

**MJERILA VREDNOVANJA PREMA ISHODIMA  
TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**



## KINEZIOLOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA

ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD	RAZRADA USHODA			SADRŽAJ	
<b>OŠ TZK A.4.1.</b> Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova.	Primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova.			Osnovne strukture gibanja koje odgovaraju raznovrsnim grupacijama sportova (temeljni sportovi, sportske igre, konvencionalno-estetski, borilački sportovi...). Košarkaški dvokorak, Ubacivanje lopte u koš, Mini rukomet, Slobodna igra (R), Dječji nogomet, Odbojkaški stav	
	ODLIČAN (5)	VRLO DOBAR (4)	DOBAR (3)	DOVOLJAN (2)	NEDOVOLJAN (1)
	- samostalno i pravilno primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova (temeljni sportovi, sportske igre, borilački sportovi- košarkaški dvokorak, ubacivanje lopte u koš, mini rukomet, slobodna igra (R), dječji nogomet, odbojkaški stav) - usvaja, usavršava i primjenjuje raznovrsna kineziološka teorijska i motorička znanja i vještine kojima se koristi u kineziološkim aktivnostima, čime se izrazito utječe na aktivno provođenje slobodnog vremena, podizanje ukupne kvalitete življenja i unapređenje zdravlja - točno i redovito primjenjuje naučene specifične motoričke i kineziterapijske vježbe radi očuvanja sustava za kretanje	- primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova (košarkaški dvokorak, ubacivanje lopte u koš, mini rukomet, slobodna igra (R), dječji nogomet, odbojkaški stav) - primjenjuje raznovrsna kineziološka teorijska i motorička znanja i vještine u provođenju slobodnog vremena - primjenjuje naučene specifične motoričke i kineziterapijske vježbe radi očuvanja sustava za kretanje	- oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova (u košarkaški dvokorak, ubacivanje lopte u koš, mini rukomet, slobodna igra (R), dječji nogomet, odbojkaški stav) uz greške u izvođenju - povremeno primjenjuje naučene specifične motoričke i kineziterapijske vježbe radi očuvanja sustava za kretanje	-uz uputu i učiteljevo poticanje oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova - na poticaj učitelja primjenjuje naučene specifične motoričke i kineziterapijske vježbe radi očuvanja sustava za kretanje	- ne oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova - ne primjenjuje naučene specifične motoričke i kineziterapijske vježbe radi očuvanja sustava za kretanje

ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD	RAZRADA USHODA			SADRŽAJ	
<b>OŠ TZK A.4.2.</b> Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.	Izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.  Sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije.			Raznovrsne ritmičke strukture (galop strance, dvokorak, trokorak), dječji folklorni i narodni plesovi, suvremeni plesovi	
	ODLIČAN (5)	VRLO DOBAR (4)	DOBAR (3)	DOVOLJAN (2)	NEDOVOLJAN (1)
	-skladno i koordinirano izvodi ritmičke i plesne strukture (galop strance, dvokorak, trokorak) -sudjeluje u osmišljavanju i izvođenju nove jednostavne plesne koreografije	- skladno izvodi ritmičke i plesne strukture galop strance, dvokorak, trokorak ) - izvodi jednostavne koreografije	- Izvodi ritmičke i plesne strukture (galop strance, dvokorak, trokorak) i jednostavne koreografije uz pomoć učitelja	- prepoznaje i izvodi oponašajući ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija uz teškoće u povezivanju u skladnu cjelinu	- ne izvodi ritmičke i plesne strukture

## MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD	RAZRADA USHODA			SADRŽAJ	
<b>OŠ TZK B.4.1.</b> 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.			Provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja	
	ODLIČAN (5)	VRLO DOBAR (4)	DOBAR (3)	DOVOLJAN (2)	NEDOVOLJAN (1)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sudjeluje u provjeravanju te prati i uspoređuje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti i pravilnost tjelesnog držanja</li> <li>-provodi samopraćenje i razumijevanje morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i njihovo održavanje na optimalnoj razini</li> <li>- samostalno prati antropološka obilježja te vrednuje učinke tjelesnog vježbanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-sudjeluje u provjeravanju te prati i uspoređuje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti i pravilnost tjelesnog držanja</li> <li>- vrednuje učinke tjelesnog vježbanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- usavršava osnovno znanje o provedbi provjeravanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uz pomoć učitelja sudjeluje u provjeravanju te uz pomoć prati i uspoređuje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti i pravilnost tjelesnog držanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ne sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti i pravilnosti tjelesnog držanja</li> </ul>

