**NASTAVNI PREDMET: TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

***Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura sadrži četiri predmetna područja:***

*A) Kineziološka teorijska i motorička znanja (OŠ TZK A; SŠ TZK G A)*

*B) Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti (OŠ TZK B; SŠ TZK GB)*

*C) Motorička postignuća (OŠ TZK C; SŠ TZK G C)*

*D) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja (OŠ TZK D; SŠ TZK G D)*

***Sadržaji praćenja i provjeravanja su:***

*a) Motorička znanja*

*b) Motorička postignuća*

*c) Morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti*

*d) Aktivnost učenika i odgojni učinci.*

*U Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi elementi ocjenjivanja koji se neposredno kriterijski ocjenjuju su:*

*a) Motorička znanja*

*b) Motorička postignuća*

*c) Aktivnost učenika i odgojni učinci.*

**Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja** u kojemu će se vrednovati učenički odnos prema aktivnosti i njihova uključenost u iste uvelike ovisi o osobnosti učenika te u tom predmetnom području učenik može ostvariti ocjene od odličan do nedovoljan.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja** | | | | | | | | | |
| **ISHOD: OŠ TZK A.2.1. Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru.** | | | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA** | **DOBAR** | | | **VRLO DOBAR** | | | | **ODLIČAN** | |
| prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru | Prepoznaje i djelomično pravilno izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. | | | Prepoznaje i, uz povremene korekcije od strane učitelja, izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru.. | | | | Prepoznaje i pravilno i motorički ispravno izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. | |
| razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja | Oponašajući izvodi jednostavne prirodne načine gibanja, pri čemu gibanja izvodi djelomično pravilno. | | | Oponašajući izvodi jednostavne prirodne načine gibanja, pri čemu gibanja izvodi pravilno uz povremene korekcije od strane učitelja. | | | | Oponašajući izvodi jednostavne prirodne načine gibanja, pri čemu gibanja izvodi pravilno i motorički ispravno. | |
| izvodi prilagođene prirodne načine gibanja | Prema primjeru prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja. | | | Prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja koje izvodi uglavnom pravilno. | | | | Prepoznaje i demonstrira raznovrsne prirodne načine gibanja. | |
| **ISHOD: OŠ TZK A.2.2. Provodi elementarne igre.** | | | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA** | **DOBAR** | | | **VRLO DOBAR** | | | | **ODLIČAN** | |
| sudjeluje u elementarnim igrama | Teško razumije upute igre te istu provodi uz dodatne upute. | | | Igru provodi prema uputi. | | | | Shvaća i primjenjuje pravila igre u potpunosti. | |
| **Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti** | | | | | | | | | |
| **ISHOD: OŠ TZK B.2.1.**  **Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravilnoga tjelesnog držanja.**  **Razrada ishoda:**   * Praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te statusa tjelesnog držanja. | | | | | | **Ostvarivanje navedenoga ishoda se prati**  **i ne podliježe vrednovanju.** | | | |
| **Predmetno područje C: Motorička postignuća** | | | | | | | | | |
| **ISHOD: OŠ TZK C.2.1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća.** | | | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA** | **DOBAR** | | **VRLO DOBAR** | | | | | **ODLIČAN** | |
| prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom | Izvodi osnovne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja uz pomoć učitelja i iz više pokušaja. | | Izvodi osnovne strukture naučenoga elementarnog znanja na razini početnog usavršavanja. | | | | | Samostalno izvodi osnovne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja. | |
| **Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja** | | | | | | | | | |
| **ISHOD: OŠ TZK D.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti**  **te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.** | | | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA** | **NEDOVOLJAN** | **DOVOLJAN** | | | **DOBAR** | | **VRLO DOBAR** | | **ODLIČAN** |
| preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima | Na sat ne nosi odgovarajuću opremu za rad te ne vodi brigu o tjelesnoj higijeni prije ni nakon vježbanja. | Isključivo uz stalno učiteljevo praćenje i podsjećanje donosi odgovarajuću opremu za TZK i brine o tjelesnoj higijeni. | | | Uz učiteljevo podsjećanje donosi odgovarajuću opremu za TZK i brine o tjelesnoj higijeni. | | Prepoznaje važnost postupaka za održavanje higijene koju primjenjuje nakon tjelesnog vježbanja. Uglavnom redovito donosi odgovarajuću opremu za TZK. | | Uviđa važnost održavanja higijene, redovito donosi urednu i čistu odgovarajuću opremu za TZK. |
| **ISHOD: OŠ TZK D.2.2.**  **Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim**  **i zatvorenim sportskim vježbalištima.**  **Razrada ishoda:**   * Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima. | | | | | | **Ostvarivanje navedenoga ishoda se prati i**  **ne podliježe vrednovanju.** | | | |
| **OŠ TZK D.2.3. Surađuje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara.** | | | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA** | **NEDOVOLJAN** | **DOVOLJAN** | | | **DOBAR** | | **VRLO DOBAR** | | **ODLIČAN** |
| prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima | Ne shvaća pravila niti njihovu važnost u igri. U stalnom je sukobu sa suigračima. | Pravila igre shvaća i prihvaća tek uz stalne intervencije učitelja. | | | Prihvaća samo neka od postavljenih pravila igre. | | Prihvaća i slijedi postavljena pravila uz manje opomene i podsjećanja na isto. | | Prihvaća, slijedi i razumije postavljena pravila igre. Poštuje i uvažava suigrače. |
| **OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju**  **samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.** | | | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA** | **NEDOVOLJAN** | **DOVOLJAN** | | | **DOBAR** | | **VRLO DOBAR** | | **ODLIČAN** |
| izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje | Ne shvaća pravila niti njihovu važnost u igri. | Pravila igre shvaća i prihvaća tek uz stalne intervencije učitelja. | | | Prihvaća samo neka od postavljenih pravila igre. | | Prihvaća i slijedi postavljena pravila uz manje opomene i podsjećanja na isto. | | Prihvaća, slijedi i razumije postavljena pravila igre. |
| * Ustrajnošću postizati ciljeve. | | | | | | **Ostvarivanje razrade navedenoga ishoda se prati**  **i ne podliježe vrednovanju.** | | | |