

**MINISTARSTVO ZNANOSTI I OBRAZOVANJA**

**NACIONALNI KURIKULUM NASTAVNOGA PREDMETA TJELESNA I  
ZDRAVSTVENA KULTURA**

**PRIJEDLOG NAKON JAVNE RASPRAVE**

Prosinac 2017.

## **Sadržaj**

- A. OPIS NASTAVNOGA PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA, **4**
- B. ODGOJNO-OBRZOVNI CILJEVI UČENJA I POUČAVANJA NASTAVNOGA PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA, **4**
- C. DOMENE U ORGANIZACIJI PREDMETNOGA KURIKULUMA, **5**
- D. ODGOJNO-OBRZOVNI ISHODI, RAZRADA ISHODA I RAZINE USVOJENOSTI PO RAZREDIMA I DOMENAMA, **7**
- E. POVEZANOST S DRUGIM ODGOJNO-OBRZOVnim PODRUČJIMA, MEĐUPREDMETnim TEMAMA I OSTALIM PREDMETIMA, **82**
- F. UČENJE I POUČAVANJE NASTAVNOGA PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA, **82**
- G. VREDNOVANJE ODGOJNO-OBRZOVNIH ISHODA U NASTAVNOME PREDMETU TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA, **84**
- DODATAK A – IZDVOJENO MIŠLJENJE, **86**

## A. OPIS NASTAVNOGA PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Tjelesna i zdravstvena kultura provodi se u cijeloj vertikali odgojno-obrazovnog sustava Republike Hrvatske. Temelji se na usvajanju teorijskih i motoričkih znanja, vještina i navika koje doprinose stvaranju pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju, zdravlju i zdravom načinu života. Stručne i znanstvene spoznaje za ovaj predmet proizlaze iz supstratne znanosti Kinezilogije, odnosno dominantno iz njezine znanstvene grane Kineziološka edukacija.

U definiranju opisa i odgojno-obrazovnih ciljeva učenja i poučavanja te vježbanja, sustavno se koriste dosezi kineziologijske znanosti, a posebno utjecaj programiranog tjelesnog vježbanja na razvoj i održavanje antropoloških obilježja.

Osigurava motoričku kompetentnost koja se odnosi na učenje različitih motoričkih aktivnosti i njezinih sastavnica. Pozitivno utječe dijelom na morfološka obilježja te na razvoj motoričkih, funkcionalnih, kognitivnih sposobnosti i konativnih osobina djece i učenika. Podupire skladan rast i razvoj cijelog organizma, doprinosi većim radnim sposobnostima, uspjehu u učenju te osobnom i socijalnom razvoju. Tjelesnim se vježbanjem smanjuje agresivnost i doprinosi razvoju odlučnosti, upornosti i ostalih pozitivnih osobina učenika.

Motorička znanja i vještine koje se stječu te navike koje se razvijaju u ovom nastavnom predmetu potiču solidarnost, osjećaj odgovornosti, razvijanje moralnih vrijednosti te poštovanja sebe i uvažavanje različitosti. U širokom rasponu vrijednosti, nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura doprinosi razvoju nacionalnog identiteta i očuvanju tradicijske kulture.

Tijekom učenja i poučavanja kinezioloških aktivnosti postavljaju se realna i jasna očekivanja radi podizanja razine motoričkih znanja koja omogućuju širinu motoričkih aktivnosti u cilju poboljšanja tjelesne spremnosti, podizanja kvalitete svakodnevnog života te očuvanja i unapređenja zdravlja. Svaka odgojno-obrazovna razina i ciklus temelje se i nastavljaju na prethodno usvojena motorička znanja i vještine, što omogućuje usklađeno, povezano i učinkovito djelovanje na antropološka obilježja.

Učenje i poučavanje u sportskim objektima i na otvorenim prirodnim površinama izrazito je poticajno i motivirajuće, što znatno olakšava postavljanje izazova koji zahtijevaju puni angažman, trud i ustrajnost. Istiće se i uvažava jedinstvenost svakog djeteta i učenika te slobodno i kreativno izražavanje. Inzistira se na fleksibilnom odgojno-obrazovnom pristupu koji učeniku omogućuje zadovoljenje različitih interesa te prepoznavanje i afirmiranje njegova identiteta, sposobnosti i talenta.

Tjelesna i zdravstvena kultura ima obvezu biti jedan od temelja zdravlja cijele populacije te je bitna pri stvaranju cjelovite osobnosti, zdravog i zadovoljnog učenika i u potpunosti doprinosi osnovnoj ljudskoj potrebi za kretanjem.

## B. ODGOJNO-OBRAZOVNI CILJEVI UČENJA I POUČAVANJA NASTAVNOGA PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

1. Razviti pozitivan stav prema kineziološkim aktivnostima te usvojiti navike redovitog tjelesnog vježbanja radi podizanja kvalitete života i zdravog načina života.
2. Steći motorička i teorijska znanja o kineziološkim aktivnostima te ih samostalno primjenjivati u svakodnevnom životu.

3. Procijeniti kinantropološka obilježja prepoznati nedostatke te znati odabrat i provesti potrebne kineziološke sadržaje koji utječu na razvoj.
4. Odabrat i primjenjivati kineziološke aktivnosti pri tjelesnom vježbanju u prirodi.
5. Usvojiti odgojne vrijednosti tijekom tjelesnog vježbanja i znati ih primijeniti u svakodnevnim životnim situacijama.

Nije lektorijsko

#### C. DOMENE U ORGANIZACIJI PREDMETNOGA KURIKULUMA



Slika 1. Grafički prikaz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura sadržava tri domene:

- A. Tjelovježba, igra i sport
  - B. Moje tijelo i ja
  - C. Živim zdravo

Domene omogućuju kontinuitet učenja i poučavanja kroz sve cikluse i odgojno-obrazovne razine te su **razumljive** i **jasne** široj populaciji.

Razumljivost i jasnoća proizlazi iz naziva domena, a objašnjene su opisom i smjernicama. Domenama se jasno određuje da sve aktivnosti i iskustava učenja čine smislenu i jedinstvenu cjelinu.

Temeljene su na širokom rasponu mogućnosti, od usvajanja i usavršavanja teorijskih i motoričkih znanja, vježbanja, brige o tijelu do odgojno-obrazovnih utjecaja.

Tjelesnim vježbanjem kroz usvajanje motoričkih i teorijskih znanja, usavršavanja i primjene te specifičnim motoričkim i kineziterapijskim vježbama otvara se prostor za sve uvjete rada, na svim razinama i u svim oblicima odgojno-obrazovnog sustava.

Stvara se mogućnost izbora, autonomnosti i poštovanja interesa učenika u smjeru motivirajućih, raznolikih i izazovnih iskustava učenja te se potiče zadovoljstvo u učenju, posebno kroz motoričke i sportske aktivnosti za koje učenici pokazuju interes.

Domene su međusobno povezane i razvijaju pozitivan pristup prema motoričkoj aktivnosti i sportskoj igri, osiguravaju fleksibilan odgojno-obrazovni pristup koji omogućuje zadovoljenje različitih potreba učenika te prepoznavanje i razvoj njihovih sposobnosti i talenata.

Omogućavanjem stjecanja motoričkih znanja, vještina i navika domene uvelike doprinose zdravom načinu života, a postavljenim očekivanjima područja te ishodima kroz domene nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura razvijaju se i sposobnosti i pozitivne osobine koje imaju izravan utjecaj na dobrobit pojedinca, društva i zajednice. Teorijske i praktične vrijednosti ujedinjuju domene procesom vježbanja, čiji je cilj unapređenje i čuvanje vlastitog tijela i brige o njemu.

Domene omogućuju povezivanja sa svim područjima i predmetima u odgojno-obrazovnom procesu. Sadržaj im je usmjeren na temeljne kompetencije (osobni razvoj i dobrobit, komunikacija i suradnja, rješavanje problema i donošenje odluka, kreativnost i inovativnost, osobna i društvena odgovornost, upravljanje obrazovnim i profesionalnim razvojem) i slijedi postavljene ciljeve i vrijednosti Okvirnog nacionalnog kurikuluma.

Ovakvim pristupom oblikovanju domena omogućuje se da mogućnosti učenika budu vodilja učiteljima prema zajedničkom cilju, a to je aktivan, zdrav, sposoban i zadovoljan učenik.

### **TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT**

*Pojedinačne i ekipne motoričke aktivnosti (sportske aktivnosti i ples), specifične motoričke i kineziterapijske vježbe*

Domena **Tjelovježba, igra i sport**, ističe usvajanje i primjenu raznovrsnih teorijskih i motoričkih kinezioloških znanja i vještina, čijim se svladavanjem ostvaruje motorička kompetentnost učenika. Učenici će se stečena znanja i vještine moći koristiti kroz ekipne i pojedinačne motoričke aktivnosti te sportsku igru tijekom samostalnog tjelesnog vježbanja, čime se izrazito utječe na aktivno planiranje slobodnog vremena, na podizanje ukupne kvalitete života i unapređenje zdravlja. Stečena su znanja i vještine posebice važne za razvoj i održavanje radnog kapaciteta za izvršavanje školskih obaveza te poštovanje pravila i različitosti. Istodobno, ova je domena usmjerena prema očuvanju sustava za kretanje primjenom naučenih specifičnih motoričkih i kineziterapijskih vježba.

Kroz sastavnice ove domene također se prenosi tradicijska kultura i razvija nacionalni identitet.

U konačnici, domena je odgovorna za **temeljna** kineziološka znanja i kompetencije (komunikacija i suradnja, osobna i društvena odgovornost) koje će učenici steći u ovom nastavnom predmetu i koje će omogućiti njihov osobni razvoj i njihovu dobrobit.

### **MOJE TIJELO I JA**

*Antropološka obilježja (morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti), tjelesna spremnost*

Domena **Moje tijelo i ja** usredotočuje se na ljudsko tijelo i na njegova antropološka obilježja. Učenjem o vlastitom tijelu i povezivanjem naučenog učenici će biti osposobljeni za praćenje i održavanje optimalne razine tjelesne spremnosti. Sadržaji u okviru ove domene naglašavaju unapređenje i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti usmjerenih prema povećanju tjelesne spremnosti i razine zdravlja te praćenju pokazatelja morfoloških obilježja. Pruža se mogućnost **i** samostalnog praćenja kinantropoloških obilježja te vrednovanja učinaka tjelesnog vježbanja, otvorenosti i dosega, od postavljenih osobnih ciljeva do izvrsnosti.

Domena omogućuje stjecanje znanja i navika koje doprinose ostvarivanju osobne dobrobiti, razvoju osobne odgovornosti, sposobnosti rješavanja problema te posebice potiču na samostalno donošenje odluka.

Domena je ciljano usmjereni na učenje, spoznaju, praćenje i razumijevanje vlastitog tijela: **za zdravlje, za postignuće i za budućnost.**

### **ŽIVIM ZDRAVO**

*Tjelesna aktivnost i zdravlje, higijenske, zdravstvene i ekološke navike, motoričke i sportske aktivnosti ( u prirodi...),*

Domena **Živim zdravo** usmjereni je prije svega na razvijanje pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju te usvajanju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Sadržaji u okviru ove domene ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina života te promicanja brige o očuvanju i unapređenju zdravlja.

Ostvariva je kroz primjenu motoričkih aktivnosti i sportskih igara koje se mogu provoditi u sportskim objektima, zatvorenim prostorima i na otvorenim prirodnim površinama u školi i izvan škole.

Domena je utemeljena na odgojno-obrazovnim postupcima povezanim s kineziološkom aktivnošću, koja stručno osmišljena i provedena tvori proces tjelesnog vježbanja, posebice u prirodi, te je ponajviše usmjereni na brigu o zdravlju i njegovu očuvanju.

Aktivnosti u prirodi i prirodnom okruženju te život u pokretu razvijaju i podižu ekološku svijest te su snažna motivacija za svakodnevnu primjenu radi ostvarivanja osobne dobrobiti i zadovoljstva.

D. ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI, RAZRADA ISHODA I RAZINE USVOJENOSTI PO RAZREDIMA I DOMENAMA

\*TZK - Tjelesna i zdravstvena kultura

\*A., B., C. - domene

\*1 - 8 - godine učenja i poučavanja predmeta u osnovnoj školi

\*1. - 3. - 5. - broj odgojno-obrazovnog ishoda

Osnovnoškolski odgoj i obrazovanje

1. CIKLUS

NIELEKTORIRANO

DOMENA A - TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT - 1. RAZRED						
ODGOJNO-OBRZOZVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 1 GODINE UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK</b> <b>A.1.1.</b>	<b>IZVODI PRIRODNE OBLIKE KRETANJA.</b>	1. Izvodi različite prirodne oblike kretanja za svladavanje prostora, prepreka, otpora i rukovanje objektima (spravama, rezervitima i pomagalima). 2. Razlikuje različite prirodne oblike kretanja.	Uz učiteljevu pomoć (asistenciju ili neposrednu uputu) izvodi prirodne oblike kretanja.	Opornašajući izvodi prirodne oblike kretanja, pri čemu kretanja izvodi djelomično pravilno.	Samostalno izvodi prirodne oblike kretanja s manjim odstupanjem od upute.	Samostalno i pravilno izvodi i razlikuje različite prirodne oblike kretanja za svladavanje prostora, prepreka i otpora te rukuje spravama, rezervitima i pomagalima.
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>  Prirodni oblici kretanja: <ul style="list-style-type: none"> <li>- svladavanje prostora (trčanjem i hodanjem, puzanjem, valjanjem)</li> <li>- svladavanje prepreka (<b>poskocima</b>, <b>skokovima</b>, preskocima, <b>naskocima</b>, <b>saskocima</b>, penjanjem, <b>spuštanjem</b>, provlačenjem)</li> <li>- svladavanje otpora (dizanjem, nošenjem, guranjem, <b>vučenjem</b>, <b>uporima</b>, visovima).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rukovanje spravama, rezervitima i pomagalima različitih oblika, dimenzija, težina i broja prilagođeno uzrastu</li> </ul>				

<b>TZK A.1.2.</b>	<b>IGRA JEDNOSTAVNE MOTORIČKE IGRE.</b>	1. Igra jednostavne motoričke igre. 2. Predvodi poznate jednostavne motoričke igre.	Kroz igru oponaša suigrače, pri čemu motorička kretanja izvodi djelomično pravilno.	Igra igre prema uputi, pri čemu motorička kretanja izvodi uz manja odstupanja.	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>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>  Motoričke igre - s hodanjima i trčanjima - s poskocima i skokovima - s bacanjem i hvatanjem (pomagala i rekviziti primjerene veličine i težine) - s penjanjem i silaženjem - za razvoj ravnoteže i preciznosti - kretanja uz realizacijom različitog ritma i tempa. - položaj i pokreti tijela prema zadanim prostornim odrednicama (gore-dolje, naprijed-nazad, iza-ispred, lijevo-desno, unutar-izvan, ispod-iznad) -slobodna igra				
<b>TZK A.1.3.</b>	<b>SLIJEDI UPUTE ZA RAD I PRAVILA MOTORIČKE IGRE.</b>	1. Sluša upute za rad. 2. Slijedi pravila motoričke igre. 3. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u motoričkoj igri.	Sluša upute za rad i slijedi pravila igre u igri uz učiteljev poticaj i praćenje.	Na poticaj slijedi dobivene upute i pravila igre te 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 ne-prihvatljiva ponašanja u-igri prema pravilima te uz vođenje učitelja iznosi kritički sud o postupcima sudionika igre .	
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b> Razredna pravila usuglasiti s pravilima ponašanja za vježbanje i s pravilima u motoričkim igramama.					

DOMENA B - MOJE TIJELO I JA - 1. RAZRED						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 1 GODINE UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK</b> <b>B.1.1.</b>	<b>UOČAVA RAZLIKE IZMEĐU TJELESNE MASE I VISINE KROZ SVRSTAVANJE U PROSTORU I MOTORIČKU IGRU.</b>	1. Sudjeluje u praćenju svoje visine i tjelesne mase. 2. Razlikuje tjelesnu visinu od tjelesne mase. 3. Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta...).	Uz učiteljevu pomoć razlikuje i prati svoju tjelesnu visinu i masu.	Uz učiteljevu pomoć pronalazi svoje mjesto u svrstavanju te određuje tko mu stoji s lijeve ili desne strane u vrsti te s koje strane vrste stoje viši ili niži vježbači.	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>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>  Praćenje tjelesne visine (cm) i tjelesne mase ( kg) uz suradnju sa školskim liječnikom.				

DOMENA C - ŽIVIM ZDRAVO - 1. RAZRED						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 1 GODINE UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK</b> <b>C.1.1.</b>	<b>PRIMJENJUJE POSTUPKE ZA ODRŽAVANJE HIGIJENE PRI TJELESNOM VJEŽBANJU I BRINE SE O OPREMI ZA TJELESNU I ZDRAVSTVENU KULTURU.</b>	1. Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju. 2. Brine se o opremi za tjelesnu i zdravstvenu kulturu.	Uz učiteljevu uputu i pomoć primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, a odgovarajuću opremu za tjelesnu i zdravstvenu kulturu.	Uz učiteljevo praćenje primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju te donosi odgovarajuću opremu za tjelesnu i zdravstvenu kulturu.	Na učiteljev poticaj primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, donosi odgovarajuću opremu za tjelesnu kulturu.	Samostalno primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, redovito donosi opremu za tjelesnu i zdravstvenu kulturu i brine o njoj.

		i zdravstvenu kulturu donosi povremeno.		i zdravstvenu kulturu te brine o njoj.	
<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b> Ovisno o uvjetima u kojima se održava nastava Tjelesne i zdravstvene kulture postaviti jasna pravila o odijevanju i brizi o opremi za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu.					

<b>TZK C.1.2.</b>	<b>ISKORIŠTAVA MOGUĆNOST TJELESNOG VJEŽBANJA U VANJSKIM PROSTORIMA.</b>	<p>1. Imenuje motoričke aktivnosti u koje se uključuje u vanjskim prostorima.</p> <p>2. Primjenjuje poznate motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima.</p> <p>3. Predlaže tjelesno vježbanje i motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima uz učiteljevu pomoć, ovisno o posebnostima lokalne zajednice u kojoj se škola nalazi.</p>	Imenuje motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima u koje se uključuje na učiteljev poticaj i praćenje.	Na učiteljev poticaj, slijedeći upute za rad, sudjeluje u tjelesnom vježbanju u vanjskim prostorima.	Samostalno primjenjuje poznate motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima.	Predlaže tjelesno vježbanje u vanjskim prostorima uz učiteljevu podršku, ovisno o posebnostima lokalne zajednice u kojoj se škola nalazi te aktivno sudjeluje u predloženim aktivnostima.
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b> Ishod se može ostvariti integrirano sa satom razrednika, kroz projektnu ili terensku nastavu u suradnji <b>s roditeljima ili</b> sportskim klubovima u okruženju, <b>s naglaskom na odgovornosti prema okolini i okolišu.</b>				

	Tjelovježba i motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima: - jednostavnije pješačke ture, igre na snijegu, igre u vodi, na vodi i uz vodu, orijentacijske igre, tradicionalne igre... - provedba aktivnosti iz svih ishoda, na terenima u blizini škole, u parku i šumi te na livadama...
--	--

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 2. RAZRED					
ODGOJNO-OBRZOZNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI		
UČENIK NAKON 2 GODINE UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT	ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA	
<b>TZK A.2.1.</b> <b>IZVODI RAZLIČITE PROMJENE POLOŽAJA TIJELA U PROSTORU I PRIRODNE OBLIKE KRETANJA .</b>	1. Prepoznaće i izvodi različite promjene položaja tijela u prostoru. 2. Razlikuje i izvodi složene prirodne oblike kretanja. 3. Izvodi prilagođene prirodne oblike kretanja.	Uz učiteljevu pomoć (asistenciju ili neposrednu uputu) izvodi zadano motoričko kretanje.	Opornašajući s manjim odstupanjima od upute izvodi zadano motoričko kretanje.	Uz poticaj pravilno izvodi zadano motoričko kretanje.	Prepoznaće te samostalno i pravilno izvodi zadana motorička kretanja.