## MOTORIČKA POSTIGNUĆA

ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD	RAZRADA USHODA			SADRŽAJ	
<b>OŠ TZK C.4.1.</b> Prati osobna motorička postignuća i njihovo unaprjeđenje.	Prati i uspoređuje osobna postignuća.			Motorički zadaci s ciljem praćenja motoričkih postignuća (Skok uvis iz kosog zaleta, Brzo trčanje na 50 m iz poluisokog starta, Gađanje lopticom u cilj, Vaga zanoženjem, razredni projekt Minuta za zdravlje)	
	ODLIČAN (5)	VRLO DOBAR (4)	DOBAR (3)	DOVOLJAN (2)	NEDOVOLJAN (1)
	- samostalno prati i uspoređuje motorička postignuća na motoričkim gibanjima: Skok uvis iz kosog zaleta, Brzo trčanje na 50 m iz poluisokog starta, Gađanje lopticom u cilj, Vaga zanoženjem - samostalno provodi jutarnje tjelesno vježbanje, uočava korisnosti mikropauza, makropauza, stanki prilikom učenja - primjenjuje prirodne oblike gibanja u svakodnevnom životu i radu	- prati motorička postignuća na motoričkim gibanjima: Skok uvis iz kosog zaleta, Brzo trčanje na 50 m iz poluisokog starta, Gađanje lopticom u cilj, Vaga zanoženjem - provodi jutarnje tjelesno vježbanje, uočava korisnosti mikropauza, makropauza, stanki prilikom učenja - uglavnom primjenjuje prirodne oblike gibanja u svakodnevnom životu i radu	- uglavnom uz pomoć učitelja prati motorička postignuća na motoričkim gibanjima: Skok uvis iz kosog zaleta, Brzo trčanje na 50 m iz poluisokog starta, Gađanje lopticom u cilj, Vaga zanoženjem - povremeno provodi jutarnje tjelesno vježbanje, uočava korisnosti mikropauza, makropauza, stanki prilikom učenja - povremeno primjenjuje prirodne oblike gibanja u	- prati osobna motorička postignuća na motoričkim gibanjima: Skok uvis iz kosog zaleta, Brzo trčanje na 50 m iz poluisokog starta, Gađanje lopticom u cilj, Vaga zanoženjem uz pomoć učitelja - povremeno provodi jutarnje tjelesno vježbanje i primjenjuje prirodne oblike gibanja u svakodnevnom životu	- ne prati osobna motorička postignuća na motoričkim gibanjima

		svakodnevnom životu i radu		
--	--	----------------------------	--	--

## ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA

ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD	RAZRADA USHODA			SADRŽAJ	
<b>OŠ TZK A. D 4.1.</b> Izvodi naprednije kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenom.	Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja.			Tjelesne aktivnosti na otvorenom u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja ( <span style="color: red;">prezentacije sportova, trekking utrka, projekt Dan bez učionice, Svjetski dan sporta, obiteljsko planinarenje</span> )	
	ODLIČAN (5)	VRLO DOBAR (4)	DOBAR (3)	DOVOLJAN (2)	NEDOVOLJAN (1)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- osmišljava i izvodi motoričke aktivnosti na otvorenom</li> <li>- pokazuje odgovornost za vlastito zdravlje te zagovara tjelesno vježbanje u prirodi</li> <li>- razumije zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, primjenjuje osnove uravnotežene prehrane, spoznaje značaj osobnoga zdravlja, važnost kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog obrasca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- predlaže i izvodi nove motoričke aktivnosti na otvorenom</li> <li>- uočava zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, primjenjuje osnove uravnotežene prehrane, spoznaje značaj osobnoga zdravlja te održavanja higijene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- izvodi poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenom</li> <li>- prepoznaje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, primjenjuje osnove uravnotežene prehrane, spoznaje značaj osobnoga zdravlja te održavanja higijene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- izvodi poznate motoričke aktivnosti na otvorenom na poticaj i uz učiteljevo praćenje</li> <li>- uz pomoć učitelja prepoznaje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, primjenjuje osnove uravnotežene prehrane, spoznaje značaj osobnoga zdravlja te održavanja higijene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ne izvodi poznate motoričke aktivnosti na otvorenom</li> </ul>

