

**TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA – 1. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE**  
**VREDNOVANJE USVOJENOSTI ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA**

<b>ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI</b>	<b>RAZRADA ISHODA</b>			
<b>OŠ TZK A.1.1.</b> Izvodi prirodne načine gibanja.	Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom, preprekama, otporom i baratanjem predmetima. Prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja.			
<b>PRIRODNI NAČINI GIBANJA</b>	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.			
<b>SADRŽAJ</b>	<b>RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA</b>			
	<b>ZADOVOLJAVAJUĆA</b>	<b>DOBRA</b>	<b>VRLO DOBRA</b>	<b>IZNIMNA</b>
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.
<b>ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI</b>	<b>RAZRADA ISHODA</b>			
<b>OŠ TZK A.1.2.</b> Provodi jednostavne motoričke igre.	Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama.			
<b>SADRŽAJ</b>	<b>RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA</b>			
	<b>ZADOVOLJAVAJUĆA</b>	<b>DOBRA</b>	<b>VRLO DOBRA</b>	<b>IZNIMNA</b>
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.

<b>ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI</b>	<b>RAZRADA ISHODA</b>			
<b>OŠ TZK B.1.1.</b> 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...).			
<b>SADRŽAJ</b>	<b>RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA</b>			
	<b>ZADOVOLJAVAJUĆA</b>	<b>DOBRA</b>	<b>VRLO DOBRA</b>	<b>IZNIMNA</b>
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.
<b>ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI</b>	<b>RAZRADA ISHODA</b>			
<b>OŠ TZK C.1.1.</b> Prati motorička postignuća.	Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.			
<b>SADRŽAJ</b>	<b>RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA</b>			
	<b>ZADOVOLJAVAJUĆA</b>	<b>DOBRA</b>	<b>VRLO DOBRA</b>	<b>IZNIMNA</b>
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.
<b>ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI</b>	<b>RAZRADA ISHODA</b>			
<b>OŠ TZK D.1.1.</b> 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.			
<b>SADRŽAJ</b>	<b>RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA</b>			
	<b>ZADOVOLJAVAJUĆA</b>	<b>DOBRA</b>	<b>VRLO DOBRA</b>	<b>IZNIMNA</b>
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	Uz učiteljevo praćenje primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju te	Na učiteljev poticaj primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju,	Samostalno primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, redovito donosi

	vježbanju, a odgovarajuću opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu donosi povremeno.	donosi odgovarajuću opremu za TZK.	donosi odgovarajuću opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu te brine o njoj.	opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i brine o njoj.
<b>ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI</b>	<b>RAZRADA ISHODA</b>			
<b>OŠ TZK D.1.2.</b> Slijedi upute za rad i pravila motoričke igre.	Prihvaća pravila igre. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri.			
<b>SADRŽAJ</b>	<b>RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA</b>			
	<b>ZADOVOLJAVAJUĆA</b>	<b>DOBRA</b>	<b>VRLO DOBRA</b>	<b>IZNIMNA</b>
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

*Preuzeto iz Metodičkog priručnika za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura u 1. razredu osnovne škole*