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA	
	<p>Različita motorička kretanja u prostoru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- različiti načini sjeda, ležanja (na leđima, licem prema tlu)</li> <li>- počučanj, čučanj, duboki čučanj</li> <li>- kretanja ravno naprijed, nazad, dijagonalno, užbrdo, nizbrdo, bočno (hodanja, trčanja, poskakivanja, skakanja, korak do korak, galop itd.)</li> <li>- upori (upor na lopaticama, upor za rukama, pred rukama)</li> <li>- visovi</li> <li>- valjanja, kolutanja naprijed i nazad</li> <li>- kretanja <b>uz realizaciju različitog ritma i tempa (uz glazbu)</b></li> <li>- <b>motorički programirana rukovanja: hvatanja, dodavanje, bacanja, vođenja lopte (rukom, nogom)</b></li> </ul>

<b>TZK A.2.2.</b>	<b>IGRA MOTORIČKE IGRE.</b>	1. Imenuje različite vrste motoričkih igara koje igra. 2. Predlaže poznate motoričke igre za igru.	Igra različite vrste igara slijedeći suigrače u izvedbi, pri čemu motorička kretanja izvodi djełomično pravilno.	Igra različite igre pri čemu motorička kretanja izvodi uz neznačajna odstupanja.	Imenuje i igra različite igre, pri čemu motorička kretanja izvodi pravilno.	Predlaže i predvodi uz podršku učitelja poznate motoričke igre pri čemu motorička kretanja izvodi pravilno i povezano.	
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b> <p>1. Elementarne igre prema načinu kretanja (trčanje, hodanje, skokovi) u manjim i većim skupinama, s promjenom smjera i brzine kretanja, s jednostavnim motoričkim zadatcima prirodnih oblika kretanja s pomagalima i rekvizitima primjereno uzrastu.</p>					
<b>TZK A.2.3.</b>	<b>SURAĐUJE U MOTORIČKOJ IGRI I PRIHVAĆA PRAVILA IGRE.</b>	1. Prihvata i slijedi pravila motoričke igre. 2. Surađuje sa suigračima u motoričkoj igri.	Sudjeluje u motoričkoj igri i slijedi njezina pravila uz učiteljev poticaj i praćenje.	Pokazuje interes za suradnju sa suigračima u igri i zna pravila igre i njihovu važnost, ali ih bez nadzora i poticaja ne slijedi uvijek dosljedno.	Dosljedno surađuje sa suigračima u igri i donošenju zajedničkih pravila te ih primjenjuje u igri, prosuđuje igru uz povremeno vođenje učitelja.	Surađuje u igri, prihvata pravila i samostalno prosuđuje postupke sudionika igre u skladu s njima.	
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b> <p>Prilagođena pravila jednostavnih motoričkih igara.</p>					

DOMENA B – MOJE TIJELO I JA – 2. RAZRED						
ODGOJNO–OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 2 GODINE UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK B.2.1.</b>	<b>IZVODI PRIPREMNE VJEŽBE KORISTEĆI OSNOVNU TERMINOLOGIJU.</b>	1. Zauzima početne položaje tijela u prostoru <b>prepoznajući</b>	Oponašajući izvodi pripremne vježbe s manjim odstupanjem	Zauzima osnovne početne položaje te izvodi pripremne vježbe	Zauzima osnovne početne položaje te pripremne vježbe izvodi	Uz učiteljevu pomoć odabire i izvodi pripremne vježbe za pojedine

		osnovnu terminologiju. 2. Izvodi pripremne vježbe. 3. Uz učiteljevu pomoć odabire pripremne vježbe.	u izvedbi.	prema uputi, uz manja odstupanja u izvedbi.	samostalno i pravilno.	dijelove tijela koristeći osnovnu terminologiju.
		<p><b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b></p> <p>Pripremne vježbe s pomagalima i bez njih uz korištenje osnovne terminologije te izvođenje različitih poznatih motoričkih kretnja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-stavovi</li> <li>- položaji ruku, nogu</li> <li>-položaji trupa i glave</li> <li>-prizemni položaji</li> </ul>				

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 2. RAZRED						
ODGOJNO-OBRZOZVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 2 GODINE UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK C.2.1.</b>	<b>PREPOZNaje i PRIMJENjuje POSTUPKE za ODRŽAVANje HIGIJENE PRI TJELESNOM VJEŽBANju i BRINE SE o OPREMI za TJELESNU i ZDRAVSTVENU KULTURU.</b>	1. Prepoznaće i objašnjava važnost higijenskih navika pri tjelesnom vježbanju i nakon njega. 2. Samostalno se brine o svojoj opremi za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu. 3. Preuzima odgovornost za higijenu i odjevanje na satu	Na učiteljev poticaj primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju i brine se o opremi za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu koju povremeno donosi.	Uz učiteljevu pomoć prepoznaće važnost postupaka za održavanje higijene koje primjenjuje nakon motoričkih aktivnosti te se brine o opremi za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu.	Uz učiteljevu pomoć objašnjava važnost higijenskih navika te se samostalno brine o opremi za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i o njezinoj urednosti.	Preuzima odgovornost za higijenu i odjevanje na satu Tjelesne i zdravstvene kulture, brine se o svojoj opremi, njezinoj urednosti te je spremam pružiti pomoć vršnjacima kojima je potrebna.

		Tjelesne i zdravstvene kulture.				
<b>TZK C.2.2.</b>	<b>ISKORIŠTAVA MOGUĆNOST TJELESNOG VJEŽBANJA U VANJSKIM PROSTORIMA.</b>	<p>1. Prepoznaće i objašnjava mogućnosti tjelesnog vježbanja u vanjskim prostorima.</p> <p>2. Primjenjuje poznate motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima.</p> <p>3. Predlaže tjelesno vježbanje u vanjskim prostorima ovisno o posebnostima okoliša u kojem se škola nalazi.</p> <p>4. Motivira ostale na sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima u vanjskim prostorima.</p>	<p>Uz učiteljevu pomoć prepoznaće mogućnosti tjelesnog vježbanja u vanjskim prostorima i vježba oponašajući tuđe aktivnosti.</p>	<p>Uz učiteljevo praćenje primjenjuje poznate motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima.</p>	<p>Uz učiteljevu pomoć objašnjava mogućnosti tjelesnog vježbanja u vanjskim prostorima i sudjeluje u njima.</p>	<p>Uz učiteljevu podršku predlaže tjelesno vježbanje u vanjskim prostorima, ovisno o posebnostima zavičajne regije u kojoj se škola nalazi, te aktivno sudjeluje u vježbanju.</p>
		<p><b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b></p> <p>Ishod se može ostvariti integrirano sa satom razrednika, kroz projektnu ili terensku nastavu u suradnji s roditeljima ili sportskim klubovima u okruženju, s naglaskom na odgovornosti prema okolini i okolišu za vrijeme i nakon tjelovježbe i motoričke aktivnosti.</p> <p>Tjelovježba i motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jednostavnije pješačke ture, igre na snijegu, igre u vodi, na vodi i uz vodu, orijentacijske igre...</li> </ul> <p>Provjera znanja plivanja.</p>				

## 2. CIKLUS

DOMENA A - TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT - 3. RAZRED							
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI				
UČENIK NAKON 3 GODINE UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA	
<b>TZK A.3.1.</b>	<b>IZVODI PRIRODNE OBLIKE KRETANJA.</b>	1. Razlikuje i izvodi složenije prirodne oblike kretanja. 2. Izvodi prilagođene prirodne oblike kretanja temeljnih kretnih struktura pojedinačnih i ekipnih sportova.	Uz učiteljevu pomoć (asistenciju ili neposrednu uputu) izvodi zadano motoričko kretanje.	Oponašajući s manjim odstupanjima od upute izvodi zadano motoričko kretanje.	Uz poticaj pravilno izvodi zadano motoričko kretanje.	Prepoznaje te samostalno i pravilno izvodi zadana motorička kretanja.	
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>  Različiti položaji i kretanje u prostoru: - valjanje, puzanje, hodanje, trčanje - kolutanje - poskoci, skokovi, preskoci, naskoci, saskoci, penjanje, spuštanje, provlačenje - dizanja, nošenja, guranja, vučenja, upori, visovi - kretanja uz realizaciju različitog ritma i tempa (uz glazbu) - rukovanje spravama, rekvizitim i pomagalima različitih oblika, dimenzija, težina i broja prilagođeno uzrastu					
<b>TZK A.3.2.</b>	<b>IGRA I RAZLIKUJE ELEMENTARNE IGRE PREMA SLOŽENOSTI TE REKVIZITIMA I POMAGALIMA KOJE KORISTI.</b>	1. Igra elementarne igre. 2. Imenuje pomagala i rekvizite koje koristi u igri. 3. Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti.	Igra elementarne igre pri čemu nesigurno koristi pomagala i rekvizite te samo neke od njih imenuje.	Igra elementarne igre pri čemu pomagala i rekvizite koristi uz neznatna odstupanja u izvedbi te većinu njih imenuje.	Igra elementarne igre u kojima se pravilno koristi pomagala i rekvizitima koje imenuje te uz učiteljevu pomoć uočava kriterije složenosti igara u kojima sudjeluje.	Skladno povezuje elemente elementarne igre pri čemu se spremno koristi pomagala i rekvizitima koje predlaže za korištenje u igri uz učiteljevu podršku prema zadanom kriteriju	

						složenosti igre.
			<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>			
			<p>1. Povezivanje svih poznatih prirodnih oblika kretanja u cjelovite zadatke.</p> <p>2. Elementarne igre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- slobodne igre s manjim brojem igrača</li> <li>- motoričke igre uz osnovna prilagođena pravila i suradnju</li> <li>- motoričke igre uz primjenu pomagala i rekvizita primijerenih uzrastu (dodavanja lopte, hvatanja, gađanja, vođenje lopte rukom, dodavanje i vođenje lopte nogom),</li> <li>- jednostavnii elementi tehnike sportskih igara</li> </ul> <p>3. Kriteriji razvrstavanja igara prema složenosti: igre s rekvizitima, s pomagalima i bez njih, prema oblicima kretanja, broju igrača, rekvizitima i pomagalima kojima se koristi...</p>			
<b>TZK A.3.3.</b>	<b>SURAĐUJE SA SUIGRAČIMA I POŠTUJE PRAVILA IGRE.</b>	<p>1. Surađuje u igri i suprotstavlja se nepoštovanju pravila miroljubivim putem.</p> <p>2. Sudjeluje pri donošenju pravila igre.</p>	<p>Surađuje sa suigračima, poznaje pravila igre i slijedi ih uz učiteljev poticaj i praćenje.</p>	<p>Surađuje u igri, sudjeluje pri donošenju pravila igre i slijedi ih.</p>	<p>Aktivno surađuje sa svim suigračima u igri i oblikovanju pravila te upućuje članove ekipe na to kako da ih slijede.</p>	<p>Surađuje sa suigračima te sudjeluje pri donošenju pravila igre i stvaranju obrazaca ponašanja prilikom rješavanja nesuglasica nastalih u igri.</p>
<b>TZK A.3.4.</b>	<b>IZVODI RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE.</b>	<p>1. Izvodi ritmičke strukture.</p> <p>2. Prepoznaće i imenuje ples koji pleše.</p>	<p>Prepoznaće ritmičke i plesne strukture te ih izvodi oponašajući uz učiteljev poticaj i praćenje.</p>	<p>Izvodi ritmičke i plesne strukture na temelju pamćenja s manjim odstupanjima od uputa.</p>	<p>Izvodi ritmičke i plesne strukture povezujući naučene elemente u cjelinu.</p>	<p>Izvodi ritmičke i plesne strukture skladno povezujući elemente u cjelinu.</p>
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>				
			<p>1. Temeljne jednostavne strukture plesa i jednostavne koreografije.</p> <p>Narodi plesovi iz zavičajnog područja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dječji plesovi po izboru.</li> </ul> <p>2. Ritmičke strukture uz različiti ritam, tempo i glazbu.</p>			
<b>TZK A.3.5.</b>	<b>PREPOZNAJE I IZVODI RAZLIČITE VJEŽBE U SVRHU POBOLJŠANJA</b>	<p>1. Ponavlja i razlikuje kineziterapijske vježbe za očuvanje</p>	<p>Oponašajući ponavlja jednostavne vježbe za poboljšanje</p>	<p>Razlikuje vježbe za poboljšanje sustava za kretanje te ih</p>	<p>Prema uputama izvodi vježbe za poboljšanje sustava za</p>	<p>Uz učiteljevu pomoć pokazuje i objašnjava vježbe za poboljšanje</p>

	<b>SUSTAVA ZA KRETANJE .</b>	sustava za kretanje. 2. Pokazuje i objašnjava specifične vježbe snage.	sustava za kretanje uz učiteljev poticaj i praćenje.	izvodi s manjim odstupanjima od uputa.	kretanje.	sustava za kretanje.
<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>		<p>Jednostavne kineziterapijske motoričke vježbe za razvoj sustava za kretanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hodanja na različite načine</li> <li>- vježbe snage za jačanje trupa, ruku i nogu; vježbe za pokretljivost zglobova (pravilno držanje i sjedenje), aerobika.</li> </ul>				

DOMENA B - MOJE TIJELO I JA - 3. RAZRED						
ODGOJNO-OBRZOZVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 3 GODINE UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK</b> <b>B.3.1.</b>	<b>IZVODI PRIMJERENE VJEŽBE ZA RAZVOJ MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI.</b>	1. Razvrstava temeljne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2. Razlikuje i izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 3. Objavlja i pokazuje temeljne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	Izvodi temeljne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti uz učiteljev poticaj i praćenje.	Uz učiteljevu pomoć prepoznaće opisane temeljne vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti te ih izvodi oponašajući, s manjim odstupanjima od uputa.	Uz učiteljevu pomoć razvrstava temeljne vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti te ih prema uputama izvodi pravilno i samostalno.	Uz učiteljevu pomoć pokazuje i objavlja temeljne vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti.
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>				
Vježbe koje utječu na razvoj motoričke i funkcionalne sposobnosti:						

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jednostavne vježbe za koordinaciju, dinamičku i statičku ravnotežu, preciznost i gibljivost</li> <li>- jačanje velikih mišićnih skupina uporabom vlastitog tijela i pomagalima težine primjerene uzrastu, aerobika</li> <li>- vježbe za razvoj brzine reakcije</li> <li>- jednostavna ciklička kretanja (trčanja do 3 minute).</li> </ul>
--	--

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 3. RAZRED						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 3 GODINE UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK C.3. 1.</b>	<b>ISKORIŠTAVA MOGUĆNOST TJELESNOG VJEŽBANJA U PRIRODI.</b>	1. Prepoznaje i objašnjava mogućnosti motoričkih aktivnosti u prirodi. 2. Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima u prirodi. 3. Predlaže motoričke aktivnosti u prirodi ovisno o posebnostima zavičaja u kojem se škola nalazi te motivira ostale na sudjelovanje.	Uz učiteljevu pomoć prepoznaje mogućnosti motoričke aktivnosti u prirodi, vježba oponašajući aktivnosti i uz poticaj slijedi upute.	Uz učiteljevo praćenje pokazuje poznate motoričke aktivnosti u prirodi.	Objašnjava mogućnosti motoričkih aktivnosti u prirodi i u njima sudjeluje.	Uz učiteljevu podršku predlaže motoričke aktivnosti u prirodi, ovisno o posebnostima zavičaja u kojoj se škola nalazi, te aktivno sudjeluje i motivira ostale na uključivanje.

	<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>
	Ishod se može ostvariti integrirano sa satom razrednika, kroz projektnu ili terensku nastavu u suradnji s roditeljima ili sportskim klubovima u okruženju, s naglaskom na odgovornosti prema prirodi za vrijeme i nakon tjelesne aktivnosti.
	Tjelesna aktivnost u prirodi: - škola u prirodi, pješačke ture, orijentacijsko hodanje, orijentacijsko trčanje, trčanje, tradicijske igre, aktivnosti u vodi, na vodi i uz vodu, igre na snijegu...

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 4. RAZRED						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 4 GODINE UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK A.4.1.</b>	<b>IZVODI ELEMENTE TEHNIKE POJEDINAČNIH I EKIPNIH MOTORIČKIH (SPORTSKIH) AKTIVNOSTI KROZ IGRU.</b>	1. Opisuje elemente tehnike pojedinačne i ekipne motoričke aktivnosti. 2. Sudjeluje u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima i primjenjuje osnovne elemente tehnike u sportskoj igri.	Uz uputu i učiteljevo praćenje izvodi zadani motoričku aktivnost s većim odstupanjima pri izvedbi elemenata tehnike.	Na učiteljev poticaj uz uputu s manjim odstupanjem pri izvedbi izvodi elemente tehnike motoričke aktivnosti.	Elemente tehnike motoričkih aktivnosti izvodi pravilno te ih uz učiteljevu pomoć opisuje.	Samostalno i pravilno situacijski primjenjuje osnovne elemente tehnike u modificiranoj sportskoj igri.
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>				
		1. Bazični sportovi- osnove tehnike atletike (trčanja, skakanja, bacanja), osnove tehnike gimnastike (kolutanja, penjanja, višenja, upiranja, vučenja i potiskivanja). 2. Modificirane sportske igre (rukomet, košarka, nogomet, odbojka, itd.) - osnovni elementi tehnike košarke, rukometa, nogometa, odbojke...				
<b>TZK A.4.2.</b>	<b>PREPOZNAJE I IZVODI RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE U JEDNOSTAVNIM KOREOGRAFIJAMA.</b>	1. Izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.	Prepoznaće i izvodi oponašajući ritmičke i plesne strukture	Izvodi ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija na temelju	Skladno izvodi ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija	Skladno izvodi ritmičke i plesne strukture te sudjeluje u osmišljavanju nove

		2. Sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije.	koreografija.	dobivenih uputa.		jednostavne koreografije.
<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>						
<b>TZK A.4.3.</b>	<b>PREPOZNaje i IZVodi vježbe za održavanje sustava za kretanje .</b>	1. Prepoznaće, opisuje i pokazuje kineziterapijske vježbe. 2. Koristi se kineziterapijskim vježbama za poboljšanje sustava za kretanje, koje i objašnjava.	Uz učiteljevo praćenje prepoznaće i izvodi vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.	Uz učiteljevu pomoć opisuje i izvodi vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.	Uz učiteljevu pomoć pokazuje i objašnjava vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.	Uz učiteljevu podršku samoinicijativno se koristi vježbama za poboljšanje sustava za kretanje umjesto neke druge aktivnosti.
<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>						
Kineziterapijske i motoričke vježbe za poboljšanje sustava za kretanje, vježbe za jačanje svih mišićnih skupina uporabom vlastitog tijela, motoričke vježbe za održavanje sustava za kretanje (aktiviranje svih zglobova, stavovi i ravnotežni položaji).						

<b>TZK A.4.4.</b>	<b>SUDJELUJE U MOTORIČKIM AKTIVNOSTIMA, PRI ĆEMU SLIJEDI PRAVILA I SURAĐUJE U SKUPINI .</b>	1. Surađuje u skupini uz kontrolu i poticaj te razlikuje nepoželjne od poželjnih verbalnih i neverbalnih vrsta komunikacije. 2. Objasnjava način nenasilnog rješavanja sukoba, slijedi pravila	Surađuje u skupini uz praćenje, opisuje pravila, no nije dosljedan u njihovu pridržavanju.	Surađuje u skupini na poticaj, razlikuje nepoželjne od poželjnih verbalnih i neverbalnih oblika komunikacije s vršnjacima.	Objašnjava i primjenjuje načine nenasilnog rješavanja sukoba nastalih u motoričkoj igri te dosljedno slijedi pravila igre,	Aktivno surađuje u skupini te se assertivno zalaže za poštivanje pravila i dogovora u igri.
-----------------------	---	---	--	--	--	---

		igre i primjenjuje ih.				
<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b> Suradnja u skupini— (verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, pregovaranje, posredovanje) kroz precizirana i jasna pravila igre.						

DOMENA B – MOJE TIJELO I JA – 4. RAZRED						
ODGOJNO–OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK B.4.1.</b>	<b>IZVODI PRIMJERENE VJEŽBE ZA RAZVOJ MOTORIČKIH I FUNKCIJALNIH SPOSOBNOSTI.</b>	1. Prepoznaće, opisuje i objašnjava primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2. Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	Uz učiteljevu pomoć prepoznaće vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti te ih izvodi oponašajući.	Izvodi vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti na temelju uputa.	Uz učiteljevu pomoć opisuje i izvodi temeljne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	Uz učiteljevu pomoć objašnjava vježbe koje izvodi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b> Jednostavne motoričke vježbe koje utječu na motoričke i funkcionalne sposobnosti (za razvoj brzine, koordinacije, agilnosti, ravnoteže i gibljivosti) i trčanjado 3 minute i kroz igru.				

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 4. RAZRED						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 4 GODINE UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK C.4.1.</b>	<b>IZVODI MOTORIČKE AKTIVNOSTI U PRIRODI.</b>	1. Prepoznaće mogućnosti motoričkih aktivnosti u prirodi. 2. Predlaže nove motoričke aktivnosti za izvođenje u prirodi. 3. Pokazuje odgovornost za vlastito zdravlje i zagovara zdrav način života.	Izvodi odabrane motoričke aktivnosti u prirodi na poticaj i uz učiteljevo praćenje.	Uz učiteljevu pomoć prepoznaće mogućnosti motoričkih aktivnosti u prirodi te na poticaj izvodi samo poznate motoričke aktivnosti.	Uz učiteljevu podršku predlaže i izvodi nove motoričke aktivnosti u prirodi.	Izvodi motoričke aktivnosti u prirodi, pokazuje odgovornost za vlastito zdravlje te zagovara tjelesno vježbanje u prirodi.
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>  Ishod se može ostvariti integrirano sa satom razrednika, kroz projektnu ili terensku nastavu u suradnji s roditeljima ili sportskim klubovima u okruženju, s naglaskom na odgovornosti prema prirodi za vrijeme i nakon tjelovježbe i motoričke aktivnosti. Tjelesna aktivnost u prirodi: kros, biciklizam, koturaljkanje, badminton, aktivnosti u vodi, uz vodu i na vodi, aktivnosti na snijegu i ledu...				
<b>TZK C.4.2.</b>	<b>BRINE O VJEŽBALIŠTU I OKOLIŠU.</b>	1. Prepoznaće i opisuće važnost čuvanja školskog okoliša i vježbališta. 2. Objasnjava ulogu koju zdrav okoliš i sigurno vježbalište imaju za dobrobit pojedinca. 3. Predlaže mjere	Na učiteljev poticaj prepoznaće potrebu brige o vježbalištu i okolišu te sudjeluje u akcijama usmjerenim na održavanje vježbališta i okoliša.	Opisuje važnost čuvanja školskog okoliša i vježbališta te pokazuje odgovornost za održavanje njihove čistoće.	Uz učiteljevu pomoć objašnjava ulogu koju zdrav okoliš i sigurno vježbalište imaju za dobrobit pojedinca te dobrovoljno sudjeluje u akcijama uređenja.	Aktivno sudjeluje i surađuje u očuvanju vježbališta i okoliša te predlaže mjere zaštite.

		zaštite i načine uređenja vježbališta i okoliša. 4. Aktivno sudjeluje u akcijama uređenja vježbališta i okoliša.				
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b> Briga o vježbalištu. Urednost na vježbalištu. Predmetna projektna aktivnost.				