disanja te održavanja higijene				
--------------------------------	--	--	--	--

ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD	RAZRADA USHODA			SADRŽAJ	
<b>OŠ TZK D.4.2.</b> 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).			Kineziterapijske vježbe za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, pravilnog obrasca disanja, zatim mišića gornjih i donjih udova).	
	<b>ODLIČAN (5)</b>	<b>VRLO DOBAR (4)</b>	<b>DOBAR (3)</b>	<b>DOVOLJAN (2)</b>	<b>NEDOVOLJAN (1)</b>
	- samoinicijativno i redovito koristi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova).	- redovito koristi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova).	- povremeno izvodi jednostavnije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje	- na poticaj učitelja izvodi jednostavnije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje	- ne izvodi jednostavnije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje

ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD	RAZRADA USHODA			SADRŽAJ	
<b>OŠ TZK D.4.3.</b> Priprema i skrbi o sportskom vježbalištu.	Sudjeluje u akcijama uređenja sportskog vježbališta.			Uređenje i održavanje otvorenih i zatvorenih sportskih vježbališta.	
	ODLIČAN (5)	VRLO DOBAR (4)	DOBAR (3)	DOVOLJAN (2)	NEDOVOLJAN (1)
	-aktivno sudjeluje i surađuje u očuvanju sportskog vježbališta i okoliša te predlaže mjere zaštite i unaprjeđenja	- sudjeluje i surađuje u očuvanju sportskog vježbališta i okoliša te predlaže mjere zaštite	- pokazuje odgovornost za održavanje sportskog vježbališta	- na učiteljev poticaj prepoznaje potrebu brige o sportskom vježbalištu i okolišu te sudjeluje u njihovom održavanju	- ne pokazuje odgovornost za održavanje sportskog vježbališta



ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD	RAZRADA USHODA			SADRŽAJ	
<b>OŠ TZK D.4.4.</b> Primjenjuje pravila raznovrsnih sportova.	Suraduje tijekom igre i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova.			Suradnja u skupini (fair play, čuvanje i pomaganje, socijalna inkluzija, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, pregovaranje, posredovanje...).	
	ODLIČAN (5)	VRLO DOBAR (4)	DOBAR (3)	DOVOLJAN (2)	NEDOVOLJAN (1)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktivno suraduje u skupini te se asertivno zalaže za poštivanje pravila i dogovora u igri</li> <li>- prihvaća različitosti, prihvaća drugoga i drukčijega uz istodobno visoku razinu samopoštovanja i samopouzdanja</li> <li>- poštuje osobnost svakog učenika, razvija vlastitu kreativnost, kritičko promišljanje, rješavanje problemskih situacija, znatiželju i zadovoljstvo</li> <li>-dogovorno i pravedno donosi odluke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- primjenjuje načine nenasilnog rješavanja sukoba nastalih u motoričkoj igri te dosljedno slijedi pravila igre</li> <li>-prihvaća različitosti, prihvaća drugoga i drukčijega</li> <li>- poštuje osobnost svakog učenika</li> <li>-odgovorno i pravedno donosi odluke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uglavnom primjenjuje načine nenasilnog rješavanja sukoba nastalih u motoričkoj igri te djelomično slijedi pravila igre</li> <li>- uglavnom poštuje osobnost svakog učenika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-opisuje pravila, ali ih nedosljedno primjenjuje</li> <li>- često ne poštuje osobnost svakog učenika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ne primjenjuje pravila igre</li> <li>- ne poštuje osobnost drugih učenika</li> </ul>

