**TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

**KRITERIJI VREDNOVANJA OD 1. DO 4. RAZREDA**

**PRVI RAZRED**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK A.1.1.**  Izvodi prirodne načine gibanja. | Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom, preprekama, otporom i baratanjem predmetima.  Prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja. | | | |
| **PRIRODNI NAČINI GIBANJA** | * hodanja-trčanja, puzanja, kolutanja, valjanja, premetanja, skakanja, padanja * poskoci, skokovi, preskoci, naskoci, saskoci, penjanja, spuštanja (silaženja), provlačenja * dizanja, nošenja, guranja, vučenja, upiranja, višenja * baratanje predmetima raznovrsnih oblika, dimenzija, težina. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Prirodni načini gibanja.  Motoričke igre s elementima prirodnih načina gibanja. | Uz pomoć izvodi prirodne načine gibanja, pri čemu kretanja izvodi djelomično pravilno. | Oponašajući izvodi prirodne načine gibanja, pri čemu gibanja izvodi djelomično pravilno. | Samostalno izvodi prirodne načine gibanja s manjim odstupanjem od upute. | Samostalno i pravilno izvodi različite prirodne načine gibanja za svladavanje prostora, prepreka i otpora te spretno barata predmetima. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK A.1.2.**  Provodi jednostavne motoričke igre. | Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Motoričke igre s elementima hodanja, trčanja, poskoka, skokova, bacanja, hvatanja, penjanja i silaženja, puzanja, valjanja, preskakanja, provlačenja, padova… | Kroz igru oponaša suigrače, pri čemu motorička kretanja izvodi djelomično pravilno. | Igru provodi prema uputi. | Igra igre prema sjećanju, pri čemu motorička kretanja izvodi pravilno. | Uz učiteljevu podršku predlaže poznate igre za igranje te motorička kretanja u njima izvodi pravilno i povezano. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK B.1.1.**  Slijedi upute za svrstavanje u prostoru i prema tjelesnoj visini. | Sudjeluje u praćenju svoje visine i tjelesne mase.  Razlikuje tjelesnu visinu od tjelesne mase.  Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta...). | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Praćenje tjelesne visine i tjelesne mase. | Uz učiteljevu pomoć razlikuje i prati svoju tjelesnu visinu i masu. | Uz učiteljevu pomoć pronalazi svoje mjesto u svrstavanju. | Samostalno pronalazi svoje mjesto u svrstavanju i uz učiteljevu uputu i pomoć pronalazi suvježbača za izvođenje vježbi u paru. | Samostalno pronalazi svoje mjesto u svrstavanju te prema zahtjevima motoričke igre odabire suvježbača. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK C.1.1.**  Prati motorička postignuća. | Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Obrazovni sadržaji i motoričke igre u skladu s razvojnim obilježjima učenika. | Uz pomoć učitelja prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | Izvodi osnovne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja. | Uz pomoć učitelja prepoznaje i prati osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | Prepoznaje i uz pomoć učitelja prati osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK D.1.1.**  Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnim vježbanjem i brine se o opremi za TZK. | Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju.  Brine se o opremi za TZK. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Ovisni o uvjetima za provedbu nastave TZK (na otvorenim i u zatvorenim sportskim vježbalištima). | Uz učiteljevu uputu i pomoć primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, a odgovarajuću opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu donosi povremeno. | Uz učiteljevo praćenje primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju te donosi odgovarajuću opremu za TZK. | Na učiteljev poticaj primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, donosi odgovarajuću opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu te brine o njoj. | Samostalno primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, redovito donosi opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i brine o njoj. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK D.1.2.**  Slijedi upute za rad i pravila motoričke igre. | Prihvaća pravila igre.  Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Pravila motoričkih igara | Sluša upute za rad i slijedi pravila igre u igri uz učiteljev poticaj i praćenje. | Pokazuje interes za suradnju sa suigračima u igri | Spremno sudjeluje u igri  te dosljedno slijedi upute za rad i pravila igre | Aktivno sudjeluje u igri, razlikuje prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri prema pravilima te uz vođenje učitelja iznosi kritički sud o postupcima sudionika igre |