DOMENA A - TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT - 5. RAZRED						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 5 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK</b> <b>A.5.1.</b>	<b>RAZLIKUJE STRUKTURU MOTORIČKIH KRETANJA U ELEMENTARNIM IGRAMA.</b>	1. Prepoznaće i povezuje strukturu motoričkih kretanja u elementarnoj igri. 2. Razlikuje i primjenjuje elemente tehničke kroz motoričke kretanje u elementarnoj igri.	Uz pomoć razlikuje strukturu motoričkih kretanja obzirom na vrstu elementarne igre.	Povezuje strukturu motoričkih kretanja u elementarnoj igri uz malu pomoć.	Samostalno razlikuje elemente tehničke motoričkih kretanja u elementarnoj igri koju igra.	Samostalno povezuje elemente tehničke kroz motoričku kretanje i izvodi u elementarnoj igri.
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b> 1. Štafetne igre s elementima tehničke ekipnih igara: - vođenja, dodavanja, bacanja, hvatanja lopte, u raznim smjerovima i pravcima kretanja s različitim				

		<p>pomagalima, rukom i nogom.</p> <p>2. Osnove elemenata tehnike atletike, sportske gimnastike, ritmičke gimnastike, hrvanja, juda itd.</p> <p>3. Osnovni elementi tehnike sportova s loptom u vanjskim i unutarnjim prostorima.</p>				
<b>TZK A.5.2.</b>	<b>PREPOZNAJE I IZVODI RITMIČKU STRUKTURU PLESA.</b>	1. Uz praćenje prepoznaće i izvodi različite strukture plesa. 2. Samostalno slaže i izvodi različite strukture plesa.	Prepoznaće osnovnu ritmičku strukturu plesa koji izvodi oponašajući ostale plesače.	Prepoznaće osnovnu ritmičku i plesnu strukturu koju izvodi s manjim odstupanjima od upute.	Samostalno slaže i izvodi ritmičku strukturu jednog plesa.	Samostalno slaže i izvodi ritmičke i jednostavne plesne strukture po izboru.
		<p><b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b></p> <p>Ples i ritmičke strukture: - osnovne ritmičke i plesne strukture jednostavnih oblika i nižeg intenziteta (narodni, društveni, sportski ples, suvremeni ples...).</p>				

<b>TZK A.5.3.</b>	<b>POVEZUJE, USKLADUJE I IZVODI NIZ MOTORIČKIH KRETNJI U CJELINU U SPORTSKOJ IGRI.</b>	1. Izvodi elemente tehnike određene sportske igre na temelju upute. 2. Samostalno povezuje i usklađuje određene elemente tehnike u sportskoj igri.	Na temelju uputa izvodi niz motoričkih kretnji u cjelinu.	Prema uputama povezuje elemente tehnike i motoričke kretnje.	Povezuje i usklađuje elemente tehnike i motoričke kretnje u cjelinu kroz sportsku igru.	Samostalno povezuje niz motoričke kretnje i usklađuje elemente tehnike kroz sportsku igru.
		<p><b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b></p> <p>1. Svladavanje prostora kroz sportske igre (trčanje, korištenje rekvizitima i pomagalima, vođenje, hvatanje, dodavanje, šutiranje, žongliranje, bacanje).</p> <p>2. Mini odbojka, mini rukomet, mini nogomet, mini košarka...</p>				
<b>TZK A.5.4.</b>	<b>IZVODI VJEŽBE ZA PRAVILNO DRŽANJE TIJELA.</b>	1. Odabire i samostalno izvodi vježbe za pravilno držanje tijela. 2. Povezuje motoričke i kineziterapijske	Pokazuje i izvodi vježbe za pravilno držanje tijela na temelju pamćenja.	Odabire vježbe za pravilno držanje tijela i izvodi ih na temelju pamćenja.	Samostalno i pravilno izvodi vježbe za pravilno držanje tijela.	Povezuje motoričke i kineziterapijske vježbe za pravilno držanje tijela u cjelinu te ih samoinicijativno izvodi.

		vježbe u cjeline.					
<b>TZK A.5.5.</b>	<b>IZVODEĆI SPECIFIČNE MOTORIČKE VJEŽBE RAZVIJA NAVIKU SAMOSTALNOG VJEŽBANJA.</b>	1. Obrazlaže i izvodi specifične motoričke vježbe. 2. Uključuje se u vježbanje i izvodi specifične motoričke vježbe.	Uključuje se u vježbanje na poticaj i izvodi zadane specifične motoričke vježbe.	Obrazlaže i izvodi specifične motoričke vježbe slijedeći postavljena pravila vježbanja na poticaj radi razvijanja navike samostalnog vježbanja.	Prosuđuje vlastiti odnos i odnos članova skupine prema samostalnom vježbanju.	Procjenjuje utjecaj izabranih specifičnih motoričkih vježba koje samoinicijativno izvodi.	
		<p><b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b></p> <p>1. Kineziterapijske vježbe: -vježbe za stopala, vrat, vježbe za leđa, vježbe istezanja, vježbe disanja, za mobilizaciju zglobova...</p> <p>2. Specifične motoričke vježbe: - vježbe za jačanje trupa, nogu i ramenog pojasa.</p>					

DOMENA B – MOJE TIJELO I JA – 5. RAZRED						
ODGOJNO–OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 5 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK B.5.1.</b>	<b>RAZLIKUJE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I IZVODI IH.</b>	1. Prepoznaće i objašnjava neke osnovne vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti. 2. Usapoređuje i odabire vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti i vježba.	Prepoznaće neke osnovne vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti i izvodi ih.	Objašnjava razliku između motoričkih sposobnosti.	Usapoređuje vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti i izvodi ih.	Odabire različite vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti i izvodi ih.

<b>TZK B.5.2.</b>	<b>IZVODI VJEŽBE ZA POJEDINE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI TE IH USPOREĐUJE.</b>	<p>1. Izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p> <p>2. Pokazuje odabranе vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>	<p>Prepoznaće neke osnovne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnost koje izvodi oponašajući.</p>	<p>Objašnjava nekoliko vježba za određenu motoričku sposobnost i izvodi ih uz pomoć.</p>	<p>Odabire pojedine vježbe za razvoj određene motoričke i funkcionalne sposobnosti i izvodi ih samostalno.</p>	<p>Odabire i pokazuje različite vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti i funkcionalne sposobnosti.</p>
<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>						
<p>Vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti - koordinacija, gibljivost. Vježbe za jakost i brzinu u jednostavnim pokretima i gibanjima, aerobika.</p>						

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 5. RAZRED						
ODGOJNO-OBRZOZNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 5 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK C.5.1.</b>	<b>PREPOZNaje i PRIMJENjuje zdrave i sigurne načine tjelesnog vježbanja kroz motoričku aktivnost.</b>	<p>1. Prepoznaće i primjenjuje sigurne i zdrave načine tjelesnog vježbanja u motoričkoj aktivnosti.</p> <p>2. Predlaže sigurne načine tjelesnog vježbanja i utječe na njihovu primjenu u motoričkoj aktivnosti.</p>	<p>Prepoznaće sigurne načine tjelesnog vježbanja i primjenjuje ih uz kontrolu.</p>	<p>Prepoznaće u motoričkoj aktivnosti zdrave i sigurne načine tjelesnog vježbanja s obzirom na uvjete i prostor te ih primjenjuje uz poticaj.</p>	<p>Samostalno primjenjuje sigurne i zdrave načine tjelesnog vježbanja u motoričkoj aktivnosti.</p>	<p>Predlaže sigurne i zdrave načine tjelesnog vježbanja te potiče druge na njihovu primjenu u motoričkoj aktivnosti.</p>

<b>TZK C.5.2.</b>	<b>BRINE O OKOLIŠU PRI TJELESNOM VJEŽBANJU.</b>	1. Prepoznaće potrebu za brigom o okolišu. 2. Predlaže i organizira načine očuvanja okoliša pri tjelesnim aktivnostima.	Prepoznaće potrebu za brigom o okolišu pri aktivnostima u prirodi.	Na poticaj se brine o okolišu tijekom aktivnosti u prirodi.	Predlaže načine za očuvanje okoliša pri izvođenju aktivnosti u prirodi.	Organizira različite načine očuvanja okoliša tijekom tjelesnih aktivnosti u prirodi.	
<b>TZK C.5.3.</b>	<b>SLIJEDI MOTIVACIJSKE POSTUPKE RADI STVARANJA NAVIKE REDOVITOG TJELESNOG VJEŽBANJA.</b>	1. Prepoznaće i nabraja motivacijske postupke u tjelesnom vježbanju. 2. Obrazlaže i prosuđuje korisnost motivacijskih postupaka u tjelesnom vježbanju. 3. Prilagođuje motivacijske postupke.	Prepoznaće određene motivacijske postupke u tjelesnom vježbanju i primjenjuje ih prema uputama.	Nabrala motivacijske postupke i uz pomoć odabire odgovarajući postupak koji primjenjuje na poticaj.	Obrazlaže i primjenjuje određene motivacijske postupke.	Prosuđuje korisnost motivacijskih postupaka kojima se koristi te ih prilagođuje.	
		<p><b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b></p> <p>Postavljanje odgovarajućeg cilja, planiranje dnevne i tjedne motoričke aktivnosti, uporaba skala procjene, lista provjera...</p>					

### 3. CIKLUS

DOMENA A - TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT - 6. RAZRED						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 6 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK A.6.1.</b>	<b>PRIMJENJUJE STEČENA ZNANJA U POJEDINAČNIM I EKIPNIM MOTORIČKIM AKTIVNOSTIMA I SPORTSKIM IGRAMA.</b>	1. Pokazuje stečena znanja u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima i sportskim igrama. 2. Razlikuje jednostavne elemente tehnike i samostalno primjenjuje stečena znanja u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima i sportskim igrama.	Pokazuje stečena znanja kroz jednostavne elemente tehnike u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima i sportskoj igri uz poticaj.	Razlikuje i samostalno izvodi jednostavne elemente tehnike pojedinačnih i ekipnih motoričkih aktivnosti i u sportskoj igri.	Pokazuje usvojene jednostavne elemente tehnike pojedinačnih i ekipnih motoričkih aktivnosti.	Samoinicijativno primjenjuje cjelovite jednostavne elemente tehnike pojedinačnih i ekipnih motoričkih aktivnosti i sportskih igara.
<b>TZK A.6.2.</b>	<b>PRIMJENJUJE CJELOVITE ELEMENTE TEHNIKE POJEDINAČNIH I EKIPNIH MOTORIČKIH AKTIVNOSTI.</b>	1. Razlikuje kroz izvedbu složene elemente tehnike pojedinačnih i ekipnih motoričkih aktivnosti. 2. Izvodi složene tehnike pojedinačnih i ekipnih motoričkih aktivnosti.	Pokazuje stečena znanja kroz složene elemente tehnike u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima prema uputci.	Razlikuje i samostalno izvodi složene elemente tehnike uz poticaj.	Izvodi usvojene složene elemente tehnike.	Samoinicijativno primjenjuje cjelovite složene tehnike kroz pojedinačne i ekipne motoričke aktivnosti.
<b>TZK A.6.3.</b>	<b>PRIHVAĆA PRAVILA U SPORTSKIM IGRAMA I NATJECANJU.</b>	1. U sportskoj igri slijedi pravila. 2. U sportskoj igri poznaje i prihvata pravila.	U sportskoj igri na poticaj surađuje i slijedi pravila.	Igra i dosljedno slijedi pravila u sportovima i natjecanju.	U sportskoj igri aktivno surađuje sa suigračima	U sportskoj igri preispituje vlastite i tuđe reakcije na donesene odluke u primjeni pravila.

		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>					
		<p>1. Pojedinačni sportovi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atletika - osnove tehnike trčanja, bacanja i skokova</li> <li>- ritmička gimnastika-okreti, ravnoteže, poskoci i skokovi</li> <li>- sportska gimnastika - kolutovi, premetanja, preskoci, skokovi, upori, višenja, ravnotežni položaji</li> <li>- hrvanje i judo - jednostavni elementi tehnike (padovi i prizemljenja).</li> </ul> <p>2. Ekipni sportovi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rukomet - osnove tehnike kretanja u prostoru s i bez lopte (vođenja, hvatanja, dodavanja lopte, udarci na gol)</li> <li>- nogomet - osnove tehnike kretanja u prostoru s loptom i bez lopte (vođenja i dodavanja lopte, udarci na gol)</li> <li>- košarka - osnove tehnike kretanja u prostoru s loptom i bez lopte (hvatanja, dodavanja, vođenja lopte, ubacivanja u koš iz kretanja)</li> <li>- odbojka - osnove tehnike kretanja u prostoru s loptom i bez lopte (hvatanje, bacanje, dodavanje, odbijanje lopte, servis).</li> </ul> <p>3. Pravila sportskih igara.</p> <p>4. Natjecanja</p>					
<b>TZK A.6.4.</b>		<p><b>POKAZUJE I U KRETANJU POVEZUJE STRUKTURE KRETANJA KROZ RITAM I PLES.</b></p> <p>1. U kretanju slijedi i ponavlja strukture kretanja kroz ritam i ples. 2. Razlikuje i pokazuje strukture kretanja kroz ritam i ples.</p>					
<b>TZK A.6.5.</b>		<p><b>POVEZUJE I ODABIRE RITMIČKE I PLESNE POKRETE U RITMIČKOM KRETANJU.</b></p> <p>1. Uočava i prepoznaće kretanja kroz ritam i ples u ritmičkom kretanju. 2. Samostalno i usklađeno povezuje ritmičke i plesne pokrete.</p>					
		<p><b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b></p> <p>1. Motorička znanja kroz ritam i ples: ritmičke strukture, temeljni elementi ritmičke gimnastike s rekvizitima i bez rekvizita, aerobika.</p> <p>2. Ples jednostavnih oblika i različitih intenziteta (narodni, društveni i sportski ples...).</p>					

DOMENA B - MOJE TIJELO I JA - 6. RAZRED						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 6 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK B.6.1.</b>	<b>RAZLIKUJE I IZVODI VJEŽBE ZA RAZVOJ FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI.</b>	1. Razlikuje i izvodi vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti. 2. Samostalno izvodi vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti.	Razlikuje i izvodi vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti.	Prema uputi izvodi vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti.	Objašnjava i izvodi vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti.	Samostalno izvodi vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti i vježba.
<b>TZK B.6.2.</b>	<b>POVEZUJE I IZVODI RAZLIČITE VJEŽBE ZA RAZVOJ MOTORIČKIH POSTIGNUĆA.</b>	1. Prepoznaže, objašnjava i izvodi vježbe i sastavnice za razvoj motoričkih postignuća. 2. Izvodi i pokazuje vježbe i sastavnice za motorička postignuća.	Prepoznaže vježbe za razvoj motoričkih postignuća i njihove sastavnice te ih izvodi.	Objašnjava i izvodi vježbe za razvoj motoričkih postignuća.	Pokazuje vježbe i sastavnice za motorička postignuća.	Razlikuje vježbe i sastavnice motoričkih postignuća te ih samoinicijativno izvodi.
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>  Vježbe sposobnosti energetske potrošnje (trčanja na kratke i srednje pruge), aerobika... Sastavnice i razlike motoričkih postignuća (povezivanje motoričkih znanja i sposobnosti).				

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 6. RAZRED						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 6 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK C.6.1.</b>	<b>RAZLIKUJE I BIRA SPORTSKE AKTIVNOSTI U PRIRODI.</b>	1. Razlikuje i izvodi sportove u prirodi. 2. Istražuje mogućnost izvođenja sportova u prirodi i planira njihovo provođenje.	Razlikuje sportove u prirodi.	Razlikuje i bira sportove u prirodi.	Istražuje mogućnosti izvođenja sportova u prirodi.	Planira provođenje sportova u prirodi prema vlastitom izboru.
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>  Različiti sportovi u prirodi i poznati elementi tehnike sportova koje je moguće izvoditi u prirodnim uvjetima, ovisno o posebnosti zavičaja.				
<b>TZK C.6.2.</b>	<b>PREPOZNaje UTJECAJ PREHRAMBENIH NAVIKA KROZ TJELESNO VJEŽBANJE NA REGULIRANJE I ODRŽAVANJE TJELESNE TEŽINE.</b>	1. Istražuje, povezuje i objašnjava vezu vježbanja i prehrambenih navika na motoričke aktivnosti i regulaciju tjelesne težine. 2. Planira zdrave načine prehrane i predviđa njihov utjecaj na tjelesno vježbanje u motoričkoj aktivnosti i regulaciju tjelesne težine.	Povezuje utjecaj prehrambenih navika na motoričke aktivnosti i tjelesnu težinu.	Objašnjava vezu vježbanja i prehrambenih navika na regulaciju tjelesne težine.	Istražuje vezu piramide zdrave hrane, motoričkih aktivnosti i regulacije tjelesne težine.	Planira zdrave načine prehrane u motoričkoj aktivnosti i predviđa utjecaj na vježbanje i regulaciju tjelesne težine.
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>				

	Predmetna projektna aktivnost - prehrambene navike i utjecaj na regulaciju tjelesne težine.
--	---

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 7. RAZRED						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 7 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK A.7.1.</b>	<b>PRIMJENJUJE RAZNOVRSNA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA U IGRAMA I NATJECANJIMA.</b>	1. Izvodi i razlikuje različite vrste motoričkih aktivnosti. 2. Pokazuje i usavršava različite vrste motoričkih aktivnost u motoričkoj igri i natjecanju.	Prepoznaže različite vrste složenijih oblika motoričkih kretanja u igrama i natjecanju, koja izvodi uz kontrolu.	Razlikuje složene oblike motoričkih kretanja u motoričkoj aktivnosti i izvodi ih prema uputi.	Pokazuje složene oblike motoričkih kretanja u motoričkoj aktivnosti.	Samoinicijativno izvodi složene oblike motoričkih kretanja u motoričkoj aktivnosti i natjecanju.
<b>TZK A.7.2.</b>	<b>U IGRI POVEZUJE NIZ ELEMENATA TEHNIKE IZ POJEDINAČNIH I EKIPNIH SPORTOVA.</b>	1. Odabire i izvodi elemente tehnike u složenim kretnjama u pojedinačnim i ekipnim sportovima. 2. Povezuje elemente tehnike u cjelinu.	Prati suvježbača u složenim kretnjama u pojedinačnim i ekipnim sportovima.	Primjenjuje elemente tehnike u složenim kretnjama prema uputi.	Odabire elemente tehnike i primjenjuje u složenim kretnjama.	Samostalno povezuje elemente tehnike sa složenim kretnjama u pojedinačnim i ekipnim sportovima.
<b>TZK A.7.3.</b>	<b>U IGRI KOMBINIRA I SPAJA TEHNIČKO-TAKTIČKA ZNANJA U SPORTSKIM IGRAMA.</b>	1. Povezuje različita tehničko-taktička znanja u igri. 2. Spaja različite oblike motoričkih kretanja. 3. Kombinira tehničko-	Prema uputi koristi se usvojenim tehničko-taktičkim znanjima u igrama.	Povezuje različite oblike motoričkih kretanja kroz jednostavnu taktiku igre.	Igra i kombinira različite oblike motoričkih kretanja kroz jednostavnu taktiku u sportskoj igri.	Spaja različite oblike motoričkih kretanja kroz jednostavnu taktiku u igri.

		taktička znanja u sportskim igrama.				
<b>TZK A.7.4.</b>	<b>KOMBINIRA I UPOTREBLJAVA SLOŽENE ELEMENTE TEHNIKE U SPORTSKOJ IGRI.</b>	1. Pokazuje složene elemente tehnike u sportskoj igri 2. Prepoznae strukturu sportske igre	Prepoznae strukturu sporta i uz pomoć izvodi složene elemente tehnike u različitim sportskim igrama.	Pokazuje-složene elemente tehnike u strukturama različitih sportskih igara.	Upotrebljava složene elemente tehnike u različitim sportskim igrama.  Kombinira složene elemente tehnike poznatih sportskih igara.	
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b> <p>1. Složeni oblici elemenata tehnike sportskih igara:            - povezivanje poznatih elemenata tehnike sportskih igara i jednostavne taktike u sportovima s loptom (obrana i napad)            - pojedinačni sportovi (elementi tehnike) : atletika, ritmička i sportska gimnastika, hrvanje, judo, karate, badminton...            2. Složene strukture različitih poznatih sportova:            - kombiniranje složenih elemenata tehnike i povezivanje u cjelinu.</p>				

DOMENA B – MOJE TIJELO I JA – 7. RAZRED						
ODGOJNO–OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 7 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAJUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK B.7.1.</b>	<b>PRATI SVOJE MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI I POSTIGNUĆA.</b>	1. Interpretira i prikazuje testirane rezultate svojih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2. Procjenjuje svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti u odnosu na rezultate	Interpretira testirane rezultate svojih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i postignuća.	Prikazuje odnose testiranih rezultata svojih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i postignuća.	Procjenjuje testirane motoričke i funkcionalne sposobnosti i postignuća.	Uspoređuje svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti i postignuća u odnosu na rezultate prijašnjih mjerena i planira daljnji napredak.

		prijašnjih mjerjenja i planira daljnji napredak o tome što i kako vježbati.					
		<p><b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b></p> <p>Praćenje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- motoričkih sposobnosti (brzina, repetitivna i eksplozivna snaga, gibljivost, koordinacija), funkcionalne sposobnosti (srednje i duže pruge)</li> <li>- motoričkih postignuća (motoričko znanje + brzina, motoričko znanje + eksplozivna snaga, motoričko znanje + repetitivna snaga....).</li> </ul>					
<b>TZK B.7.2.</b>	<b>VJEŽBA I OTKRIVA UTJECAJ TJELESNOG VJEŽBANJA NA TJELESNU SPREMNOST.</b>	1. U izvedbi razlikuje vježbe koje utječu na tjelesnu spremnost te ih odabire za vježbanje prema osobnim rezultatima. 2. Predlaže motoričke aktivnosti radi poboljšanja osobne tjelesne spremnosti i izvodi ih. 3. Predviđa utjecaj vježba koje izvodi na tjelesnu spremnost.	Izvodi i razlikuje vježbe koje utječu na tjelesnu spremnost.	Odabire i izvodi vježbe koje utječu na tjelesnu spremnost prema praćenim osobnim rezultatima.	Predlaže i izvodi motoričke aktivnosti prema potrebi radi poboljšanja osobne tjelesne spremnosti.	Predviđa utjecaj vježba koje utječu na tjelesnu spremnost, kombinira ih samostalno izvodi.	
		<p><b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b></p> <p>Kompleksi vježba za poboljšanje motoričkih sposobnosti (snaga, brzina, ravnoteža...) prema praćenim rezultatima.</p>					

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 7. RAZRED						
ODGOJNO-OBRZOZNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 7 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK C.7.1.</b>	<b>UZ TJELOVJEŽBU USVAJA POTREBNA ZNANJA O ZDRAVOJ PREHRANI I UTJECAJU NA ZDRAVLJE.</b>	1. Odabire zdrav način prehrane i vježba. 2. Povezuje znanja o zdravoj prehrani i vježbanju s očuvanjem zdravlja. 3. Procjenjuje prehrambene navike u odnosu na vlastito zdravlje.	Odabire zdrav način prehrane i vježba.	Povezuje utjecaj prehrambenih navika i zdravlja.	Povezuje znanja o zdravoj prehrani i vježbanju s očuvanjem zdravlja te ih primjenjuje.	Procjenjuje prehrambene navike i vježbanje u odnosu na vlastito zdravlje.
<b>TZK C.7.2.</b>	<b>USPOREĐUJE PREHRAMBENE NAVIKE U ODNOSU NA TJELESNU AKTIVNOST.</b>	1. Povezuje svoje prehrambene navike s tjelesnom aktivnošću i prema njoj ih prilagođuje. 2. Procjenjuje utjecaj prehrambenih navika na tjelesnu aktivnost te prema tome planira prehranu.	Prilagođuje svoje prehrambene navike tjelesnoj aktivnosti.	Povezuje svoje prehrambene navike s tjelesnom aktivnošću.	Procjenjuje svoje prehrambene navike i tjelesnu aktivnost.	Planira svoju prehranu prema tjelesnim aktivnostima.
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>  Predmetna projektna aktivnost, prehrambene navike i zdravlje (piramida/tanjur zdrave hrane) povezane s tjelesnom aktivnošću.				
<b>TZK C.7.3.</b>	<b>STJEĆE POZITIVAN STAV O TJELESNOM VJEŽBANJU U PRIRODI.</b>	1. Prihvaca tjelesno vježbanje u prirodi i sudjeluje u vođenom vježbanju. 2. Samostalno primjenjuje	Prihvaca tjelesno vježbanje u prirodi na poticaj.	Sudjeluje u vođenom tjelesnom vježbanju u prirodi.	Samostalno primjenjuje tjelesno vježbanje u prirodi.	Predlaže različite motoričke aktivnosti u prirodi i aktivno sudjeluje u njihovu organiziranju.

		tjelesno vježbanje u prirodi. 3. Predlaže nove motoričke aktivnosti i sudjeluje u njihovoj organizaciji.			
<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>		Planinarenje, orijentacijsko kretanje, pješačenje i ostale motoričke aktivnosti u prirodi.			

