja pravila pružanja prve pomoći i pomaganja učenicima sa zdravstvenim teškoćama.	

TEMA	Broj sati	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI I OČEKIVANJA		Vrijeme realizacije
TESTOVI I MJERE ZA VREDNOVANJE KINATROPOLOŠKIH OBILJEŽJA UČENIKA	6	ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.	rujan
			OŠ TZK B.5.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.	prosinac
		OČEKIVANJA MPT	uku B.2.2. Praćenje	svibanj
			uku B.2.3. Prilagodba učenja	
			Uz podršku učitelja, ali i samostalno, prema potrebi učenik mijenja plan ili pristup učenju.	
Ukupno sati:	70			