**DRUGI RAZRED**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
|  |  | | | |
| **OŠ TZK A. 2. 1.**  Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru. | Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.  Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja u prostoru u motoričkim igrama. | Uz učiteljevu pomoć (asistenciju ili neposrednu uputu) izvodi zadano motoričko gibanje. | Izvodi zadano motoričko gibanje s manjim odstupanjima. | Pravilno izvodi zadano motoričko gibanje i mijenja položaj tijela u prostoru. | Prepoznaje te samostalno i pravilno izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK A. 2. 2.**  Provodi elementarne igre. | Sudjeluje u elementarnim igrama. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Provođenje raznovrsnih elementarnih igara primjerenih dobi s obzirom na razinu naučenosti raznovrsnih prirodnih načina gibanja. | Sudjeluje u elementarnim igrama slijedeći suigrače u izvedbi, pri čemu motorička gibanja izvodi djelomično pravilno. | Izvodi elementarne igre uz neznatna odstupanja. | Provodi različite igre, pri čemu motorička gibanja izvodi pravilno. | Predlaže nove igre prema zadanom kriteriju ,predvodi ih pri čemu motorička gibanja izvodi pravilno i povezano. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK B. 2. 1.**  Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravilnoga tjelesnog držanja. | Praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te statusa tjelesnog držanja. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Provjeravanje morfoloških obilježja, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti učenika te analiza tjelesnog držanja. | Na poticaj sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te statusa tjelesnog držanja. | Sudjeluje u provjeravanju navedenih dijelova antropološkoga statusa. | Uz pomoć učitelja prati antropološki status i status pravilnoga tjelesnog držanja. | Uz pomoć prati i uspoređuje rezultate provjerenog antropološkog statusa te određuje pravilnost držanja tijela. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK C. 2. 1.**  Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća | Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Obrazovni sadržaji u skladu s razvojnim obilježjima učenika. | Na poticaj izvodi osnovne strukture naučenoga elementarnog znanja na razini početnog usavršavanja. | Izvodi osnovne strukture naučenoga elementarnog znanja na razini početnog usavršavanja. | Prati i prepoznaje uz pomoć osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom. | Uz pomoć prati i uspoređuje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK D. 2. 1.**  Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. | Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno- higijenskim uvjetima. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Vježbanje u odgovarajućim higijenskim uvjetima za provedbu nastave TZK na otvorenim i u zatvorenim sportskim vježbalištima. | Na učiteljev poticaj primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti i brine se o opremi za tjelesno vježbanje. | Prepoznaje važnost postupaka za održavanje higijene koju primjenjuje nakon tjelesnog vježbanja. | Uz učiteljevu pomoć objašnjava važnost provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima te se samostalno brine o opremi za tjelesno vježbanje. | Preuzima odgovornost za higijenu i odijevanje na satu Tjelesne i zdravstvene kulture, brine se o svojoj opremi, njezinoj urednosti te je spreman pružiti pomoć vršnjacima kojima je potrebna. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK D. 2. 2.**  Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima | Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima  Jednostavnije pješačke ture, igre na snijegu, igre u vodi, na vodi i uz vodu, orijentacijske igre... | Uz učiteljevu pomoć prepoznaje mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima i vježba oponašajući tuđe aktivnosti. | Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima. | Uz učiteljevu pomoć objašnjava mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima te ih primjenjuje. | Predlaže mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima, ovisno o posebnostima zavičajne regije u kojoj se škola nalazi, te aktivno sudjeluje u vježbanju. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK D. 2. 3.**  Surađuje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara. | Prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Elementarne igre s više igrača u kojima pojedinac pridonosi uspjehu cijele skupine. | Prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima na učiteljev poticaj. | Pokazuje interes za suradnju sa suigračima u igri. | Dosljedno surađuje sa suigračima u igri i donošenju zajedničkih pravila te ih primjenjuje u igri, prosuđuje igru uz povremeno vođenje učitelja. | Surađuje u igri , prihvaća pravila i samostalno prosuđuje postupke sudionika igre u skladu s njima. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK D. 2. 4.**  Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost | Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Jednostavnije kineziološke aktivnosti, elementarne igre. | Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje uz učiteljev poticaj i praćenje. | Učenik ima samopouzdanja te podiže razinu ustrajnosti. | Učenik izvodi elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje te podiže razinu ustrajnosti kako kod sebe tako i kod suigrača. | Učenik svojim pristupom igri utječe na podizanje samopoštovanja, samopouzdanja i razine ustrajnosti kako kod sebe tako i kod suigrača. |

