

GODIŠNJI IZVEDBENI KURIKUL ZA 1. RAZRED S AKTIVNOSTIMA

Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja OŠ TZK A.1.1. Izvodi prirodne načine gibanja. OŠ TZK A.1.2. Provodi jednostavne motoričke igre.				
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti OŠ TZK B.1.1. Slijedi upute za svrstavanje u prostoru i prema tjelesnoj visini.				
Predmetno područje C: Motorička postignuća OŠ TZK C.1.1. Prati motorička postignuća.				
Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja OŠ TZK D.1.1. Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju i brine se o opremi za TZK. OŠ TZK D.1.2. Slijedi upute za rad i pravila motoričke igre.				
Rb.	ISHOD	Cjelina, tema i aktivnost	Broj sati	Međupredmetna povezanost Očekivani ishodi međupredmetnih tema
Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja				
1.	Učenik uočava razlike i izvodi prirodne oblike kretanja – hodanja i trčanja.	Cjelina: Prirodni oblici kretanja – savladavanje prostora TEMA: Hodanja i trčanja Aktivnosti: 1. Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja 2. Trčanje uz promjene pravca kretanja 3. Hodanje po crtama 4. Hodanje po klupi 5. Hodanja po klupi noseći predmet 6. Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute 7. Trčanje u mjestu, izvode niski skip 8. Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) 9. Trčanje s promjenom smjera kretanja 10. Trčanje unatrag 11. Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine 12. Slobodno trčanje u označenom prostoru s mimoilaženjem 13. Kombiniranje hodanja i trčanja na zadani znak	20	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
2.	Učenik uočava i izvodi prirodne oblike kretanja – skakanja i preskakivanja.	Cjelina: Prirodni oblici kretanja – savladavanje prepreka TEMA: Skakanja Aktivnosti: 1. Poskoci na jednoj nozi 2. Sunožni poskoci u mjestu u raznim smjerovima (naprijed, natrag, lijevo, desno) 3. Bočni sunožni preskoci preko klupica 4. Vijača prema naprijed, preskok jednom pa drugom nogom 5. Vijača prema natrag, preskok jednom pa drugom nogom	20	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
3.	Učenik razlikuje i izvodi prirodne oblike kretanja –	Cjelina: Prirodni oblici kretanja – savladavanje prepreka TEMA: Penjanje i spuštanje		uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje

	penjanje i spuštanje.	<p>Aktivnosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penjanje na švedske ljestve, silaženje po kosoj klupi i suprotno 2. Penjanje, puzanje i provlačenje povezano (uz korištenje umjetnih i prirodnih prepreka) 3. Penjanje uz i spuštanje niz ljestve 	20	B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
4.	Učenik razlikuje i izvodi prirodne oblike kretanja – puzanje, provlačenje i kotrljanje.	<p>Cjelina: Prirodni oblici kretanja – savladavanje prostora</p> <p>TEMA: Puzanje, provlačenje i kotrljanje</p> <p>Aktivnosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Provlačenje kroz okvir sanduka 2. Puzanje i provlačenje na različite načine 3. Provlačenje ispod okvira i hodanje četveronoške 4. Hodanje četveronoške na različite načine 5. Bočno valjanje na vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno 	20	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
5.	Učenik uočava i izvodi prirodne oblike kretanja – bacanja i hvatanja loptice.	<p>Cjelina: Prirodni oblici kretanja – savladavanje baratanja predmetom</p> <p>TEMA: Bacanja i hvatanja</p> <p>Aktivnosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima 3. Bacanje loptice u pod i hvatanje 4. Gađanje lopticom u metu označenu na strunjači 5. Bacanje lopti uvis i hvatanje 6. Bacanje lopti i hvatanje u paru 7. Bacanje lopte o tlo na različite načine i njezino hvatanje 	20	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
6.	Učenik prepoznaje kretanja – vođenja, dodavanja i hvatanja lopte.	<p>Cjelina: Prirodni oblici kretanja – savladavanje baratanja predmetom</p> <p>TEMA: Manipuliranje loptom</p> <p>Aktivnosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vođenje lopte rukom u mjestu 2. Trčanje i nošenje lopte 3. Ubacivanje lopte u koš 4. Vođenje lopte nogom 5. Šutiranje lopte na gol iz mjesta 6. Dodavanje i hvatanje rukama lopte u paru 7. Dodavanje i primanje lopte nogom 8. Dodavanje i hvatanje lopte rukama u kretanju 	20	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
7.	Učenik izabire i izvodi prirodne oblike kretanja – savladavanje otpora.	<p>Cjelina: Prirodni oblici kretanja – savladavanje otpora</p> <p>TEMA: Dizanje, nošenje povlačenje</p> <p>Aktivnosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dizanje i nošenje medicine do 2 kg na različite načine 2. Povlačenje konopa 3. Dizanje, spuštanje, nošenje predmeta u paru 	20	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.

