

## 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.*

**Tekst u kurzivu je u cijelosti preuzet iz Kurikuluma za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu.**

Kako je u nastavnom predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura rezultat rada uvelike ovisi o fizičkim karakteristikama učenika, u praksi se pokazalo kako učenici ostvaruju zadane ishode na najmanjoj razini ocjene dobar te da je sve ispod te razine demotivirajuće za učenika.

**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

<p><b>ISHOD: OŠ TZK B.2.1.</b> Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravilnoga tjelesnog držanja.</p> <p><b>Razrada ishoda:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te statusa tjelesnog držanja.</li> </ul>	<p>Ostvarivanje navedenoga ishoda se prati i ne podliježe vrednovanju.</p>
---	--

## 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	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.

sadržajima obuhvaćenih kurikulumom					
<b>Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja</b>					
<b>ISHOD: OŠ TZK D.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</b>					
<b>RAZRADA ISHODA</b>	<b>NEDOVOLJAN</b>	<b>DOVOLJAN</b>	<b>DOBAR</b>	<b>VRLO DOBAR</b>	<b>ODLIČAN</b>
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.
<b>ISHOD: OŠ TZK D.2.2.</b> <b>Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.</b>  <b>Razrada ishoda:</b> ✓ Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.			<b>Ostvarivanje navedenoga ishoda se prati i ne podliježe vrednovanju.</b>		
<b>OŠ TZK D.2.3. Suraduje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara.</b>					
<b>RAZRADA ISHODA</b>	<b>NEDOVOLJAN</b>	<b>DOVOLJAN</b>	<b>DOBAR</b>	<b>VRLO DOBAR</b>	<b>ODLIČAN</b>
prihvaća pravila igara i suraduje 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.
<b>OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.</b>					
<b>RAZRADA ISHODA</b>	<b>NEDOVOLJAN</b>	<b>DOVOLJAN</b>	<b>DOBAR</b>	<b>VRLO DOBAR</b>	<b>ODLIČAN</b>
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	Prihvaća, slijedi i razumije postavljena pravila igre.

				manje opomene i podsjećanja na isto.	
✓ Ustrajnošću postizati ciljeve.				<b>Ostvarivanje razrade navedenoga ishoda se prati i ne podliježe vrednovanju.</b>	