**TREĆI RAZRED**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK A. 3. 1.**  Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Prirodni načini gibanja u skladu s razvojnim obilježjima učenika. | Uz učiteljevu pomoć (asistenciju ili neposrednu uputu) izvodi zadano motoričko gibanje. | Izvodi prirodne načine gibanja uz mala odstupanja od standardne izvedbe motoričkog zadatka. | Uz poticaj pravilno izvodi zadano motoričko gibanje. | Samostalno i pravilno izvodi zadano motoričko gibanje. |
| **PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | Sadržaje odrediti u skladu s razvojnim obilježjima učenika i uvjetima rada. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK A. 3. 2.**  Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Elementarne igre. | Na poticaj sudjeluje u elementarnim igrama. | Sudjeluje u elementarnim igrama. | Igra elementarne igre u kojima se pravilno koristi pomagalima i rekvizitima te uz učiteljevu pomoć uočava kriterije složenosti igara u kojima sudjeluje. | Povezuje dijelove naučenih elementarnih igara pri osmišljavanju nove igre prema zadanim kriterijima složenosti. |
| **PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | Koristiti raznolike elementarne igre. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK A. 3. 3.**  Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Narodni plesovi zavičajnog područja, dječji plesovi, ritmičke strukture. | Prepoznaje ritmičke i plesne strukture te ih izvodi oponašajući uz učiteljev poticaj i praćenje. | Izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture povezujući naučene elemente u cjelinu | Izvodi ritmičke i plesne strukture povezujući naučene elemente u cjelinu. | Izvodi ritmičke i plesne strukture skladno povezujući elemente u cjelinu. |
| **PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | Aktivnost usmjeriti na usvajanje temeljne jednostavne strukture plesa i jednostavne koreografije. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK B. 3. 1.**  Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja. | Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti te važnost pravilnoga tjelesnog držanja. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika te procjene pravilnoga tjelesnog držanja u skladu s razvojnim obilježjima učenika. | Na poticaj sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja. | Usvaja osnovno znanje o provedbi provjeravanja. | Sudjeluje u provjeravanju te uz pomoć prepoznaje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti , funkcionalne sposobnosti te pravilnost tjelesnog držanja. | Sudjeluje u provjeravanju te uz pomoć prati i uspoređuje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti i pravilnost tjelesnog držanja. |
| **PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | Aktivnosti usmjeriti na praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja u skladu s razvojnim obilježjima učenika. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK C. 3. 1.**  Prati osobna motorička postignuća | Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Motorički zadaci s ciljem praćenja motoričkih postignuća. | Izvodi raznovrsne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja te uz poticaj i pomoć učitelja prati osobna motorička postignuća. | Izvodi raznovrsne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja i djelomično prati postignuća u njima. | Izvodi raznovrsne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja i prati prema uputi osobna postignuća. | Izvodi raznovrsne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja te prati i uspoređuje osobna postignuća. |
| **PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | Usvajanje što pravilnijeg izvođenja zadanoga motoričkog zadatka. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK D. 3. 1.**  Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Tjelesna aktivnost u prirodi:  – pješačke ture, orijentacijsko hodanje i trčanje, trčanje, tradicijske igre, aktivnosti u vodi, igre na snijegu... | Na učiteljev poticaj izvodi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Izvodi osnovne kineziološke aktivnosti na početnoj razini. | Samostalno koristi osnovne kineziološke aktivnostima na otvorenim vježbalištima ovisno o posebnostima zavičaja. | Predlaže kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima ovisno o posebnostima zavičaja u kojem se škola nalazi, aktivno sudjeluje u njima te motivira ostale na uključivanje. |
| **PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | Aktivnosti usmjeriti na kineziološke aktivnosti na otvorenom s naglaskom na podizanju ekološke svijesti učenika. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK D. 3. 2.**  Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | Izvodi jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje uz učiteljev poticaj i praćenje. | Izvodi vježbe za poboljšanje sustava za kretanje | Samostalno i pravilno Izvodi te uz pomoć učitelja opisuje jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | Pokazuje i opisuje raznovrsne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| **PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | Vježbe birati prema utjecaju na sustav za kretanje. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK D. 3. 3.**  Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Elementarne igre. | Surađuje sa suigračima, poznaje pravila igre i slijedi ih uz učiteljev poticaj i praćenje. | Surađuje u igri i slijedi ih uz manja odstupanja. | Aktivno surađuje sa svim suigračima u igri i oblikovanju pravila te upućuje članove ekipe na to kako da ih slijede. | Surađuje sa suigračima te sudjeluje pri donošenju pravila igre i stvaranju obrazaca ponašanja prilikom rješavanja nesuglasica nastalih u igri. |
| **PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | Poticati na suradnju i pridržavanje pravila tijekom igre. | | | |