8.	Učenik uočava razlike i izvode elemente gimnastike na tlu.	Cjelina: Savladavanje prostora – Gimnastika - tlo <u>TEMA: Kolutanje, povaljke ravnotežni položaj</u> <u>Aktivnosti:</u> 1. Povaljka na leđima 2. Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja 3. Kolut naprijed niz kosinu 4. Kolut natrag niz kosinu 5. Pruženi skok, doskok 6. Vaga zanoženjem	20	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
9.	Učenik prepoznaje i izvodi različita hodanja na gredi (gimnastika).	Cjelina: Savladavanje prostora – Gimnastika - greda <u>TEME/Ravnatežni položaji</u> <u>Aktivnosti:</u> 1. Hodanje po gredi naprijed i natrag 2. Hodanje četveronoške	10	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
10.	Učenik uočava i izvodi sunožni naskok. Prepoznaje element preskoka iz gimnastike.	Cjelina: Savladavanje prepreka – Gimnastika – naskok <u>TEME/Naskoci</u> <u>Aktivnosti:</u> 1. Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje 2. Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok	10	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
11.	Učenik uočava razlike i izvodi elemente iz borilačkog sporta.	Cjelina: Savladavanje prostora <u>TEMA: Borilački elementi osnove</u> <u>Aktivnosti:</u> 1. Povaljka na leđima iz čučnja 2. Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pored tijela 3. Kolutanje iz kleka preko ramena (na jednom koljenu niz kosinu-kolutanje preko ramena)	15	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
12.	Učenik sluša i uočava ritam kretanja.	Cjelina: Savladavanje prostora <u>TEMA: Ritmičko kretanje</u> <u>Aktivnosti:</u> 1.Trčanje u ritmu (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) 2. Jednostavni koraci odabranog plesa 3. Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam	15	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
13.	Učenik uočava i izvodi različite igre.	Cjelina: Igre <u>TEMA: Različite jednostavne igre</u> <u>Aktivnosti:</u> 1. Štafetne igre 2. Elementarne igre 3. Sportske igre	90	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
Rb.	ISHOD	Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti	Broj sati	Međupredmetna povezanost Očekivani ishodi međupredmetnih tema
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti				
1.	Učenik uočava razlike u visini.	Cjelina: Morfološka obilježja <u>TEMA: Visina</u> <u>Aktivnosti:</u> 1. Učenici mjere svoju visinu		uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje

		2. Učenici obilježavaju što je visoko, a što je nisko	8	B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
2.	Učenik uočava prostor kroz igru i smješta se uz uputu prema visini.	Cjelina: Morfološka obilježja TEMA: Igra - visina Aktivnosti: 1. Igra: Učenici se kreću trčeći po dvorani (prostoru) i dodaju loptu višem igraču od sebe. 2. Igra: Učenici hodaju po dvorani ubrzanim korakom. Na znak po visini se slažu na označenu liniju.	10	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
3.	Učenik uočava motoričke i funkcionalne sposobnosti.	Cjelina: Motoričke i funkcionalne sposobnosti TEMA: Mjerenje i praćenje Aktivnosti: 1. Skok u dalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećeg položaja 3. Prenošnje predmeta (agilnost) 4. Trčanje na 2 minute	4	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
Rb.	ISHOD	Motorička postignuća	Broj sati	Međupredmetna povezanost Očekivani ishodi međupredmetnih tema
Predmetno područje C: Motorička postignuća				
1.	Učeni uočava i razlikuje različite igre, te prati uz upute pravila igre.	Cjelina: Različite sportske igre TEMA: Mjerenje i praćenje Aktivnosti: 1. Elementarne igre 2. Štafetne igre 3. Razumijevanje igre/pravila	30	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
2.	Učenik uočava motoričke sposobnosti.	Cjelina: Različite sportske igre TEMA: Motorička postignuća Aktivnosti: 1. Bacanje loptice u zid 2. Hvatanje i dodavanje lopte 3. Vođenje lopte u mjestu boljom rukom 4. Skakanje na jednoj nozi	10	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
Rb.	ISHOD	Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja	Broj sati	Međupredmetna povezanost očekivani ishodi međupredmetnih tema
Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja				
1.	Učenik razlikuje značenje higijene i njezina pridržavanja od ne pridržavanja higijene.	Cjelina: Higijena TEMA: Oprema za nastavu Aktivnosti: 1. Prati svoje higijenske postupke 2. Ispunjava tablicu donošenja opreme	10	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
2.	Učenik slijedi i uočava pravila igre tijekom igre.	Cjelina: Pravila igre TEMA: Različite sportske igre Aktivnosti: 1. Nabraja sve što je važno za ispravnu igru 2. Slijedi upute učitelja kako se ponašati u igri	90	uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.