DOMENA A - TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT - 8. RAZRED						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 8 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK A.8.1.</b>	<b>POVEZUJE DIJELOVE STRUKTURE KRETANJA UNutar sportova u skladnu cjelinu i u vježbanju primjenjuje osnovnu terminologiju predmeta.</b>	1. Odabire i usklađuje dijelove struktura sportova. 2. Uspoređuje i povezuje dijelove struktura u cjelinu te primjenjuje osnovnu terminologiju predmeta.	Izvodi, odabire i kombinira dijelove struktura uz primjenu terminologije i povezuje ih u cjelinu.	Razvija, izvodi i usklađuje dijelove struktura i povezuje ih u cjelinu.	Uspoređuje i spaja strukture igara, i sportova.	Samostalno povezuje sve strukture igara i plesa u skladnu cjelinu i primjenjuje terminologiju.
<b>TZK A.8.2.</b>	<b>U igri primjenjuje tehničko-taktička znanja i usvojene motoričke strukture kretanja.</b>	1. U igri primjenjuje tehničko-taktička znanja. 2. Primjenjuje motoričke strukture kretanja	U igri uz upute izvodi poznate motoričke strukture kretanja.	U igri samostalno izvodi poznate motoričke strukture kretanja.	U igri samostalno kombinira poznate motoričke strukture kretanja.	Samostalno usavršava usvojene motoričke strukture kretanja i taktička znanja u igri.

		u igri.				
<b>TZK A.8.3.</b>	<b>IZABIRE PRIORITETE UNUTAR MOTORIČKIH AKTIVNOSTI I SPORTSKIH IGARA TE IH IZVODI PREMA INTERESU I SPOSOBNOSTIMA.</b>	<p>1. Ispituje svoje interese prema motoričkim aktivnostima i sportskim igrama.</p> <p>2. Izabire motoričke aktivnosti i sportske igre prema interesu i sposobnostima.</p> <p>3. Izvodi odabrane aktivnosti.</p>	<p>Ispituje svoje interese prema motoričkoj aktivnosti i sportskoj igri te ju izvodi.</p>	<p>Izvodi te uspoređuje motoričke i sportske igre prema interesu i sposobnostima.</p>	<p>Procjenjuje i određuje prioritete motoričkih i sportskih aktivnosti prema interesu i sposobnostima i izvodi ih.</p>	<p>Izabire prioritete unutar motoričkih ili sportskih aktivnosti koje izvodi prema interesu i sposobnostima.</p>

PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA	
<p>1. Složenije strukture pojedinačnih sportova:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atletika, gimnastika, ritmička gimnastika, badminton, aerobika, judo (jednostavniji oblici borbe na tlu) i samoobrana-osnovni elementi situacijske primjene, hrvanje karate,...</li> </ul> <p>2. Ekipni sportovi (tehničko-taktička znanja):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- odbojka, rukomet, košarka, nogomet...</li> </ul> <p>3. Ples (narodni, društveni, suvremeni plesovi...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- koreografske strukture konvencionalnih disciplina- ples, ritmička i sportska gimnastika, aerobika...</li> </ul>	

DOMENA B - MOJE TIJELO I JA - 8. RAZRED						
ODGOJNO-OBRZOZNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 8 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	
<b>TZK B.8.1.</b>	<b>KROZ TJELOVJEŽBU PREPOZNaje ulOGU TJELESNE SPREMNSTI ZA ZDRAVLJE.</b>	1. Uočava važnost tjelesne spremnosti za zdravlje u tjelesnom	U tjelesnom vježbanju uočava važnost tjelesne spremnosti za zdravlje.	Povezuje svoju tjelesnu spremnost sa zdravljem na temelju ponuđenih motoričkih	Nabrala i izvodi motoričke aktivnosti i njihovu ulogu kroz utjecaj za	Kroz tjelovježbu objašnjava koja je uloga tjelesne spremnosti na zdravlje.

		vježbanju. 2. Povezuje tjelesnu spremnost sa zdravljem i motoričkim aktivnostima koje izvodi. 3. Objasnjava ulogu tjelesne spremnosti za zdravlje.		aktivnosti.	zdravlje.	
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>  Različite motoričke aktivnosti (fitness, tjelovježba, različiti sportovi...).				
<b>TZK B.8.2.</b>	<b>OTKRIVA VOLUMEN OPTEREĆENJA PRI TJELESNOM VJEŽBANJU.</b>	1. Razlikuje volumen opterećenja prilikom tjelesnog vježbanja. 2. Izvodi motoričke vježbe različitog volumena opterećenja.	Uz pomoć prepoznaće volumen opterećenja prilikom tjelesnog vježbanja.	Prepoznaće volumen opterećenja tjelesnog vježbanja.	Izvodi vježbe različitog volumena opterećenja.	Razlikuje volumen opterećenja pri tjelesnom vježbanju.

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 8. RAZRED						
ODGOJNO–OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 8 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK C.8.1.</b>	<b>SAMOINICIJATIVNO PRIMJENJUJE STEĆENA ZNANJA PRI TJELESNOM VJEŽBANJU U BRIZI O ZDRAVLJU.</b>	1. Usavršava i pokazuje stećena motorička znanja povezana sa zdravljem. 2. Samoinicijativno	Usavršava znanja kroz tjelesno vježbanje povezana s motoričkom aktivnošću u svrhu zdravlja.	Na poticaj pokazuje stećena motorička znanja povezana sa zdravljem .	Samostalno primjenjuje stećena motorička znanja o brizi za zdravlje pri tjelesnom vježbanju.	Samoinicijativno upotpunjuje stećena motorička znanja pri tjelesnom vježbanju.

		primjenjuje i upotpunjuje stečena motorička znanja.				
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b> Vježbe za razvoj sustava za kretanje, tjelovježba u prirodi.				
<b>TZK C.8.2.</b>	<b>PROCJENJUJE UČINKE MOTORIČKE AKTIVNOSTI RADI OČUVANJA ZDRAVLJA.</b>	1. Pokazuje i izvodi odabrane motoričke aktivnosti radi očuvanja zdravlja. 2. Razlikuje motoričke aktivnosti koje primjenjuje i procjenjuje radi očuvanja zdravlja.	Prepoznaće motoričke aktivnosti radi očuvanja zdravlja.	Odabire motoričke aktivnosti radi očuvanja zdravlja.	Razlikuje motoričke aktivnosti koje primjenjuje radi očuvanja zdravlja.	Samostalno procjenjuje učinke motoričke aktivnosti koje provodi radi očuvanja zdravlja.
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b> Trčanje, hodanje, sportovi, igre i tjelovježba u prirodi...				

<b>TZK C.8.3.</b>	<b>PRIMJENJUJE MOTIVACIJSKE POSTUPKE RADI STVARANJA NAVIKE REDOVITOG TJELESNOG VJEŽBANJA.</b>	1. Uočava važnost motivacijskih postupaka i obrazlaže načine njihove primjene. 2. Primjenjuje motivacijske postupke za stvaranje navika tjelesnog vježbanja i sukladno njima planira redovitu	Primjenjuje motivacijske postupke radi stvaranja navike tjelesnog vježbanja uz kontrolu.	Uočava važnost motivacijskih postupaka koje primjenjuje za planiranje motoričke aktivnosti.	Obrazlaže motivacijske postupke koje primjenjuje radi stvaranja navike redovitog tjelesnog vježbanja.	Prosudjuje učinkovitost motivacijskih postupaka koje primjenjuje te ih prema potrebi prilagođuje.
-------------------	---	--	--	---	---	---

		tjelesnu aktivnost. 3. Prilagođuje motivacijske postupke.					
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b> Postavljanje odgovarajućeg cilja, planiranje dnevne i tjedne motoričke aktivnosti, uporaba ljestvica procjene, lista provjera...					

## Srednjoškolski odgoj i obrazovanje

\*TZK - Tjelesna i zdravstvena kultura

\*G - gimnazija, S - strukovna škola, U - umjetnička škola, TS - trogodišnja strukovna škola

\*A., B., C. - domene

\*1 - 4 - godine učenja i poučavanja predmeta u srednjoj školi

\*1. - 3. - 5. - broj odgojno-obrazovnog ishoda

## 4. CIKLUS – GIMNAZIJE

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 1. RAZRED GIMNAZIJE						
ODGOJNO-OBRZOZVNI ISHOD	RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI				IZNIMNA
		ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA		
<b>TZK G. A.1.1.</b> <b>PRIMJENJUJE OSNOVE TEHNIKE SPORTOVA RAZLIČITIH STRUKTURA OVISNO O RAZINI MOTORIČKOG PREDZNANJA.</b>	1. Razlikuje i primjenjuje osnove tehnike sportova različitih struktura. 2. Pokazuje složenu strukturu odabranog sporta. 3. Primjenjuje elemente tehnike u složenim	Razlikuje osnove tehnike sportova različitih struktura i primjenjuje ih.	Uz uputu pokazuje složenu strukturu odabranog sporta.	Situacijski primjenjuje složene elemente tehnike uz manja odstupanja.	Odabire nekoliko elemenata tehnike odabranog sporta koje primjenjuje u zadanoj situaciji.	

		strukturama odabranog sporta.					
<b>TZK G. A.1.2.</b>	<b>POKAZUJE I POVEZUJE KRETANJA KROZ RITAM I PLES.</b>	1. Slijedi i razlikuje ritam i tempo kroz različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja. 2. Ponavlja zadana dinamička ritmička kretanja. 3. Povezuje različite elemente ritmičkih i plesnih kretanja u cjeline.	Uz uputu i kontrolu slijedi kretanja kroz ritam i ples.	Na poticaj ponavlja zadana dinamička i ritmička kretanja.	Razlikuje ritam i tempo te ih slijedi pokretom i plesom.	Samoinicijativno povezuje različite elemente ritmičkih i plesnih kretanja u cjeline.	
<b>TZK G. A.1.3.</b>	<b>IZVODI VJEŽBE ZA POBOLJŠANJE SUSTAVA ZA KRETANJE.</b>	1. Odabire vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. 2. Izvodi vježbe.	Odabire vježbe za poboljšanje sustava za kretanje i izvodi ih prema uputama.	Odabire ih i izvodi kineziterapijske vježbe.	Kombinira i izvodi vrste vježba koje mu odgovaraju za poboljšanje sustava za kretanje.	Kombinira i povezuje kineziterapijske vježbe prema vlastitoj potrebi izvodi ih.	
		<b>PREPORUKE ZA OSTVARIVANJE ISHODA</b>  1. Kineziterapijske vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.					

DOMENA B - MOJE TIJELO I JA - 1. RAZRED GIMNAZIJE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 9 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK G. B.1.1.</b>	<b>VREDNUJE REZULTATE PROCJENE MOTORIČKIH, FUNKCIJALNIH SPOSOBNOSTI I</b>	1. Sudjeluje u vrednovanju. 2. Prepoznaje i tumači važnost dobivenih	Prepoznaće važnost rezultata procjene motoričkih, funkcionalnih sposobnosti i	Sudjeluje u vrednovanju rezultata procjene te traži njihovo tumačenje i prema	Samostalno tumači rezultate procjene te prema njima dozira volumen opterećenja pri	Samostalno vrednuje rezultate procjene te prema njima prilagođuje doziranost

	MORFOLOŠKIH OBILJEŽJA TE PREMA NJIMA DOZIRA VOLUMEN OPTEREĆENJA PRI VJEŽBANJU.	rezultata. 3. Prema rezultatima procjene prilagođuje doziranost volumena opterećenja pri vježbanju.	morfoloških obilježja te prema njima uz pomoć dozira volumen opterećenja pri vježbanju.	tome uz upute dozira volumen opterećenja pri vježbanju.	vježbanju.	volumena opterećenja pri vježbanju.
--	--	--	---	---	------------	-------------------------------------

TZK G. <b>B.1.2.</b>	IZVODI RAZLIČITE VRSTE VJEŽBA TE IH SLAŽE U CJELINE UZ PRIMJENU TERMINOLOGIJE.	1. Izvodi različite vrste vježba. 2. Objasnjava vježbe primjenjujući terminologiju. 3. Slaže i izvodi komplekse vježba.	Uz kontrolu izvodi različite vježbe primjenjujući terminologiju.	Uz pomoć objašnjava i izvodi raznovrsne vježbe.	Izvodi komplekse vježba koje samostalnoslaže i opisuje koristeći se osnovnom terminologijom.	Samoinicijativno izvodi komplekse vježba primjenjujući terminologiju, pri čemu samovrednuje izvođenje.
-------------------------	--	---	--	---	--	--

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 1. RAZRED GIMNAZIJE						
ODGOJNO-OBRZOZVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 9 GODINA UČENJA I POUČAVANJA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK G. C.1.1.</b>	PRIMJENJUJE HIGIJENSKE, ZDRAVSTVENE I EKOLOŠKE NAVIKE U SVIM VRSTAMA MOTORIČKIH AKTIVNOSTI I SPORTU.	1. Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti i sportu. 2. Objasnjava važnost primjene higijenskih,	Prepoznaće i na poticaj primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti i sportu.	Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti i sportu.	Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti i sportu, tumači njihovu važnost onima koji to ne čine te ih potiče	Dosljedno primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti i sportu te svojim stavom potiče ostale na

		zdravstvenih i ekoloških navika te svojim ponašanjem i stavom potiče ostale na primjenu.			na primjenu.	primjenu.
<b>TZK G. C.1.2.</b>	<b>SAMOSTALNO PREDLAŽE I PRIMJENJUJE MOTORIČKE AKTIVNOSTI U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU.</b>	1. Primjenjuje motoričke aktivnosti. 2. Predlaže načine primjene motoričke aktivnosti u svakodnevnom životu.	Prepoznaje i na poticaj primjenjuje motoričke aktivnosti u svakodnevnom životu.	Sudjeluje u predloženim tjelesnim aktivnostima.	Primjenjuje određenu tjelesnu aktivnost u svakodnevnom životu te svojim stavom i ponašanjem potiče druge da vježbaju.	Primjenjuje različite motoričke aktivnosti u svakodnevnom životu te ih predlaže ostalima.

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 2. RAZRED GIMNAZIJE						
ODGOJNO-OBRZOZVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 10 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK G. A.2.1.</b>	<b>PRIMJENJUJE SLOŽENIJE ELEMENTE TEHNIKE SPORTOVA RAZLIČITIH STRUKTURA.</b>	1. Razlikuje i primjenjuje odabrane složenije elemente tehnike. 2. Povezuje i primjenjuje složenije elemente tehnike u sportovima.	Razlikuje i uz manja odstupanja primjenjuje složenije tehnike sportova različitih struktura.	Samostalno odabire i primjenjuje složenije elemente tehnike sportova različitih struktura.	Povezuje složenije elemente tehnike.	Primjenjuje i kombinira složenije elemente tehnike u sportovima različitih struktura.
<b>TZK G. A.2.2.</b>	<b>IZVODI I OBJAŠNJAVA VJEŽBE RADI SPREČAVANJA OZLJEDA.</b>	1. Izvodi i objašnjava primjene kineziterapijskih vježba. 2. Spaja vježbe koje izvodi radi	Izvodi vježbe s manjim odstupanjima uz praćenje.	Izvodi i objašnjava mogućnosti primjene kineziterapijskih vježba radi	Povezuje i izvodi vježbe radi sprečavanja ozljeda.	Spaja i izvodi vježbe radi sprečavanja ozljeda.

		sprečavanja ozljeda.		sprečavanja ozljeda.		
<b>TZK G. A.2.3.</b>	<b>IZVODI JEDNOSTAVNE RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE.</b>	1. Razlikuje jednostavne ritmičke i plesne strukture. 2. Povezuje ritmičke i plesne strukture u cjelinu. 3. Osmišljava jednostavne koreografije.	Razlikuje i izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture uz poticaj i kontrolu.	Povezuje jednostavne ritmičke i plesne elemente u cjelinu s manjim odstupanjima.	Na temelju usvojenih znanja osmišljava jednostavnu koreografiju.	Samostalno osmišljava i izvodi jednostavne koreografske strukture.

DOMENA B – MOJE TIJELO I JA – 2. RAZRED GIMNAZIJE						
ODGOJNO–OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 10 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK G. B.2.1.</b>	<b>NA TEMELJU VREDNOVANJA REZULTATA PRAĆENJEM ODABIRE I IZVODI VJEŽBE RADI POBOLOŠANJA MORFOLOŠKIH OBILJEŽJA, MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI.</b>	1. Vježba radi poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2. Vježba radi utjecaja na unapređenje morfoloških obilježja (potkožno masno tkivo). 3. Vrednuje i tumači rezultate vrednovanja te prema njima	Prepoznaće važnost rezultata procjene i vrednovanja te uz pomoć odabire i izvodi vježbe radi unapređenja morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	Sudjeluje u vrednovanju rezultata te uz upute odabire vježbe.	Samostalno tumači rezultate vrednovanja te prema njima odabire i izvodi vježbe.	Samovrednuje rezultate procjene te odabire i izvodi vježbe.

		odabire vježbe.				
<b>TZK G. B.2.2.</b>	<b>ODABIRE I IZVODI KOMPLEKSE VJEŽBA ZA UGROŽENE MIŠIĆNE SKUPINE.</b>	<p>1. Razlikuje mišićne skupine.</p> <p>2. Izvodi i opisuje namjenske vježbe.</p> <p>3. Oblikuje komplekse vježba koje izvodi.</p> <p>4. Procjenjuje učinkovitost vježbanja.</p>	<p>Uz pomoć razlikuje i izvodi vježbe za pojedine mišićne skupine.</p>	<p>Razlikuje mišićne skupine te izvodi i opisuje namjenske vježbe.</p>	<p>Razlikuje mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi i opisuje.</p>	<p>Razlikuje mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi te procjenjuje njihovu učinkovitost.</p>

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 2. RAZRED GIMNAZIJE						
ODGOJNO-OBRASOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 10 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK G. C.2.1.</b>	<b>ANALIZIRA UTJECAJ PREHRAMBENIH NAVika NA ZDRAVLJE I PRIMJENjuJE TJELESNO VJEŽBANJE RADI OČUVANJA ZDRAVLJA.</b>	<p>1. Obrazlaže i analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje.</p> <p>2. Planira i provodi tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja.</p>	<p>Obrazlaže utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i na poticaj primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja.</p>	<p>Prema uputama analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje.</p>	<p>Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje te procjenjuje kvalitetu tjelesnog vježbanja koje provodi radi očuvanja zdravlja.</p>	<p>Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje te prema njima planira buduće vježbanje.</p>

<b>TZK G. C.2.2.</b>	<b>ORGANIZIRA I PROVODI MOTORIČKE AKTIVNOSTI TE ISKORIŠTAVA MOGUĆNOST AKTIVNOG BORAVKA U PRIRODI.</b>	1.Odabire i provodi motoričke aktivnosti. 2. Istražuje zainteresiranost za provođenje aktivnosti. 3. Iskorištava mogućnost aktivnog boravka u prirodi.	Provodi organizirane motoričke aktivnosti i na poticaj iskorištava mogućnost aktivnog boravka u prirodi.	Samostalno odabire motoričke aktivnosti i iskorištava mogućnost aktivnog boravka u prirodi.	Samoinicijativno provodi motoričke aktivnosti i često iskorištava mogućnost aktivnog boravka u prirodi.	Istražuje zainteresiranost za provođenje motoričkih aktivnosti, organizira ih i iskorištava mogućnost aktivnog boravka u prirodi.
--------------------------	---	--	--	---	---	---

## 5. CIKLUS GIMNAZIJE

DOMENA A - TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT - 3. RAZRED GIMNAZIJE						
ODGOJNO-OBRZOZVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 11 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK G. A.3.1.</b>	<b>IZVODI SLOŽENIJA MOTORIČKA KRETANJA U SITUACIJSKOJ STRUKTURI.</b>	1. Objasnjava složenija kretanja u situacijskoj strukturi. 2. Izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi.	Uz uputu izvodi složenija motorička kretanja u jednostavnoj situacijskoj strukturi.	Uz pomoć objasnjava i izvodi složenija motorička kretanja.	U situacijskom vježbanju samostalno izvodi složenija kretanja.	U situacijskom vježbanju samostalno uočava i izvodi složenija kretanja.
<b>TZK G. A.3.2.</b>	<b>IZVODI JEDNOSTAVNE PLESNE I RITMIČKE KOREOGRAFSKE STRUKTURE.</b>	1. Izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije. 2. Osmišljava jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije.	Oponašajući izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije.	Slaže jednostavne ritmičke i plesne koreografske sekvencije koje izvodi uz manja odstupanja.	Uz pomoć osmišljava jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije te ih demonstrira.	Ujedinjuje različite prijedloge koreografskih sekvencija u novu koreografiju te aktivno sudjeluje u njezinu izvođenju.

		strukture i ujedinjuje ih u novu koreografiju.				
<b>TZK G. A.3.3.</b>	<b>IZVODI I PREISPITUJE ULOGU UTJECAJA KINEZITERAPIJSKIH VJEŽBA NA ZDRAVLJE.</b>	1. Razlikuje vježbe koje izvodi. 2. Istražuje ulogu kineziterapijskih vježba te preispituje njihov utjecaj na vlastito zdravlje. 3. Prilagođuje vježbe prema utjecaju na sustav za kretanje.	Razlikuje i izvodi vježbe.	Izvodi vježbe i istražuje njihov utjecaj na zdravlje.	Uz pomoć preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi na funkcioniranje sustava za kretanje.	Preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi te ih prilagođuje vlastitim potrebama.