**ČETVRTI RAZRED**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK A.4.1.**  Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova. | Primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Osnovne strukture gibanja koje odgovaraju raznovrsnim grupacijama sportova (temeljni sportovi, sportske igre, konvencionalno-estetski, borilački sportovi…). | Uz uputu i učiteljevo poticanje oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova na početnoj razini. | Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova na početnoj razini. | Primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova na početnoj razini. | Samostalno i uglavnom pravilno situacijski primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK A.4.2.**  Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama. | Izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.  Sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Raznovrsne ritmičke strukture, dječji folklorni plesovi, suvremeni plesovi. | Prepoznaje i izvodi oponašajući ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija. | Izvodi ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija na temelju dobivenih uputa. | Skladno izvodi ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija. | Skladno izvodi ritmičke i plesne strukture te sudjeluje u osmišljavanju nove jednostavne koreografije. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK B.4.1.**  Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja. | Usavršava osnovno znanje o provedbi provjeravanja. | Sudjeluje u provjeravanju te uz pomoć prepoznaje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti , funkcionalne sposobnosti te pravilnost tjelesnog držanja. | Sudjeluje u provjeravanju te uz pomoć prati i uspoređuje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti i pravilnost tjelesnog držanja. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK B.4.2.**  Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Jednostavne motoričke vježbe koje utječu na motoričke i funkcionalne sposobnosti. | Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti na učiteljev poticaj oponašajući suvježbače. | Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti na temelju uputa. | Izvodi pravilno prema uputi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa. | Opisuje i pokazuje vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti te vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK C.4.1.**  Prati osobna motorička postignuća i njihovo unaprjeđenje. | Prati i uspoređuje osobna postignuća. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Motorički zadaci s ciljem praćenja motoričkih postignuća. | Prati osobna motorička postignuća uz pomoć učitelja. | Djelomično prati motorička postignuća. | Prati prema uputi motorička postignuća. | Samostalno prati i uspoređuje motorička postignuća. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK A. D 4.1.**  Izvodi naprednije kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenom. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Tjelesne aktivnosti na otvorenom u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja. | Izvodi poznate motoričke aktivnosti na otvorenom na poticaj i uz učiteljevo praćenje. | Izvodi poznate kineziološke motoričke aktivnosti na naprednoj razini. | Uz učiteljevu podršku predlaže i izvodi nove motoričke aktivnosti na otvorenom. | Izvodi motoričke aktivnosti na otvorenom, pokazuje odgovornost za vlastito zdravlje te zagovara tjelesno vježbanje u prirodi. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK D.4.2.**  Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje. | Koristi se vježbama za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova). | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Kineziterapijske vježbe za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, pravilnog obrasca disanja, zatim mišića gornjih i donjih udova). | Na poticaj Izvodi složenije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje na nižoj razini. | Izvodi složenije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje na nižoj razini. | Koristi se vježbama za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova). | Samoinicijativno koristi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK D.4.3.**  Priprema i skrbi o sportskom vježbalištu. | Sudjeluje u akcijama uređenja sportskog vježbališta. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Uređenje i održavanje otvorenih i zatvorenih sportskih vježbališta. | Na učiteljev poticaj prepoznaje potrebu brige o sportskom vježbalištu i okolišu te sudjeluje u njihovom održavanju. | Pokazuje odgovornost za održavanje sportskog vježbališta. | Uz učiteljevu pomoć objašnjava ulogu koju zdrav okoliš i sigurno sportsko vježbalište imaju za dobrobit pojedinca te dobrovoljno sudjeluje u akcijama uređenja. | Aktivno sudjeluje i surađuje u očuvanju sportskog vježbališta i okoliša te predlaže mjere zaštite. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** | | | |
| **OŠ TZK D.4.4.**  Primjenjuje pravila raznovrsnih sportova. | Surađuje tijekom igre i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova. | | | |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** | | | |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Suradnja u skupini (fair play, čuvanje i pomaganje, socijalna inkluzija, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, pregovaranje, posredovanje…). | Surađuje u skupini uz praćenje, opisuje pravila, no nije dosljedan u njihovu pridržavanju. | Surađuje u igri i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova uz manja odstupanja. | Objašnjava i primjenjuje načine nenasilnog rješavanja sukoba nastalih u motoričkoj igri te dosljedno slijedi pravila igre. | Aktivno surađuje u skupini te se asertivno zalaže za poštivanje pravila i dogovora u igri. |

1. KINEZIOLOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA
2. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI
3. MOTORIČKA POSTIGNUĆA
4. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA

**AKTIV RAZREDNE NASTAVE OŠ KOPRIVNIČKI BREGI**