**TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA – 4. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE**

**VREDNOVANJE USVOJENOSTI ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA**

**Kineziološka teorijska i motorička znanja**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. |

**Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. |

**Motorička postignuća**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. |

**Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. |

*Preuzeto s Loomena za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura u 4. razredu osnovne škole.*