DOMENA B - MOJE TIJELO I JA - 3 RAZRED GIMNAZIJE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD	RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI				
		ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA	
<b>TZK G. B.3.1.</b>	<b>ODABIRE MOTORIČKU AKTIVNOST RADI POBOLJŠANJA RAZINE TJELESNE SPREMNOSTI I SVAKODNEVNO VJEŽBA.</b>	1. Prepoznaže razinu tjelesne spremnosti i preuzima odgovornost za njezino poboljšanje. 2. Svakodnevno vježba radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti.	Prepoznaže razinu svoje tjelesne spremnosti te uz poticaj sudjeluje u predloženim motoričkim aktivnostima kojima je poboljšava.	Prepoznaže razinu svoje tjelesne spremnosti te preuzima odgovornost za njezino poboljšanje sudjelovanjem u motoričkim aktivnostima po izboru.	Uključuje se u motoričke aktivnosti te preispituje učinke vježba u odnosu na tjelesnu spremnost.	Prakticira svakodnevno vježbanje te prosuđuje razinu tjelesne spremnosti i prema njoj revidira vježbanje.

<b>TZK G. B.3.2.</b>	<b>SAMOSTALNO PRIMJENJUJE SLOŽENE KOMPLEKSE MOTORIČKI VJEŽBE I PROCJENJUJE UČINAK TJELESNOG VJEŽBANJA RADI PRIMJENE U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU.</b>	<p>1. Prepoznaže važnost motoričkih vježba i tumači njihov utjecaj.</p> <p>2. Izvodi motoričke vježbe koje osmišljava.</p> <p>3. Provjerava učinke vježbanja.</p>	<p>Prepoznaže važnost motoričkih vježba koje su mu predložene te ih izvodi na poticaj radi dostizanja rezultata tjelesne spremnosti i zbog odgovornosti prema zdravlju.</p>	<p>Samostalno izvodi motoričke vježbe koje je predložio.</p>	<p>Tumači utjecaj motoričkih vježba koje samoinicijativno izvodi i predlaže ostalima.</p>	<p>Skladno izvodi motoričke vježbe koje samostalno osmišljava te provjerava njihov učinak i prema novim spoznajama preispituje način vježbanja.</p>
--------------------------	--	---	---	--	---	---

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 3. RAZRED GIMNAZIJE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 11 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK G. C.3.1.</b>	<b>PREDLAŽE PREHRANU I PRIMJERENU HIDRACIJU ORGANIZMA PRI TJELESNOM VJEŽBANJU I SPORTU.</b>	<p>1. Predlaže prehranu, prosuđuje mogućnosti prehrane i hidracije organizma.</p> <p>2. Stječe i/ili učvršćuje pozitivne stavove o prehrani i hidraciji organizma pri tjelesnom vježbanju.</p>	<p>Prepoznaže važnost planiranja prehrane i primjerene hidracije organizma pri tjelesnom vježbanju i sportu te to čini prema uputama.</p>	<p>Samostalno prilagođuje prehranu i hidraciju organizma pri tjelesnom vježbanju i sportu.</p>	<p>Prosuđuje mogućnosti primjerene prehrane i hidracije te ih samostalno prilagođuje pri tjelesnom vježbanju i sportu.</p>	<p>Predlaže i mijenja način prehrane i hidracije organizma.</p>
<b>TZK G. C.3.2.</b>	<b>PRIMJENJUJE I KOMBINIRA PROVEDBU TJELESNOG VJEŽBANJA U PRIRODI S DNEVNIM OBEVEZAMA RADI SMISLENOG</b>	<p>1. Provodi tjelesno vježbanje u prirodi.</p> <p>2. Usklađuje vježbanje s dnevnim obvezama.</p> <p>3. Organizira</p>	<p>Na poticaj kombinira i provodi tjelesno vježbanje s dnevnim obvezama radi smislenog provođenja</p>	<p>Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te ga kombinira s dnevnim obvezama.</p>	<p>Uključuje se u organizaciju i provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi koje kombinira s dnevnim obvezama.</p>	<p>Samoinicijativno organizira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi, pri čemu</p>

	PROVOĐENJA SLOBODNOG VREMENA.	aktivnosti u prirodi.	slobodnog vremena.			u obzir uzima dnevne obvezе.
--	-------------------------------------	-----------------------	--------------------	--	--	------------------------------

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 4. RAZRED GIMNAZIJE						
ODGOJNO-OBRZOZVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 12 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK G. A.4.1.</b>	<b>IZVODI SLOŽENIJE ELEMENTE TEHNIKE I PRIMJENJUJE TAKTIKU U SPORTOVIMA PO IZBORU.</b>	1. Primjenjuje i povezuje složenije elemente tehnike. 2. Samostalno primjenjuje taktička znanja.	Izvodi složenije elemente tehnike i primjenjuje takтиku prema uputama.	Povezuje složenije elemente tehnike i taktičkih znanja prema zadanoj situaciji.	Primjenjuje tehničko-taktička znanja.	Objašnjava tehničko-taktička znanja koja vješto i samostalno izvodi u odabranim sportovima.
<b>TZK G. A.4.2.</b>	<b>SLAŽE SLOŽENIJE KOREOGRAFIJE RITMIČKIH STRUKTURA I PLEŠA I PLEŠE.</b>	1. Izvodi složenije plesne i ritmičke strukture i pleše. 2. Osmišljava i slaže elemente plesnih ili ritmičkih struktura u novu cjelinu.	Oponašajući izvodi složenije plesne i ritmičke koreografije koje prepoznaje i pleše.	Slaže složenije ritmičke koreografske strukture koje izvodi uz manja odstupanja.	Uz pomoć osmišljava složenije plesne i ritmičke koreografske strukture te ih demonstrira.	Uz pomoć ujedinjuje različite prijedloge složenijih plesnih i ritmičkih struktura u novu koreografiju te aktivno sudjeluje u njezinu izvođenju.
<b>TZK G. A.4.3.</b>	<b>PROVJERAVA UČINKE KINEZITERAPIJSKIH VJEŽBA I PLANIRA BUDUĆU AKTIVNOST RADI OČUVANJA ZDRAVLJA.</b>	1. Razlikuje kineziterapijske vježbe koje izvodi. 2. Provjerava učinke kineziterapijskih vježba te planira buduću aktivnost	Razlikuje kineziterapijske vježbe koje izvodi uz pomoć i provjerava njihove učinke.	Prema uputama provjerava učinke vježbanja te uz pomoć planira buduću aktivnost.	Samostalno provjerava učinke vježbanja te uz pomoć planira buduću aktivnost.	Samostalno provjerava učinke vježbanja i planira buduću aktivnost radi očuvanja zdravlja.

		radi očuvanja zdravlja.				
--	--	-------------------------	--	--	--	--

DOMENA B - MOJE TIJELO I JA - 4. RAZRED GIMNAZIJE						
ODGOJNO-OBRZOZVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA			
UČENIK NAKON 12 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA						
<b>TZK G. B.4.1.</b> <b>OSMIŠLJAVA MOTORIČKE VJEŽBE PREMA INTERESU KOJE IZVODI RADI DOSTIZANJA REZULTATA TJELESNE SPREMNOSTI I ZBOG ODGOVORNOSTI PREMA ZDRAVLJU.</b>	1. Prepoznaže važnost motoričkih vježba i tumači njihov utjecaj. 2. Izvodi vježbe i predlaže ostalima da ih izvode. 3. Revidira način vježbanja.	Prepoznaže važnost motoričkih vježba koje su mu predložene te ih izvodi na poticaj radi dostizanja rezultata tjelesne spremnosti i zbog odgovornosti prema zdravlju.	Samostalno izvodi motoričke vježbe čije je provedbe predložio.	Tumači utjecaj motoričkih vježba koje samoinicijativno izvodi i predlaže ostalima da ih izvode.	Skladno izvodi motoričke vježbe koje samostalno osmišljava te provjerava njihov učinak i prema novim spoznajama revidira način vježbanja.	
<b>TZK G. B.4.2.</b> <b>PREISPITUJE UČINKOVITOST I KVALITETU MOTORIČKIH VJEŽBA KOJE IZVODI.</b>	1. Pronalazi vezu između motoričkih vježba koje izvodi i kvalitete vlastitog vježbanja. 2. Preispituje učinke motoričkih vježba na kvalitetu vlastitog vježbanja.	Uz kontrolu pronalazi vezu između motoričkih vježba koje izvodi i kvalitete vlastitog vježbanja.	Prema uputama pronalazi vezu između učinka motoričkih vježba koje izvodi i kvalitete vlastitog vježbanja.	Prema uputama preispituje učinke motoričkih vježba na kvalitetu vlastitog vježbanja.	Samostalno preispituje učinke motoričkih vježba na kvalitetu vlastitog vježbanja.	

DOMENA C - ŽIVIM ZDRAVO - 4. RAZRED GIMNAZIJE						
ODGOJNO-OBRZOZVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			

UČENIK NAKON 12 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO		ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA	
<b>TZK G. C.4.1.</b>	<b>PLANIRA I VJEŽBA U PRIRODI TE PRIMJENJUJE I RAZVIJA EKOLOŠKU OSVIJEŠTENOST.</b>	1. Prepoznaće važnost brige o očuvanju prirode. 2. Planira i provodi vježbanje u prirodi. 3. Sudjeluje u ekološkim akcijama i predlaže mјere zaštite prirode.	Na poticaj planira i vježba u prirodi te prepoznaće važnost brige o očuvanju prirode.	Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te pokazuje odgovornost za njezino očuvanje.	Uključuje se u organizaciju i provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi i objašnjava ulogu zdravog okoliša za dobrobit pojedinca te dobrovoljno sudjeluje u ekološkim akcijama.	Samoinicijativno organizira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi te aktivno sudjeluje u ekološkim akcijama radi očuvanju prirode te predlaže mјere zaštite.
<b>TZK G. C.4.2.</b>	<b>PLANIRA I PRIMJENJUJE MOTORIČKE AKTIVNOSTI U PRIRODI RADI ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA.</b>	1. Planira motoričke aktivnosti u prirodi. 2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi. 3. Prosuđuje i revidira aktivnosti.	Planira i primjenjuje prema uputama motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radne sposobnosti i zdravlja.	Samoinicijativno se pridružuje skupinama koje planiraju i primjenjuju motoričke aktivnosti u prirodi.	Prosuđuje rad skupine koja planira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radnih sposobnosti i zdravlja te predlaže nova rješenja.	Samostalno planira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi te preispituje i revidira zamisli koje provodi.

**4 . CIKLUS – ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE**

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 1. RAZRED ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD	RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI				IZNIMNA
		ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA		
<b>TZK S. A.1.1.</b> <b>PRIMJENJUJE OSNOVE TEHNIKA SPORTOVA RAZLIČITIH STRUKTURA OVISNO O RAZINI MOTORIČKOG PREDZNANJA.</b>	1. Razlikuje i primjenjuje osnove tehnika sportova različitih struktura. 2. Pokazuje složenu strukturu odabranog sporta. 3. Primjenjuje elemente tehnike u složenim strukturama odabranog sporta.	Razlikuje osnove tehnika sportova različitih struktura i primjenjuje ih.	Uz uputu pokazuje složenu strukturu odabranog sporta.	Situacijski primjenjuje složene elemente tehnike uz manja odstupanja.	Odabire nekoliko elemenata tehnike odabranog sporta koje primjenjuje u zadanoj situaciji.	
<b>TZK S. A.1.2.</b> <b>IZVODI KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE.</b>	1. Odabire kineziterapijske vježbe za poboljšanje sustava za kretanje prema specifičnosti zanimanja. 2. Izvodi kineziterapijske vježbe.	Odabire kineziterapijske vježbe prema specifičnostima zanimanja.	Odabire ih i izvodi uz pomoć.	Odabire i izvodi vrste vježba koje mu odgovaraju s obzirom na specifičnost zanimanja.	Preispituje vlastitu potrebu za vježbanjem i vježba.	
<b>TZK S. A.1.3.</b> <b>POKAZUJE I POVEZUJE KRETANJA KROZ RITAM I PLES.</b>	1. Slijedi i razlikuje tempo i ritam kroz različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja. 2. Ponavlja zadana dinamička ritmička	Slijedi kretanja kroz ritam i ples uz uputu i kontrolu.	Na poticaj ponavlja zadana dinamička ritmička kretanja.	Razlikuje tempo i ritam te ih slijedi pokretom i plesom.	Samoinicijativno povezuje različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja u cjeline.	

		kretanja. 3. Povezuje različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja u cjeline.			
--	--	--	--	--	--

**DOMENA B - MOJE TIJELO I JA - 1. RAZRED ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE**

ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD	RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
		ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
UČENIK NAKON 9 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA					
<b>TZK S. B.1.1.</b> <b>VREDNUJE REZULTATE PROCVJENE MOTORIČKIH, FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI I MORFOLOŠKIH OBILJEŽJA TE PREMA NJIMA DOZIRA VOLUMEN OPTEREĆENJA PRI VJEŽBANJU.</b>	1. Vrednuje rezultate procjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja. 2. Prilagođuje doziranje volumena opterećenja pri vježbanju.	Uz pomoć i kontrolu vrednuje rezultate procjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja te prema njima uz upute dozira volumen opterećenja pri vježbanju.	Na poticaj vrednuje rezultate procjene.	Samostalno vrednuje rezultate procjene.	Samostalno vrednuje rezultate procjene te prema njima prilagođuje doziranje volumena opterećenja pri vježbanju.
<b>TZK S. B.1.2.</b> <b>IZVODI RAZLIČITE VRSTE VJEŽBA VAŽNE ZA IZBOR ZANIMANJA I SLAŽE IH U CJELINE PRIMJENJUJUĆI TERMINOLOGIJU.</b>	1. Izvodi različite poznate vrste vježba. 2. Objasnjava vježbe primjenjujući terminologiju. 3. Slaže i izvodi komplekse vježba povezane s izborom zanimanja.	Uz kontrolu izvodi različite vježbe važne za izbor zanimanja primjenjujući terminologiju.	Uz pomoć objašnjava i izvodi raznovrsne vježbe.	Vježba kompleksne vježba koje samostalno slaže i opisuje koristeći se osnovnom terminologijom.	Samoinicijativno izvodi komplekse vježba važne za izbor zanimanja uz primjenu terminologije, pri čemu samovrednuje izvođenje.

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 1. RAZRED ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 9 GODINA UČENJA I POUČAVANJA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK S. C.1.1.</b>	<b>PRIMJENJUJE USVOJENE ZDRAVSTVENE, HIGIJENSKE I EKOLOŠKE NAVIKE U SVIM VRSTAMA MOTORIČKIH AKTIVNOSTI, SPORTU I RADU.</b>	1. Zna važnost primjene te primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti sportu i radu. 2. Objasnjava važnost primjene higijenskih, zdravstvenih i ekoloških navika te svojim ponašanjem i stavom potiče ostale na primjenu.	Prepoznaće i primjenjuje na poticaj zdravstvene, higijenske i ekološke navike pri motoričkim aktivnostima u svakodnevnom životu.	Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike.	Primjenjuje ih, tumači njihovu važnost onima koji to ne čine te ih potiče na primjenu.	Dosljedno primjenjuje zdravstvene, higijenske i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti, sportu i radu te svojim stavom i ponašanjem utječe na ostale.
<b>TZK S. C.1.2.</b>	<b>SAMOSTALNO BIRA, PREDLAŽE I PRIMJENJUJE MOTORIČKE AKTIVNOSTI U PRIRODI I UOČAVA NJIHOVU DOBROBIT.</b>	1. Predlaže načine primjene motoričke aktivnosti u prirodi. 2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi i tumači njihovu dobrobit	Prepoznaće važnost primjene motoričkih aktivnosti u prirodi te ih primjenjuje na poticaj.	Sudjeluje u predloženim motoričkim aktivnostima i uočava njihovu dobrobit za zdravlje.	Primjenjuje određenu motoričku aktivnost u prirodi te je predlaže drugima.	Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi te svojim stavom i ponašanjem motivira druge.

		za zdravlje.				
--	--	--------------	--	--	--	--

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 2. RAZRED ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRZOZNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 10 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK S. A.2.1.</b>	<b>PRIMJENJUJE SLOŽENIJE ELEMENTE TEHNIKE SPORTOVA RAZLIČITIH STRUKTURA.</b>	1. Razlikuje i primjenjuje odabrane složenije elemente tehnike. 2. Povezuje i primjenjuje složenije elemente tehnike u sportovima.	Razlikuje i uz manja odstupanja primjenjuje složenije tehnike sportova različitih struktura.	Samostalno odabire i primjenjuje složenije elemente tehnike sportova različitih struktura.	Povezuje složenije elemente tehnike.	Primjenjuje i kombinira složenije elemente tehnike sportova različitih struktura.
<b>TZK S. A.2.2.</b>	<b>IZVODI I OBJAŠNJAVA KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE PREMA SPECIFIČNOSTIMA ZANIMANJA.</b>	1. Izvodi i objašnjava mogućnosti primjene kineziterapijskih vježba. 2. Kineziterapijske	Izvodi vježbe s manjim odstupanjima uz praćenje.	Izvodi i objašnjava mogućnosti primjene kineziterapijskih vježba prema specifičnostima zanimanja.	Povezuje vježbe sa specifičnim zanimanjem.	Povezuje i izvodi kineziterapijske vježbe radi sprečavanja ozljeda.

		vježbe spaja i izvodi prema specifičnostima zanimanja radi sprečavanja ozljeda.				
<b>TZK S. A.2.3.</b>	<b>IZVODI JEDNOSTAVNE RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE.</b>	1. Razlikuje jednostavne ritmičke i plesne strukture. 2. Povezuje ritmičke i plesne strukture u cjelinu. 3. Osmisljava jednostavne koreografije.	Razlikuje i izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture uz poticaj i kontrolu.	S manjim odstupanjima povezuje jednostavne ritmičke i plesne elemente u cjelinu.	Na temelju usvojenih znanja osmišljava jednostavnu koreografiju.	Samostalno osmišljava i izvodi jednostavne koreografske strukture.

DOMENA B – MOJE TIJELO I JA – 2. RAZRED ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 10 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK S. B.2.1.</b>	<b>NA TEMELJU VREDNOVANJA REZULTATA PRAĆENJEM ODABIRE I IZVODI VJEŽBE RADI POBOLJŠANJA MORFOLOŠKIH OBILJEŽJA, MOTORIČKIH I FUNKCIJALNIH SPOSOBNOSTI.</b>	1. Vježba radi poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2. Vježba radi utjecaja na unapređenje morfoloških obilježja (potkožno masno tkivo). 3. Vrednuje i	Prepoznaje važnost rezultata procjene i vrednovanja te uz pomoć odabire i izvodi vježbe radi unapređenja morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	Sudjeluje u vrednovanju rezultata te uz upute odabire vježbe.	Samostalno tumači rezultate vrednovanja te prema njima odabire i izvodi vježbe.	Samovrednuje rezultate procjene te odabire i izvodi vježbe.

		tumači rezultate vrednovanja te prema njima odabire vježbe.				
<b>TZK S. B.2.2.</b>	<b>ODABIRE I IZVODI KOMPLEKSE VJEŽBA ZA UGROŽENE MIŠIĆNE SKUPINE PREMA SPECIFIČNOSTIMA STRUKE.</b>	1. Razlikuje mišićne skupine. 2. Izvodi i opisuje namjenske vježbe. 3. Oblikuje komplekse vježba koje izvodi. 4. Procjenjuje učinkovitost vježbanja.	Uz pomoć razlikuje i izvodi vježbe za ugrožene mišićne skupine.	Razlikuje mišićne skupine te izvodi i opisuje namjenske vježbe.	Razlikuje ugrožene mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi i opisuje.	Razlikuje mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi te procjenjuje njihovu učinkovitost povezana sa specifičnostima struke.

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 2. RAZRED ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 10 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK S. C.2.1.</b>	<b>ANALIZIRA UTJECAJ PREHRAMBENIH NAVIKA NA ZDRAVLJE I TJELESNU AKTIVNOST TE PRIMJENJUJE TJELESNO VJEŽBANJE RADII OČUVANJA ZDRAVLJA.</b>	1. Obrazlaže i analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i na poticaj primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. 2. Planira i provodi tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja.	Obrazlaže utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i na poticaj primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja.	Prema uputama analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i primjenjuje tjelesno vježbanje.	Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i procjenjuje kvalitetu tjelesnog vježbanja.	Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje te prema njima planira buduće vježbanje.
<b>TZK S. C.2.2.</b>	<b>PREMA INTERESU ORGANIZIRA I PROVODI MOTORIČKE AKTIVNOSTI U</b>	1. Prihvata vrijednosti motoričke aktivnosti.	Sudjeluje u organiziranju i provedbi predloženih rekreativnih motoričkih	Prihvata vrijednosti i samostalno provodi motoričke	Provodi različite vrste rekreativnih motoričkih	Ujedinjuje i međusobno uskladjuje različite stavove

	<b>PRIRODI.</b>	2. Sudjeluje u organiziranju rekreativnih motoričkih aktivnosti. 3. Provodi različite vrste rekreativnih motoričkih aktivnosti.	aktivnosti.	aktivnosti.	aktivnosti u prirodi, tumači ih te motivira ostale na uključivanje, pri čemu im i predlaže načine provedbe.	o načinima provedbe rekreativnih aktivnosti u prirodi te aktivno sudjeluje u njihovoj organizaciji i izvedbi.
--	-----------------	--	-------------	-------------	---	---

## 5. CIKLUS – ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 3. RAZRED ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 11 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK S. A.3.1.</b>	<b>IZVODI SLOŽENIJE ELEMENTE TEHNIKE U SITUACIJSKOJ STRUKTURI.</b>	1. Objasnjava složenija kretanja u situacijskoj strukturi. 2. Izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi.	U jednostavnoj situacijskoj strukturi uz uputu izvodi složenija motorička kretanja.	Izvodi složenija motorička kretanja te ih uz pomoć objašnjava.	U situacijskom vježbanju samostalno izvodi složenija kretanja.	U situacijskom vježbanju samostalno uočava i izvodi složenija kretanja.
<b>TZK S. A.3.2.</b>	<b>PREISPITUJE ULOGU KINEZITERAPIJSKIH VJEŽBA PREMA UGROŽENOSTI SUSTAVA ZA KRETANJE U STRUCI KOJE IZVODI RADI SPREČAVANJA OZLJEDA I OČUVANJA</b>	1. Razlikuje i izvodi kineziterapijske vježbe koje izvodi. 2. Istražuje ulogu kineziterapijskih vježba te preispituje njihov utjecaj na ozljeda i očuvanja	Razlikuje i izvodi kineziterapijske vježbe radi sprečavanja profesionalnih ozljeda.	Izvodi vježbe i uz pomoć preispituje ulogu kineziterapijskih vježba na funkcioniranje sustava za kretanje.	Izvodi kineziterapijske vježbe i istražuje njihov utjecaj na zdravlje.	Preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi te ih prilagođuje vlastitim potrebama.

	ZDRAVLJA.	vlastito zdravlje. 3. Prilagođuje vježbe prema ugroženosti sustava za kretanje i radu sprečavanja profesionalnih ozljeda.			
--	-----------	--	--	--	--

<b>TZK S.</b> <b>A.3.3.</b>	<b>IZVODI JEDNOSTAVNE PLESNE I RITMIČKE KOREOGRAFSKE STRUKTURE .</b>	1. Izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije. 2. Osmišljava jednostavne plesne i ritmičke koreografske strukture i koreografske sekvencije ujedinjuje u novu koreografiju.	Oponašajući izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije.	Slaže jednostavne ritmičke i plesne koreografske sekvencije koje izvodi uz manja odstupanja.	Uz pomoć osmišljava jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije te ih demonstrira.	Ujedinjuje različite prijedloge koreografskih sekvencija u novu koreografiju te aktivno sudjeluje u njezinu izvođenju.
--------------------------------	--	--	---	--	--	--

DOMENA B – MOJE TIJELO I JA – 3. RAZRED ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE					
ODGOJNO-OBRZOZNI ISHOD	RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 11 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA		ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA

<b>TZK S. B.3.1.</b>	<b>ODABIRE I IZVODI MOTORIČKU AKTIVNOST RADI POBOLJŠANJA RAZINE TJELESNE SPREMNOSTI U ODNOSU NA STRUKU.</b>	1. Prepoznae razinu tjelesne spremnosti i preuzima odgovornost za njezino poboljšanje. 2. Svakodnevno vježba radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti.	Na poticaj i uz pomoć radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti izvodi vježbe za odabranu motoričku aktivnost u odnosu na struku.	Uz kontrolu izvodi vježbe za odabranu motoričku aktivnost.	Preispituje učinke vježba u odnosu na svoju tjelesnu spremnost.	Samostalno prosuđuje razinu svoje tjelesne spremnosti te prema njoj planira motoričku aktivnost.
<b>TZK S. B.3.2.</b>	<b>PREISPITUJE UČINKE KOMPLEKSA VJEŽBA KOJE IZVODI U ODNOSU NA RADNU SPOSOBNOST.</b>	1. Izvodi odabrane kompleksne vježba. 2. Preispituje učinke kompleksa vježba koje izvodi u skladu s radnom sposobnošću. 3. Prilagođuje način vježbanja prema spoznajama.	Prema uputama preispituje učinke kompleksa vježba koje izvodi na radnu sposobnost, pri čemu traži dodatna objašnjenja.	Prema uputama izvodi vježbe.	Samostalno preispituje i tumači učinke vježbanja.	Samostalno prosuđuje razinu svoje tjelesne spremnosti te prema njoj planira motoričku aktivnost.

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 3. RAZRED ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 11 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK S. C.3.1.</b>	<b>PLANIRA PREHRANU I PRIMJERENU HIDRACIJU ORGANIZMA PRI TJELESNOM VJEŽBANJU I RADU.</b>	1. Planira prehranu, prosuđuje mogućnosti prehrane i hidracije organizma. 2. Stječe i/ili učvršćuje pozitivne stavove o prehrani i hidraciji	Prepoznae važnost planiranja prehrane i primjerene hidracije organizma pri tjelesnom vježbanju i radu te to čini prema uputama.	Samostalno prilagođuje prehranu i hidraciju organizma pri tjelesnom vježbanju i radu.	Prosuđuje mogućnosti primjerene prehrane i hidracije te ih samostalno prilagođuje pri tjelesnom vježbanju i radu.	Mijenja način prehrane i hidracije organizma.

		organizma pri tjelesnom vježbanju.				
<b>TZK S. C.3.2.</b>	<b>PRIMJENJUJE I KOMBINIRA PROVEDBU TJELESNOG VJEŽBANJA U PRIRODI S RADNIM OBAVEZAMA RADI SMISLENOG PROVOĐENJA SLOBODNOG VREMENA.</b>	1. Provodi tjelesno vježbanje u prirodi. 2. Usklađuje vježbanje s radnim obavezama. 3. Organizira vježbanje u prirodi.	Na poticaj kombinira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi s radnim obavezama radi smislenog provođenja slobodnog vremena.	Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te ga kombinira s radnim obavezama.	Uključuje se u organizaciju i provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi koje kombinira s radnim obavezama.	Samoinicijativno organizira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi, pri čemu se brine i o radnim obavezama.

DOMENA A - TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT - 4. RAZRED ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBJAVOZNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 12 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK S. A.4.1.</b>	<b>IZVODI SLOŽENIJE ELEMENTE TEHNIKE I PRIMJENJUJE TAKTIKU U SPORTOVIMA PO IZBORU.</b>	1. Primjenjuje i povezuje složenije elemente tehnike. 2. Samostalno primjenjuje taktička znanja.	Izvodi složenije elemente tehnike i primjenjuje takтиku prema uputama.	Povezuje složenije elemente tehnike i taktičkih znanja prema zadanoj situaciji.	Primjenjuje tehničko-taktička znanja.	Objašnjava tehničko-taktička znanja koja vještoto i samostalno izvodi u odabranim sportovima.

<b>TZK S. <b>A.4.2.</b></b>	<b>PLANIRA KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE, VRIJEME I NAČINE PROVOĐENJA PREMA STANDARDIMA ZANIMANJA.</b>	1. Razlikuje kineziterapijske vježbe koje izvodi. 2. Provjerava učinke kineziterapijskih vježba te planira buduću aktivnost radi očuvanja zdravlja.	Razlikuje kineziterapijske vježbe koje izvodi uz pomoć i provjerava njihove učinke.	Prema uputama provjerava učinke vježbanja te uz pomoć planira buduću aktivnost.	Samostalno provjerava učinke vježbanja te uz pomoć planira buduću aktivnost. .	Samostalno provjerava učinke vježbanja i planira buduću aktivnost radi očuvanja zdravlja.
<b>TZK S. <b>A.4.3.</b></b>	<b>SLAŽE SLOŽENIJE KOREOGRAFIJE RITMIČKIH STRUKTURA I PLESA.</b>	1. Izvodi složenije plesne i ritmičke strukture. 2. Osmišljava i slaže elemente plesnih ili ritmičkih sekvencija u novu cjelinu.	Oponašajući izvodi složenije plesne i ritmičke koreografije.	Slaže složenije ritmičke koreografske strukture koje izvodi uz manja odstupanja.	Uz pomoć osmišljava složenije plesne i ritmičke koreografske strukture te ih demonstrira.	Uz pomoć ujedinjuje različite prijedloge složenijih plesnih i ritmičkih sekvencija u novu koreografiju te aktivno sudjeluje u njezinu izvođenju.

DOMENA B - MOJE TIJELO I JA - 4. RAZRED ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 12 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK S. <b>B.4.1.</b></b>	<b>OSMIŠLJAVA MOTORIČKE VJEŽBE PREMA INTERESU KOJE IZVODI RADI DOSTIZANJA REZULTATA TJELESNE SPREMNOSTI NA ZAHTJEVE STRUKE I ZBOG ODGOVORNOSTI PREMA ZDRAVLJU.</b>	1. Prepoznaje važnost motoričkih vježba i tumači njihov utjecaj. 2. Izvodi vježbe i predlaže da ih izvode. 3. Revidira način vježbanja.	Uz pomoć izvodi motoričke vježbe radi dostizanja rezultata tjelesne spremnosti u struci i zbog odgovornosti prema zdravlju.	Prema uputama osmišljava i izvodi motoričke vježbe.	Samostalno osmišljava i pokazuje motoričke vježbe.	Samostalno osmišljava i skladno izvodi motoričke vježbe te predlaže ostalima načine vježbanja.

<b>TZK S. B.4.2.</b>	<b>PREISPITUJE UČINKE MOTORIČKIH VJEŽBA NA OČUVANJE ZDRAVLJA I IZVODI IH RADI POVEĆANJA RADNE SPOSOBNOSTI.</b>	<p>1. Izvodi vježbe.</p> <p>2. Preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i povećanje radne sposobnosti.</p> <p>3. Pomaže suvježbačima u navedenom.</p>	<p>Uz kontrolu preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i povećanje radne sposobnosti.</p>	<p>Na poticaj preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i povećanje radne sposobnosti.</p>	<p>Samostalno preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i povećanje radne sposobnosti.</p>	<p>Samostalno preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i povećanje radne sposobnosti te u navedenom pomaže ostalima.</p>
------------------------------	--	--	---	--	--	---

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 4. RAZRED ČETVEROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 12 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK S. C.4.1.</b>	<b>PLANIRA I VJEŽBA U PRIRODI TE PRIMJENJUJE I RAZVIJA EKOLOŠKU OSVIJEŠTENOST.</b>	<p>1. Prepoznaje važnost brige o očuvanju prirode.</p> <p>2. Planira i provodi vježbanje u prirodi.</p> <p>3. Sudjeluje u ekološkim akcijama i predlaže mјere zaštite prirode.</p>	<p>Na poticaj planira i vježba u prirodi te prepoznaje važnost brige o očuvanju prirode.</p>	<p>Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te pokazuje odgovornost za njezino očuvanje.</p>	<p>Uključuje se u organiziranje i provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi i objašnjava ulogu zdravog okoliša za dobrobit pojedinca te dobrovoljno sudjeluje u ekološkim akcijama.</p>	<p>Samoinicijativno organizira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi te aktivno sudjeluje u ekološkim akcijama radi očuvanju prirode te predlaže mјere zaštite.</p>

<b>TZK S. C.4.2.</b>	<b>PLANIRA I PRIMJENJUJE MOTORIČKE AKTIVNOSTI U PRIRODI RADI POVEĆANJA I ODRŽAVANJA RADNE SPOSOBNOSTI I ZDRAVLJA.</b>	<p>1. Planira i programira motoričke aktivnosti u prirodi.</p> <p>2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radne sposobnosti i zdravlja.</p> <p>3. Prosuđuje i revidira aktivnosti.</p>	<p>Planira, programira i primjenjuje prema uputama motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radne sposobnosti i zdravlja.</p>	<p>Samoinicijativno se pridružuje skupinama koje planiraju, programiraju i primjenjuju motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radnih sposobnosti i zdravlja te predlaže nova rješenja.</p>	<p>Prosuđuje rad skupine koja planira, programira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radnih sposobnosti i zdravlja te predlaže nova rješenja.</p>	<p>Samostalno planira, programira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi te preispituje i revidira zamisli koje provodi.</p>
------------------------------	---	--	---	--	---	--

**4. CIKLUS – UMJETNIČKE ŠKOLE**

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 1. RAZRED UMJETNIČKE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD	RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI				IZNIMNA
		ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA		
<b>TZK U.</b> <b>A.1.1.</b> <b>POVEZUJE KRETANJA KROZ RITAM I PLES I SLAŽE JEDNOSTAVNE KOREOGRAFIJE.</b>	1. Slijedi i razlikuje tempo i ritam kroz različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja. 2. Ponavlja zadana dinamička ritmička kretanja. 3. Povezuje različite elemente ritmičkih i plesnih kretanja i slaže jednostavne koreografije.	Slijedi kretanja kroz ritam i ples, a uz uputu i kontrolu slaže jednostavne koreografije.	Na poticaj ponavlja zadana dinamička ritmička kretanja.	Razlikuje tempo i ritam te ih slijedi pokretom i plesom.	Samoinicijativno povezuje različite elemente ritmičkih i plesnih kretanja i slaže jednostavne koreografije.	
<b>TZK U.</b> <b>A.1.2.</b> <b>PREPOZNAJE I IZVODI KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE PREMA UGROŽENOSTI SUSTAVA ZA KRETANJE U SVOJOJ DJELATNOSTI.</b>	1. Prepoznaće kineziterapijske vježbe za poboljšanje sustava za kretanje prema specifičnostima djelatnosti. 2. Izvodi kineziterapijske vježbe.	Prepoznaće i uz pomoć izvodi kineziterapijske vježbe.	Odabire i uz praćenje izvodi kineziterapijske vježbe.	Odabire i izvodi vrste vježba koje mu odgovaraju s obzirom na specifičnosti zanimanja.	Preispituje vlastitu potrebu za vježbanjem i vježba.	

<b>TZK U.</b> <b>A.1.3.</b>	<b>PRIMJENJUJE JEDNOSTAVNE ELEMENTE TEHNIKE SPORTOVA RAZLIČITIH STRUKTURA OVISNO O RAZINI USVOJENOSTI MOTORIČKOG PREDZNANJA.</b>	<p>1. Razlikuje i primjenjuje osnove tehnika različitih sportova.</p> <p>2. Pokazuje složenu strukturu odabranog sporta.</p> <p>3. Primjenjuje elemente tehnike sportova složene strukture.</p>	Razlikuje osnove tehnika različitih sportova i primjenjuje ih.	Uz uputu pokazuje složenu strukturu odabranog sporta.	Situacijski primjenjuje složene elemente tehnike uz manja odstupanja.	Odabire nekoliko elemenata tehnike odabranog sporta koje primjenjuje u zadanoj situaciji.
--------------------------------	--	---	--	---	---	---

DOMENA B - MOJE TIJELO I JA - 1. RAZRED UMJETNIČKE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 9 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK U.</b> <b>B.1.1.</b>	<b>VREDNUJE REZULTATE PROCJENE MOTORIČKIH, FUNKCIJALNIH SPOSOBNOSTI I MORFOLOŠKIH OBILJEŽJA TE PREMA NJIMA DOZIRA VOLUMEN OPTEREĆENJA PRI VJEŽBANJU.</b>	<p>1. Vrednuje rezultate procjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja.</p> <p>2. Prilagođuje doziranje volumena opterećenja pri vježbanju.</p>	<p>Uz pomoć i kontrolu vrednuje rezultate procjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja te prema njima uz upute dozira volumen opterećenja pri vježbanju.</p>	<p>Na poticaj vrednuje rezultate procjene.</p>	<p>Samostalno vrednuje rezultate procjene.</p>	<p>Samostalno vrednuje rezultate procjene te prema njima prilagođuje doziranje volumena opterećenja pri vježbanju.</p>

<b>TZK U.</b> <b>B.1.2.</b>	<b>IZVODI RAZLIČITE POZNATE VRSTE VJEŽBA PREMA IZBORU PROGRAMA UMJETNIČKOG OBRAZOVANJA TE IH PRIMJENJUJUĆI</b>	<p>1. Izvodi različite poznate vrste vježba.</p> <p>2. Objavljava vježbe uz primjenu terminologije.</p> <p>3. Slaže i izvodi</p>	Izvodi različite vrste vježba prema izboru programa umjetničkog obrazovanja uz kontrolu primjenjujući	<p>Uz pomoć objavljava i izvodi raznovrsne vježbe.</p>	<p>Vježba kompleksne vježbe koje samostalnoslaže i opisuje koristeći se osnovnom terminologijom.</p>	<p>Samoinicijativno izvodi kompleksne vježbe važne za izbor programa uz primjenu terminologije, pri čemu samovrednuje</p>
--------------------------------	--	--	---	--	--	---

	<b>TERMINOLOGIJU SLAŽE U CJELINE.</b>	kompleksne vježbe prema izboru programa u umjetničkom zanimanju.	terminologiju.			izvođenje.
--	---	--	----------------	--	--	------------

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 1. RAZRED UMJETNIČKE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD	RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI				IZNIMNA
		ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA		
<b>UČENIK NAKON 9 GODINA UČENJA I POUČAVANJA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO</b>						
<b>TZK U. C.1.1.</b> <i>PRIMJENJUJE USVOJENE ZDRAVSTVENE, HIGIJENSKE I EKOLOŠKE NAVIKE U SVIM VRSTAMA MOTORIČKIH AKTIVNOSTI I RADU.</i>	1. Zna važnost primjene te primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti i radu. 2. Objasnjava važnost primjene higijenskih, zdravstvenih i ekoloških navika te svojim ponašanjem i stavom potiče ostale na primjenu.	Prepoznaće važnost primjene zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika na motoričke aktivnosti te ih primjenjuje na poticaj.	Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti i radu.	Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti i radu te tumači njihovu važnost onima koji to ne čine i potiče ih na primjenu.	Dosljedno primjenjuje sve navike te svojim stavom i ponašanjem potiče ostale.	
<b>TZK U. C.1.2.</b> <i>PREMA INTERESU SAMOSTALNO BIRA, PREDLAŽE I PRIMJENJUJE MOTORIČKE AKTIVNOSTI U PRIRODI.</i>	1. Samostalno bira i predlaže motoričke aktivnosti u prirodi. 2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi. 3. Uočava dobrobit	Prepoznaće važnost primjene motoričkih aktivnosti te ih primjenjuje na poticaj.	Sudjeluje u predloženim tjelesnim aktivnostima prema interesu i uočava njihovu dobrobit za zdravlje.	Primjenjuje određenu tjelesnu aktivnost u prirodi te ju predlaže drugima i tumači njezinu dobrobit.	Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi te svojim stavom i ponašanjem motivira druge.	

		motoričkih aktivnosti u prirodi na zdravlje.				
--	--	--	--	--	--	--

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 2. RAZRED UMJETNIČKE ŠKOLE						
ODGOJNO–OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 10 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT	ZADOVOLJAVAĆA		DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA	
<b>TZK U. A.2.1.</b>	<b>IZVODI SLOŽENIJE RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE I SLAŽE JEDNOSTAVNE KOREOGRAFIJE.</b>	1. Izvodi složenije ritmičke i plesne elemente. 2. Osmisljava i slaže jednostavne koreografije.	Uz pomoć izvodi složenije ritmičke i plesne elemente i slaže jednostavne koreografije slijedeći upute za rad.	Uz poticaj izvodi složenije ritmičke i plesne elemente i surađuje u slaganju različitih koreografija.	Izvodi složenije ritmičke i plesne elemente te surađuje u slaganju različitih koreografija.	Skladno izvodi složenije ritmičke i plesne elemente te surađuje u slaganju različitih koreografija i njihovu uvježbavanju.
<b>TZK U. A.2.2.</b>	<b>IZVODI I OBJAŠNJAVA KOMPLEKSE KINEZITERAPIJSKIH VJEŽBA ZA DIJELOVE SUSTAVA ZA KRETANJE PREMA ZNAČAJKAMA DJELATNOSTI.</b>	1. Izvodi komplekse kineziterapijskih vježba. 2. Objasnjava važnost primjene specifičnih (kineziterapijskih) vježba prema značajkama djelatnosti.	Prepoznaće i uz pomoć izvodi komplekse kineziterapijskih vježba za dijelove sustava za kretanje prema značajkama djelatnosti.	Izvodi uz praćenje komplekse kineziterapijskih vježba.	Samostalno izvodi komplekse kineziterapijskih vježba.	Izvodi i objašnjava važnost primjene kompleksa kineziterapijskih vježba za dijelove sustava za kretanje prema značajkama djelatnosti.

<b>TZK</b> <b>U.</b> <b>A.2.3.</b>	<b>PRIMJENJUJE JEDNOSTAVNE ILI SLOŽENIJE ELEMENTE TEHNIKE SPORTOVA RAZLIČITIH STRUKTURA.</b>	<p>1. Razlikuje i za primjenu odabire jednostavne ili složenije elemente tehnike.</p> <p>2. Povezuje i situacijski primjenjuje jednostavne ili složenije elemente tehnike različitih sportova.</p>	<p>Razlikuje i uz manja odstupanja primjenjuje jednostavne ili složenije elemente tehnike različitih sportova.</p>	<p>Samostalno odabire i primjenjuje jednostavne ili složenije elemente tehnike.</p>	<p>Povezuje jednostavne ili složenije elemente tehnike.</p>	<p>Situacijski primjenjuje jednostavne ili složenije elemente tehnike različitih sportova</p>
--	--	--	--	---	---	---

DOMENA B - MOJE TIJELO I JA - 2. RAZRED UMETNIČKE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRZOZVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 10 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK</b> <b>U.</b> <b>B.2.1.</b>	<b>NA TEMELJU VREDNOVANJA REZULTATA PRAĆENJEM ODABIRE I IZVODI VJEŽBE RADI POBOLJŠANJA MORFOLOŠKIH OBILJEŽJA, MOTORIČKIH I FUNKCIJALNIH SPOSOBNOSTI.</b>	<p>1. Vježba radi poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p> <p>2. Vježba radi utjecaja na unapređenje morfoloških obilježja (potkožno masno tkivo).</p> <p>3. Sudjeluje u vrednovanju.</p> <p>4. Prepoznaže važnost rezultata i njihova pravilnog tumačenja.</p> <p>5. Odabire vježbe na temelju</p>	<p>Prepoznaže važnost rezultata procjene i vrednovanja te uz pomoć odabire i izvodi vježbe radi unapređenja morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>	<p>Sudjeluje u vrednovanju rezultata te uz upute odabire vježbe.</p>	<p>Samostalno tumači rezultate vrednovanja te prema njima odabire i izvodi vježbe.</p>	<p>Samovrednuje rezultate procjene te odabire i izvodi vježbe.</p>

		vrednovanja.			
--	--	--------------	--	--	--

<b>TZK U. B.2.2.</b>	<b>ODABIRE I IZVODI KOMPLEKSE VJEŽBA ZA RASTEREĆENJE RADOM OPTEREĆENIH MIŠIĆNIH SKUPINA.</b>	<p>1. Razlikuje mišićne skupine i vježbe za pojedine mišićne skupine.</p> <p>2. Izvodi i opisuje vježbe prema namjeni.</p> <p>3. Oblikuje i izvodi komplekse vježba.</p> <p>4. Procjenjuje učinkovitost vježbanja.</p>	<p>Uz pomoć razlikuje i izvodi vježbe za pojedine mišićne skupine.</p>	<p>Razlikuje mišićne skupine te izvodi i opisuje vježbe prema namjeni.</p>	<p>Razlikuje mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi i opisuje.</p>	<p>Razlikuje mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba za rasterećenje mišićnih skupina koje izvodi te procjenjuje njihovu učinkovitost.</p>
------------------------------	--	--	--	--	---	--

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 2. RAZRED UMJETNIČKE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 10 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK U. C.2.1.</b>	<b>ANALIZIRA UTJECAJ PREHRAMBENIH NAVika NA ZDRAVLJE I TJELESNU AKTIVNOST TE PRIMJENJUJE TJELESNO VJEŽBANJE RADI OČUVANJA ZDRAVLJA.</b>	<p>1. Obrazlaže i analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i na poticaj primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja.</p> <p>2. Planira i provodi tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja.</p>	<p>Obrazlaže utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i na poticaj primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja.</p>	<p>Prema uputama analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i primjenjuje tjelesno vježbanje.</p>	<p>Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i procjenjuje kvalitetu tjelesnog vježbanja.</p>	<p>Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje te prema njima planira buduće vježbanje.</p>

<b>TZK U. C.2.2.</b>	<b>PREMA INTERESU ORGANIZIRA I PROVODI MOTORIČKE AKTIVNOSTI U PRIRODI.</b>	<p>1. Prihvata vrijednosti motoričke aktivnosti.</p> <p>2. Sudjeluje u organiziranju motoričkih aktivnosti.</p> <p>3. Provodi različite vrste motoričkih aktivnosti.</p>	<p>Provodi organizirane motoričke aktivnosti u prirodi.</p>	<p>Samostalno provodi motoričke aktivnosti u prirodi.</p>	<p>Provodi različite vrste motoričkih aktivnosti u prirodi, tumači ih te motivira ostale na uključivanje, pri čemu im i predlaže načine provedbe.</p>	<p>Ujedinjuje i međusobno usklađuje različite stavove o načinima provedbe motoričkih aktivnosti u prirodi te aktivno sudjeluje u njihovoj organizaciji i provedbi.</p>
----------------------	--	--	---	---	---	--

## 5. CIKLUS UMJETNIČKE ŠKOLE

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 3. RAZRED UMJETNIČKE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRZOZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 11 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK U. A.3.1.</b>	<b>IZVODI SLOŽENIJE PLESNE ILI RITMIČKE ELEMENTE TE IH SLAŽE U KOREOGRAFIJU PO VLASTITOM IZBORU.</b>	1. Izvodi složenije plesne i ritmičke elemente. 2. Slaže koreografiju po vlastitom izboru. 3. Sudjeluje pri uvježbavanju koreografije.	Izvodi složenije plesne i ritmičke elemente uz manja odstupanja te ih uz pomoć slaže u koreografiju po vlastitom izboru.	Izvodi složenije plesne i ritmičke elemente te ih uz pomoć slaže u koreografiju po vlastitom izboru.	Izvodi složenije plesne i ritmičke elemente ih slaže u koreografiju po vlastitom izboru.	Skladno izvodi složenije plesne i ritmičke elemente te osmišljava koreografiju, pri čijem uvježbavanju aktivno sudjeluje.
<b>TZK U. A.3.2.</b>	<b>PREISPITUJE ULOGU KINEZITERAPIJSKIH VJEŽBA KOJE IZVODI PREMA ZAHTJEVNOSTI STRUKE.</b>	1. Preispituje ulogu kineziterapijskih vježba. 2. Izvodi vježbe prema zahtjevnosti struke. 3. Revidira	Na poticaj i uz kontrolu preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi prema zahtjevnosti struke.	Prema uputama preispituje ulogu i izvodi kineziterapijske vježbe.	Samostalno preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi.	Samostalno preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi te revidira stavove prema vježbanju.

		stavove prema vježbanju.			
--	--	--------------------------	--	--	--

<b>TZK U. A.3.3.</b>	<b>IZVODI ELEMENTE JEDNOSTAVNIH ILI SLOŽENIJIH KRETANJA U SITUACIJSKOJ STRUKTURI .</b>	1. Izvodi elemente jednostavnih ili složenijih kretanja u situacijskoj strukturi. 2. Surađuje sa suigračima.	Prema uputama i uz kontrolu izvodi elemente jednostavnih ili složenijih kretanja u situacijskoj strukturi uz manja odstupanja.	Prema uputama izvodi elemente jednostavnih ili složenijih kretanja u situacijskoj strukturi uz manja odstupanja.	Samostalno i pravilno izvodi elemente jednostavnih ili složenijih kretanja u situacijskoj strukturi.	Samostalno i pravilno izvodi elemente jednostavnih ili složenijih kretanja u situacijskoj strukturi te surađuje sa suigračima.
--------------------------	--	---	--	--	--	--

DOMENA B – MOJE TIJELO I JA – 3. RAZRED UMJETNIČKE ŠKOLE						
ODGOJNO–OBRAZOVNI ISHOD	RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI				
		ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA	
<b>TZK U. B.3.1.</b>	<b>ODABIRE I IZVODI MOTORIČKU AKTIVNOST RADJ POBOLJŠANJA RAZINE TJELESNE SPREMNSTI U ODNOSU NA UMJETNIČKU STRUKU .</b>	1. Prepoznaće razinu tjelesne spremnosti i preuzima odgovornost za njezino poboljšanje. 2. Vježba radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti.	Na poticaj i uz pomoć radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti izvodi vježbe za odabranu motoričku aktivnost u odnosu na umjetničku struku.	Uz kontrolu izvodi vježbe za odabranu motoričku aktivnost.	Preispituje učinke vježba u odnosu na svoju tjelesnu spremnost.	Samostalno preispituje i tumači učinke kompleksa vježba koje redovito izvodi i prilagođuje način vježbanja.

<b>TZK U. B.3.2.</b>	<b>PREISPITUJE UČINKE MOTORIČKIH VJEŽBA KOJE IZVODI S OBZIROM NA ZAHTJEVE UMJETNIČKE STRUKE U CILJU REDOVITOГ VJEŽBANJA I POBOLJŠANJA UČINKOVITOSTI.</b>	<p>1. Izvodi odabране motoričke vježbe.</p> <p>2. Preispituje učinke vježba koje izvodi.</p> <p>3. Prilagođuje način vježbanja prema spoznajama.</p>	<p>Uz pomoć preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi s obzirom na zahtjeve umjetničke struke u cilju redovitog vježbanja.</p>	<p>Prema uputama preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi.</p>	<p>Redovito izvodi motoričke vježbe te samostalno preispituje i tumači učinke.</p>	<p>Samostalno preispituje i tumači učinke motoričkih vježba koje redovito izvodi te prilagođuje način vježbanja.</p>
--------------------------	--	--	---	--	--	--

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 3. RAZRED UMJETNIČKE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 11 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAјUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK U. C.3.1.</b>	<b>PLANIRA PREHRANU I PRIMJERENU HIDRACIJU ORGANIZMA PRI TJELESNOM VJEŽBANJU I REKREACIJI.</b>	<p>1. Planira prehranu, prosuđuje mogućnosti prehrane i hidracije organizma.</p> <p>2. Stječe i/ili učvršćuje pozitivne stavove o prehrani i hidraciji organizma pri tjelesnom vježbanju i rekreativnoj aktivnosti te to čini prema uputama.</p>	<p>Prepoznaće važnost planiranja prehrane i primjerene hidracije organizma pri tjelesnom vježbanju i rekreativnoj aktivnosti te to čini prema uputama.</p>	<p>Samostalno prilagođuje prehranu i primjerene hidraciju organizma pri tjelesnom vježbanju i rekreativnoj aktivnosti te to čini prema uputama.</p>	<p>Prosuđuje mogućnosti primjerene hidracije organizma pri tjelesnom vježbanju i rekreativnoj aktivnosti te to čini prema uputama.</p>	<p>Mijenja način prehrane i hidracije organizma.</p>

<b>TZK U.</b> <b>C.3.2.</b>	<b>PRIMJENJUJE I KOMBINIRA PROVEDBU TJELESNOG VJEŽBANJA U PRIRODI S DNEVNIM OBVEZAMA RADI SMISLENOG PROVOĐENJA SLOBODNOG VREMENA.</b>	1. Provodi tjelesno vježbanje u prirodi. 2. Usklađuje vježbanje s radnim obavezama. 3. Organizira aktivnosti u prirodi.	Na poticaj kombinira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi s radnim obavezama radi smislenog provođenja slobodnog vremena.	Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te ga kombinira s radnim obavezama.	Uključuje se u organiziranje i provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi koje kombinira s radnim obavezama.	Samoinicijativno usklađuje provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi s radnim obavezama.
--------------------------------	---	---	---	--	--	---

DOMENA A - TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT - 4. RAZRED UMJETNIČKE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 12 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK U.</b> <b>A.4.1.</b>	<b>SLAŽE, SPAJA I PRIKAZUJE ELEMENTE RAZNORVRSNIH RITMIČKIH ILI PLESNIH STRUKTURA U KOREOGRAFIJU.</b>	1. Slaže i spaja elemente raznovrsnih ritmičkih i plesnih struktura u koreografiju. 2. Prikazuje osmišljene koreografije.	Sudjeluje u slaganju i spajanju elemenata raznovrsnih ritmičkih i plesnih struktura u koreografiju te ih na poticaj prikazuje.	Surađuje pri slaganju i spajanju elemenata u koreografiju te ih prikazuje s manjim odstupanjem.	Surađuje pri slaganju i spajanju elemenata te ih usklađeno izvodi u koreografiji.	Prosudiće slaganje i spajanje elemenata u koreografiju te predlaže nove načine njezina oblikovanja.

<b>TZK U.</b> <b>A.4.2.</b>	<b>PROVJERAVA UČINKU KINEZITERAPIJSKIH VJEŽBA, VJEŽBA I PLANIRA BUDUĆU AKTIVNOST U SKLADU SA ZAHTJEVNOSTIMA STRUKE.</b>	1. Izvodi kineziterapijske vježbe. 2. Provjerava učinke kineziterapijskih vježba. 3. Planira buduće vježbanje i vježba u skladu sa zahtjevnostima struke.	Uz kontrolu izvodi kineziterapijske vježbe te uz pomoć provjerava njihove učinke i planira buduću aktivnost u skladu sa zahtjevnostima struke.	Na poticaj izvodi kineziterapijske vježbe te uz pomoć provjerava učinke i planira buduću aktivnost.	Samostalno izvodi kineziterapijske vježbe čiju učinkovitost provjerava te uz pomoć planira buduću aktivnost.	Samoinicijativno izvodi kineziterapijske vježbe čiju učinkovitost provjerava te samostalno planira.
--------------------------------	---	---	--	---	--	---

		strukte.				
<b>TZK U. A.4.3.</b>	<b>IZVODI SLOŽENIJA MOTORIČKA KRETANJA U SITUACIJSKOJ STRUKTURI (TEHNIKA - TAKTIKA) .</b>	<p>1. Izvodi složenija motorička kretanja.</p> <p>2. Izvodi i primjenjuje složenije elemente tehnike u situacijskoj strukturi (tehnika - taktika).</p>	<p>Uz kontrolu i prema uputama izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi (tehnika - taktika).</p>	<p>Prema uputama izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi (tehnika - taktika).</p>	<p>Samostalno izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi (tehnika - taktika).</p>	<p>Samostalno izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi (tehnika - taktika) te upućuje ostale na načine izvedbe.</p>

DOMENA B - MOJE TIJELO I JA - 4. RAZRED UMJETNIČKE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 12 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK U. B.4.1.</b>	<b>OSMIŠLJAVA MOTORIČKE VJEŽBE KOJE IZVODI RADI DOSTIZANJA REZULTATA TJELESNE SPREMNOSTI ZA DJELATNOST U UMJETNIČKOJ STRUCI I ZBOG ODGOVORNOSTI PREMA ZDRAVLJU.</b>	<p>1. Prepoznaje važnost motoričkih vježba.</p> <p>2. Izvodi vježbe koje osmišljava i predlaže ostalima da ih izvode.</p> <p>3. Revidira način vježbanja.</p>	<p>Uz pomoć izvodi motoričke vježbe radi dostizanja rezultata tjelesne spremnosti u struci i zbog odgovornosti prema zdravlju.</p>	<p>Prema uputama osmišljava i izvodi motoričke vježbe.</p>	<p>Samostalno osmišljava i pokazuje motoričke vježbe.</p>	<p>Samostalno osmišljava i skladno izvodi motoričke vježbe te predlaže ostalima načine vježbanja.</p>
<b>TZK U. B.4.2.</b>	<b>PREISPITUJE UČINKE REDOVITE PRIMJENE VJEŽBA KOJE IZVODI NA RADI OČUVANJE ZDRAVLJA I RADNE SPOSOBNOSTI.</b>	<p>1. Izvodi vježbe.</p> <p>2. Preispituje učinke primjene vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i radne sposobnosti.</p>	<p>Uz kontrolu preispituje učinke primjene vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i radne sposobnosti.</p>	<p>Na poticaj preispituje učinke primjene motoričkih vježba koje izvodi.</p>	<p>Samostalno preispituje učinke primjene motoričkih vježba koje izvodi.</p>	<p>Samostalno preispituje učinke primjene motoričkih vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i radne</p>

		sposobnosti. 3. Pomaže suvježbačima u navedenom.				sposobnosti te u tome pomaže ostalima.
--	--	---	--	--	--	--

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 4. RAZRED UMJETNIČKE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 12 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK U. C.4.1.</b>	<b>PLANIRA I VJEŽBA U PRIRODI TE PRIMJENJUJE I RAZVIJA EKOLOŠKU OSVIJEŠTENOST.</b>	1. Prepoznaće važnost brige o očuvanju prirode. 2. Planira i provodi vježbanje u prirodi. 3. Sudjeluje u ekološkim akcijama i predlaže mјere zaštite prirode.	Na poticaj planira i vježba u prirodi te prepoznaće važnost brige o očuvanju prirode.	Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te pokazuje odgovornost za njezino očuvanje.	Uključuje se u organiziranje i provedbe tjelesnog vježbanja u prirodi i objašnjava ulogu zdravog okoliša za dobrobit pojedinca te dobrovoljno sudjeluje u ekološkim akcijama.	Samoinicijativno organizira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi te aktivno sudjeluje u ekološkim akcijama radi očuvanju prirode te predlaže mјere zaštite.
<b>TZK U. C.4.2.</b>	<b>PLANIRA I PRIMJENJUJE MOTORIČKE AKTIVNOSTI U PRIRODI RADI ODRŽAVANJA RADNE SPOSOBNOSTI I ZDRAVLJA.</b>	1. Planira i programira motoričke aktivnosti u prirodi. 2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi. 3. Prosuđuje i revidira aktivnosti.	Planira, programira i primjenjuje prema uputama motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radne sposobnosti i zdravlja.	Samoinicijativno se pridružuje skupinama koje planiraju, programiraju i primjenjuju motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radne sposobnosti i zdravlja te predlaže nova	Prosuđuje rad skupine koja planira, programira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radne sposobnosti i zdravlja te preispituje i revidira zamisli	Samostalno planira, programira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radne sposobnosti i zdravlja te preispituje i revidira zamisli

					rješenja.	koje provodi.
--	--	--	--	--	-----------	---------------

NIELEKTORIRANO

**4 . CIKLUS – TROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE**

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 1. RAZRED TROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 9 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK TS. A.1.1.</b>	<b>PRIMJENJUJE OSNOVE TEHNIKA SPORTOVA RAZLIČITIH STRUKTURA OVISNO O RAZINI MOTORIČKOG PREDZNANJA.</b>	1. Razlikuje i primjenjuje osnove tehnika sportova različitih struktura. 2. Pokazuje složenu strukturu odabranog sporta. 3. Primjenjuje elemente tehnike u složenim strukturama odabranog sporta.	Razlikuje osnove tehnika sportova različitih struktura i primjenjuje ih.	Uz uputu pokazuje složenu strukturu odabranog sporta.	Situacijski primjenjuje složene elemente tehnike uz manja odstupanja.	Odabire nekoliko elemenata tehnike odabranog sporta koje primjenjuje u zadanoj situaciji.
<b>TZK TS. A.1.2.</b>	<b>PREPOZNAJE I IZVODI KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE.</b>	1. Prepoznaje kineziterapijske vježbe za poboljšanje sustava za kretanje prema specifičnostima buduće djelatnosti. 2. Izvodi kineziterapijske vježbe.	Prepoznaje i izvodi kineziterapijske vježbe prema specifičnostima buduće djelatnosti.	Odabire ih i izvodi uz pomoć.	Odabire i izvodi vrste vježba koje mu odgovaraju s obzirom na specifičnost buduće djelatnosti.	Preispituje vlastitu potrebu za vježbanjem i vježba.

<b>TZK</b> <b>TS.</b> <b>A.1.3.</b>	<b>POKAZUJE I POVEZUJE MOTORIČKA KRETANJA KROZ RITAM I PLES.</b>	<p>1. Slijedi i razlikuje tempo i ritam kroz različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja.</p> <p>2. Ponavlja zadana dinamička ritmička kretanja.</p> <p>3. Povezuje različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja u cjeline.</p>	Slijedi motorička kretanja kroz ritam i ples uz uputu i kontrolu.	Na poticaj ponavlja zadana dinamička ritmička kretanja.	Razlikuje tempo i ritam te ih slijedi pokretom i plesom.	Samoinicijativno povezuje različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja u cjeline.

DOMENA B – MOJE TIJELO I JA – 1. RAZRED TROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 9 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK</b> <b>TS.</b> <b>B.1.1.</b>	<b>VREDNUJE REZULTATE PROCJENE MOTORIČKIH, FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI I MORFOLOŠKIH OBILJEŽJA TE PREMA NJIMA DOZIRA VOLUMEN OPTEREĆENJA PRI VJEŽBANJU.</b>	<p>1. Vrednuje rezultate procjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja.</p> <p>2. Prilagođuje doziranje volumena opterećenja pri vježbanju.</p>	<p>Uz pomoć i kontrolu vrednuje rezultate procjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja te prema njima uz upute dozira volumen opterećenja pri vježbanju.</p>	<p>Na poticaj vrednuje rezultate procjene.</p>	<p>Samostalno vrednuje rezultate procjene.</p>	<p>Samostalno vrednuje rezultate procjene te prema njima prilagođuje doziranje volumena opterećenja pri vježbanju.</p>

<b>TZK TS. B.1.2.</b>	<b>IZVODI RAZLIČITE VRSTE VJEŽBA VAŽNE ZA IZBOR ZANIMANJA TE IH PRIMJENJUJUĆI TERMINOLOGIJU SLAŽE U CJELINE.</b>	1. Izvodi različite poznate vrste vježba. 2. Objasnjava vježbe uz primjenu terminologije. 3. Slaže i izvodi komplekse vježba povezane s izborom zanimanja.	Uz kontrolu izvodi različite vježbe važne za izbor zanimanja i primjenjuje terminologiju.	Uz pomoć objašnjava i izvodi raznovrsne vježbe.	Izvodi komplekse vježba koje samostalnoslaže i opisuje koristeći se osnovnom terminologijom.	Samoinicijativno izvodi komplekse vježba važne za izbor zanimanja uz primjenu terminologije, pri čemu samovrednuje izvođenje.
-------------------------------	--	--	---	---	--	---

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 1. RAZRED TROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 9 GODINA UČENJA I POUČAVANJA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK TS. C.1.1.</b>	<b>PRIMJENJUJE USVOJENE ZDRAVSTVENE, HIGIJENSKE I EKOLOŠKE NAVIKE U SVIM VRSTAMA MOTORIČKIH AKTIVNOSTI, SPORTU I RADU.</b>	1. Zna važnost primjene te primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti sportu i radu. 2. Objasnjava važnost primjene higijenskih, zdravstvenih i ekoloških navika te svojim ponašanjem i stavom potiče ostale na primjenu.	Prepoznaće i na poticaj primjenjuje zdravstvene, higijenske i ekološke navike pri motoričkim aktivnostima u svakodnevnom životu.	Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike.	Primjenjuje ih, tumači njihovu važnost onima koji to ne čine te ih potiče na primjenu.	Dosljedno primjenjuje zdravstvene, higijenske i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti, sportu i radu te svojim stavom i ponašanjem utječe na ostale.

<b>TZK TS. C.1.2.</b>	<b>SAMOSTALNO BIRA, PREDLAŽE I PRIMJENJUJE MOTORIČKE AKTIVNOSTI U PRIRODI I UOČAVA NJIHOVU DOBROBIT.</b>	1. Predlaže načine primjene motoričke aktivnosti u prirodi. 2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi i tumači njihovu dobrobit za zdravlje.	Prepoznae važnost primjene motoričkih aktivnosti u prirodi te ih na poticaj primjenjuje.	Sudjeluje u predloženim motoričkim aktivnostima i uočava njihovu dobrobit za zdravlje.	Primjenjuje određenu motoričku aktivnost u prirodi te je predlaže drugima.	Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi te svojim stavom i ponašanjem motivira druge.
-------------------------------	--	---	--	--	--	--

DOMENA A - TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT - 2. RAZRED TROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 10 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT	ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA		
<b>TZK TS. A.2. 1.</b>	<b>PRIMJENJUJE SLOŽENJE ELEMENTE TEHNIKE SPORTOVA RASLIČITIH STRUKTURA</b>	1. Razlikuje i primjenjuje odabrane složenje elemente tehnike. 2. Povezuje i situacijski primjenjuje složenje elemente tehnike u sportovima.	Razlikuje i uz manja odstupanja primjenjuje složenje tehnike različitih sportova.	Samostalno odabire i primjenjuje složenije elemente tehnike različitih sportova.	Povezuje složenije elemente tehnike.	Situacijski primjenjuje složenije elemente tehnike sporta.
<b>TZK TS. A.2. 2.</b>	<b>OBJAŠNJAVA I IZVODI KINEZITERAPIJSKE VJEŽBE PREMA SPECIFIČNOSTIMA ZANIMANJA RADI SPRJEČAVANJA OZLJEDA.</b>	1. Izvodi i objašnjava mogućnosti primjene kineziterapijskih vježba. 2. Kineziterapijske vježbe spaja i izvodi prema specifičnostima zanimanja radi	Izvodi vježbe s manjim odstupanjima uz praćenje.	Izvodi i objašnjava mogućnosti primjene kineziterapijskih vježba prema specifičnostima zanimanja.	Povezuje vježbe sa specifičnim zanimanjem.	Spaja i izvodi kineziterapijske vježbe radi sprečavanja ozljeda.

		sprečavanja ozljeda.				
<b>TZK TS. A.2. 3.</b>	<b>IZVODI JEDNOSTAVNE RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE.</b>	1. Razlikuje jednostavne ritmičke i plesne strukture. 2. Povezuje ritmičke i plesne strukture u cjelinu. 3. Osmišljava jednostavne koreografije.	Razlikuje i uz poticaj i kontrolu izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture.	Povezuje s manjim odstupanjima jednostavne ritmičke i plesne elemente u cjelinu.	Na temelju usvojenih znanja osmišljava jednostavnu koreografiju.	Samostalno osmišljava i izvodi jednostavne koreografske strukture.

DOMENA B – MOJE TIJELO I JA – 2. RAZRED TROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO–OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 10 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK TS. B.2.1.</b>	<b>NA TEMELJU VREDNOVANJA REZULTATA PRAĆENJEM ODABIRE I IZVODI VJEŽBE RADI POBOLOJŠANJA MORFOLOŠKIH OBILJEŽJA, MOTORIČKIH I FUNKCIJALNIH SPOSOBNOSTI.</b>	1. Vježba radi poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2. Vježba radi utjecaja na unapređenje morfoloških obilježja (potkožno masno tkivo). 3. Sudjeluje u vrednovanju te tumači rezultate. 4. Prema rezultatima procjene odabire i	Prepoznaće važnost rezultata procjene i vrednovanja te uz pomoć odabire i izvodi vježbe radi unapređenja morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti prema vrsti zanimanja.	Sudjeluje u vrednovanju rezultata te uz upute odabire vježbe.	Samostalno tumači rezultate vrednovanja te prema njima odabire i izvodi vježbe.	Samovrednuje rezultate procjene te odabire i izvodi vježbe.

		izvodi vježbe.				
<b>TZK TS. B.2.2.</b>	<b>ODABIRE I IZVODI KOMPLEKSE VJEŽBA ZA UGROŽENE MIŠIĆNE SKUPINE PREMA SPECIFIČNOSTIMA STRUKE.</b>	1. Razlikuje mišićne skupine. 2. Izvodi i opisuje namjenske vježbe. 3. Oblikuje komplekse vježba koje izvodi. 4. Procjenjuje učinkovitost vježbanja.	Uz pomoć razlikuje i izvodi vježbe za ugrožene mišićne skupine.	Razlikuje mišićne skupine te izvodi i opisuje namjenske vježbe.	Razlikuje ugrožene mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi i opisuje.	Razlikuje mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi te procjenjuje njihovu učinkovitost povezana sa specifičnostima struke.

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 2. RAZRED TROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 10 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK TS. C.2.1.</b>	<b>ANALIZIRA UTJECAJ PREHRAMBENIH NAVika NA ZDRAVLJE I TJELESNU AKTIVNOST TE PRIMJENJUJE TJELESNO VJEŽBANJE RADI OČUVANJA ZDRAVLJA.</b>	1. Obrazlaže i analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i na poticaj primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. 2. Planira i provodi tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja.	Obrazlaže utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i na poticaj primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja.	Prema uputama analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i primjenjuje tjelesno vježbanje.	Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i primjenjuje tjelesno vježbanje.	Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje te prema njima planira buduće vježbanje.

<b>TZK TS. C.2.2.</b>	<b>PREMA INTERESU ORGANIZIRA I PROVODI MOTORIČKE AKTIVNOSTI U PRIRODI.</b>	<p>1. Prihvata vrijednosti motoričke aktivnosti.</p> <p>2. Sudjeluje u organiziranju rekreativnih motoričkih aktivnosti.</p> <p>3. Provodi različite vrste rekreativnih motoričkih aktivnosti.</p>	Sudjeluje u organiziranju i provedbi predloženih rekreativnih motoričkih aktivnosti.	Prihvata vrijednosti i samostalno provodi motoričke aktivnosti.	Provodi različite vrste rekreativnih motoričkih aktivnosti u prirodi, tumači ih te motivira ostale na uključivanje, pri čemu im i predlaže načine provedbe.	Ujedinjuje i međusobno usklađuje različite stavove o načinima provedbe rekreativnih aktivnosti u prirodi te aktivno sudjeluje u njihovoj organizaciji i izvedbi.
-------------------------------	--	--	--	---	---	--

## 5. CIKLUS – TROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE

DOMENA A – TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT – 3. RAZRED TROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 11 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK TS. A.3.1.</b>	<b>IZVODI SLOŽENIJE ELEMENTE TEHNIKE U SITUACIJSKOJ STRUKTURI.</b>	<p>1. Objasnjava složenja kretanja u situacijskoj strukturi.</p> <p>2. Izvodi složenja motorička kretanja u situacijskoj strukturi.</p>	U jednostavnoj situacijskoj strukturi uz uputu izvodi složenja motorička kretanja.	Izvodi složenija motorička kretanja te ih uz pomoć objašnjava.	U situacijskom vježbanju samostalno izvodi složenija kretanja.	U situacijskom vježbanju samostalno uočava i izvodi složenija kretanja.

<b>TZK TS. A.3.2.</b>	<b>PREISPITUJE ULOGU KINEZITERAPIJSKIH VJEŽBA PREMA UGROŽENOSTI SUSTAVA ZA KRETANJE U STRUCI KOJE IZVODI RADI SPREČAVANJA OZLJEDA I OČUVANJA ZDRAVLJA.</b>	<p>1. Razlikuje kineziterapijske vježbe koje izvodi.</p> <p>2. Istražuje ulogu kineziterapijskih vježba te preispituje njihov utjecaj na vlastito zdravlje.</p> <p>3. Prilagođuje vježbe prema ugroženosti sustava za kretanje i radi sprečavanja profesionalnih ozljeda.</p>	<p>Razlikuje i izvodi kineziterapijske vježbe radi sprečavanja profesionalnih oštećenje.</p>	<p>Izvodi vježbe i uz pomoć preispituje ulogu kineziterapijskih vježba na funkcioniranje sustava za kretanje.</p>	<p>Izvodi kineziterapijske vježbe i istražuje njihov utjecaj na zdravlje.</p>	<p>Preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi te ih prilagođuje vlastitim potrebama.</p>
-------------------------------	--	---	--	---	---	--

<b>TZK TS. A.3.3.</b>	<b>IZVODI JEDNOSTAVNE PLESNE I RITMIČKE KOREOGRAFSKE STRUKTURE.</b>	<p>1. Izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije.</p> <p>2. Osmišljava jednostavne plesne i ritmičke koreografske strukture i ujedinjuje koreografske sekvencije u novu koreografiju.</p>	<p>Oponašajući izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije.</p>	<p>Slaže jednostavne ritmičke i plesne koreografske sekvencije koje izvodi uz manja odstupanja.</p>	<p>Uz pomoć osmišljava jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije te ih demonstrira.</p>	<p>Ujedinjuje različite prijedloge koreografskih sekvencija u novu koreografiju te aktivno sudjeluje u njezinu izvođenju.</p>
-------------------------------	---	---	--	---	---	---

DOMENA B - MOJE TIJELO I JA - 3. RAZRED TROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 11 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI MOJE TIJELO I JA			ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
<b>TZK TS. B.3.1.</b>	<b>ODABIRE I IZVODI MOTORIČKU AKTIVNOST RADI POBOLJŠANJA RAZINE TJELESNE SPREMNOSTI U ODNOSU NA STRUKU.</b>	1. Prepoznaće razinu tjelesne spremnosti i preuzima odgovornost za njezino poboljšanje. 2. Svakodnevno vježba radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti.	Na poticaj i uz pomoć radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti izvodi vježbe za odabranu motoričku aktivnost.	Uz kontrolu izvodi vježbe za odabranu motoričku aktivnost.	Preispituje učinke vježba u odnosu na svoju tjelesnu spremnost.	Samostalno prosuđuje razinu svoje tjelesne spremnosti te prema njoj planira motoričku aktivnost.
<b>TZK TS. B.3.2.</b>	<b>PREISPITUJE UČINKE KOMPLEKSA VJEŽBA KOJE IZVODI NA RADNU SPOSOBNOST.</b>	1. Izvodi odabrane komplekse vježba. 2. Preispituje učinke kompleksa vježba koje izvodi na radnu sposobnost. 3. Prilagođuje način vježbanja prema spoznajama.	Prema uputama preispituje učinke kompleksa vježba na radnu sposobnost koje izvodi, pri čemu traži dodatna objašnjenja.	Prema uputama izvodi vježbe.	Samostalno preispituje i tumači učinke vježbanja.	Samostalno prosuđuje razinu svoje tjelesne spremnosti te prema njoj planira motoričku aktivnost.

DOMENA C – ŽIVIM ZDRAVO – 3. RAZRED TROGODIŠNJE STRUKOVNE ŠKOLE						
ODGOJNO-OBRZOVNI ISHOD		RAZRADA ISHODA	RAZINA USVOJENOSTI			
UČENIK NAKON 11 GODINA UČENJA I POUČAVANJA PREDMETA TZK U DOMENI ŽIVIM ZDRAVO	ZADOVOLJAVAĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA		
<b>TZK TS. C.3.1.</b>	<b>PLANIRA PREHRANU I PRIMJERENU HIDRACIJU ORGANIZMA PRI TJELESNOM VJEŽBANJU I RADU.</b>	1. Planira prehranu, prosuđuje mogućnosti prehrane i hidracije organizma. 2. Stječe i/ili učvršćuje pozitivne stavove o prehrani i hidraciji organizma pri tjelesnom vježbanju.	Prepoznaće važnost planiranja prehrane i primjerene hidracije organizma pri tjelesnom vježbanju i radu te to čini prema uputama.	Samostalno prilagođuje prehranu i hidraciju organizma pri tjelesnom vježbanju i radu.	Prosuđuje mogućnosti primjerene prehrane i hidracije te ih samostalno prilagođuje pri tjelesnom vježbanju i radu.	Mijenja način prehrane i hidracije organizma.
<b>TZK TS. C.3.2.</b>	<b>PRIMJENJUJE I KOMBINIRA PROVEDBU TJELESNOG VJEŽBANJA U PRIRODI S RADnim OBAVEZAMA RADI SMISLENOG PROVOĐENJA SLOBODNOG VREMENA.</b>	1. Provodi tjelesno vježbanje u prirodi. 2. Usklađuje vježbanje s radnim obavezama. 3. Organizira vježbanje u prirodi.	Na poticaj kombinira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi s radnim obavezama radi smislenog provođenja slobodnog vremena.	Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te ga kombinira s radnim obavezama.	Uključuje se u organizaciju i provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi koje kombinira s radnim obavezama.	Samoinicijativno organizira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi, pri čemu u obzir uzima radne obaveze.

## **E. POVEZANOST S DRUGIM ODGOJNO-OBRAZOVnim PODRUČJIMA, MEĐUPREDMETNIM TEMAMA I OSTALIM PREDMETIMA**

Tjelesna i zdravstvena kultura povezana je sa svim odgojno-obrazovnim područjima, međupredmetnim temama i predmetima. Razvija sve temeljne kompetencije koje promiče Okvirni nacionalni kurikulum, a uključuje oblike mišljenja i rada, sposobnost korištenja alatom te osobni i socijalni razvoj.

Izrazito je povezana s prirodoslovnim, društveno-humanističkim i umjetničkim područjem.

U povezanosti s međupredmetnim temama nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura omogućuje razvoj zdravstvene, ekološke, kulturne, etičke i građanske svijesti učenika, čime on postaje aktivan i odgovoran građanin.

Praćenje antropometrijskih značajka, morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti omogućuje procjenu zdravlja učenika i temelj je ostvarivanja ishoda međupredmetne teme Zdravlje povezanih s rastom i razvojem, prehranom i kretanjem te higijenom učenika. Razvoj samopouzdanja, osjećaja odgovornosti, provođenje tjelesnog vježbanja i u slobodno vrijeme, uočavanje problema iz neposredne okoline te predlaganje rješenja poveznice su s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj, Poduzetništvo i Građanski odgoj. Očekivanja iz međupredmetne teme Učiti kako učiti ostvaruju se integrirano s gotovo svim ishodima nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura.

Ishodi su Tjelesne i zdravstvene kulture široki i nude brojne mogućnosti povezivanja s ostalim nastavnim predmetima. Primjerice, povezanost s Hrvatskim jezikom, osim u korištenju jezika za prenošenje znanja, može se ostvarivati i oblikovanjem slova različitim položajima tijela u prostoru, a prirodni oblici kretanja i elementarne igre dio su uvježbavanja sadržaja jezika, dramskih igara i improvizacija.

Poveznica s Glazbenom kulturom i Glazbenom umjetnošću vidljiva je u kreativnim pristupu pokretu, glazbenim igrama i plesu, u kojima se razvija ritmičnost i stvaralaštvo te domoljublje kroz slušanje i pjevanje himne i navijačkih pjesama.

Motoričke aktivnosti mogu biti poticaj za rješavanje likovnih problema u učenju i poučavanju Likovne kulture.

Spoznanjama iz Matematike, Biologije, Fizike i Kemije proširuju se znanja povezana s tijelom, prostorom i kretanjem općenito.

Uporabom suvremenih tehnologija poboljšava se prijenos i prezentacija kinezioloških sadržaja.

Ovakvom znatnom povezanošću izravno se doprinosi povećanju ukupne završne razine kompetencije, no istodobno se ostavlja mnogo prostora za poticanje kreativnosti učitelja, koji mora razvijati i oslobođati kreativni potencijal učenika te biti usmjeren na razvoj učenika kao cjelovite osobe.

## **F. UČENJE I POUČAVANJE NASTAVNOGA PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

Proces učenja i poučavanja u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi oblikuje se tako da svi učenici ostvarivanjem ishoda razvijaju i svoje maksimalne potencijale. Obveza je ovog nastavnog predmeta biti jedan od temelja zdravlja cijele populacije te bitno doprinijeti cjelovitom biološkom, psihološkom i socijalnom razvoju učenika.

Kako bi se to ostvarilo, učenje i poučavanje treba se temeljiti na suvremenim znanstvenim spoznajama kineziologije te kod učenika poticati razvoj motoričkih kompetencija za samostalno i cjeloživotno tjelesno vježbanje.

Kompetencije obuhvaćaju motorička znanja i vještine koje pozitivno utječu na sposobnosti i osobine, formiranje pozitivnih stavova prema kineziološkim aktivnostima i stvaranju navika redovitog tjelesnog vježbanja.

Suvremenim pristupom poučavanju i učenju Tjelesne i zdravstvene kulture potiče se iskustveno učenje kroz opažanje, aktivno sudjelovanje, izvedbu i usavršavanje vještina koje se od učenika očekuju u određenom razvojnom razdoblju. Očekivani različiti odgojno-obrazovni ishodi potiču kod učenika kreativno i kritičko razmišljanje te prihvatanje tjelesnog vježbanja kao načina života.

Uvažava se jedinstvenost svakog učenika te činjenica da se učenici razvijaju i napreduju na različite načine i različitim brzinom.

U istom se razrednom odjelu učenici razlikuju po znanjima, sposobnostima, interesima, stavovima i drugim važnim osobinama. Zato im se pruža optimalna podrška u ostvarivanju ciljeva učenja te se u nastavnom procesu poštuje njihova individualnost.

Kako bi učenici ostvarili očekivane odgojno-obrazovne ishode i dosegнуli optimalnu razinu postignuća, od učitelja se očekuje da bude kreator nastavnog procesa, suradnik i savjetnik, a od društva da osigura uvjete za povećanje satnice i primjerenu strukturiranost razrednih odjela.

U tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi potrebno je osigurati mogućnost učenja i poučavanja u sigurnom i poticajnom okruženju u školi i izvan škole. Kako bi se nastavani proces iz ovog predmeta mogao provoditi treba omogućiti da svaka škola ima odgovarajuću sportsku dvoranu i vanjska sportska igrališta. Samo dio nastave može se provoditi i izvan škole u sportsko-rekreacijskim centrima, na bazenima, moru, snijegu, trim stazi i ostalim sportskim zatvorenim i otvorenim prostorima koji mogu osigurati kvalitetu odgojno-obrazovnog procesa,

Svojim djelovanjem učitelj treba afirmirati učenike kao subjekte odgojno-obrazovnog procesa te ih na taj način učiniti aktivnim sudionicima toga procesa, u kojem će pri tjelesnom vježbanju razvijati pozitivne stavove, a samo vježbanje zadržati kao trajnu vrijednost.

Učitelj ima veću slobodu, a time i odgovornost pri odabiru sadržaja i optimalnih rješenja za njihovu realizaciju.

Planiranjem procesa učenja i poučavanja u kojem se povezuju teorija višestrukih inteligencija s različitim i specifičnim metodama, načinima i pristupima učenju i radu, nastavni se predmet približava stvarnim potrebama i motivaciji učenika.

Mogućnosti predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura toliko su široke da svaki učenik može steći znanja i vještine te razviti odgovarajuće motoričke aktivnosti kojima će zadovoljiti vlastite interese.

Kako bi se zadovoljile i psihofizičke potrebe, učenik treba stečena znanja i vještine primjenjivati i u svoje slobodno vrijeme jer trenutačno propisana nastavna satnica nije dovoljna da se isključivo nastavnim procesom postigne optimalna razina postignuća.

Materijalni uvjeti učenja i poučavanja tjelesne i zdravstvene kulture uključuju različita sredstva, rezvizite i pomagala za tjelesno vježbanje, stručnu literaturu, dnevni tisk, televiziju, internet i ostale dostupne komunikacijske resurse.

Ono što su učenici usvojili tijekom nastave trebaju prepoznati i primjenjivati u svakodnevnom životu na njima odgovarajući način. Učitelj ima obvezu samostalno i odgovorno odabrati materijale i izvore koji su prilagođeni uzrastu i osobinama učenika te različitim načinima rada koji omogućuju prikupljanje informacija, njihovo kritičko procjenjivanje, preoblikovanje i stvaranje novih spoznaja.

ja. Treba posebno poticati tjelesno vježbanje te inzistirati na sigurnim načinima vježbanja s obzirom na materijalne uvjete rada u kojima se provodi nastavni proces.

Ovaj nastavni predmet pruža mogućnost učenja i poučavanja u sigurnom i poticajnom okruženju koje može biti u školi, školskom okruženju te izvan škole, primjerice u sportskoj dvorani, prilagođenoj učionici, sportsko-rekreacijskom centru, bazenu, na moru, snijegu, trim-stazi i svim ostalim zatvorenim i otvorenim prostorima koji mogu osigurati kvalitetu odgojno-obrazovnog procesa.

Uloga je učitelja osigurati pozitivno okruženje za učenje tako da potiče dobre međuljudske odnose i međusobno poštovanje te pruža podršku dječjoj prirodnoj znatiželji i razvoju odgovornog ponašanja u skladu s normama zajednice i društva u cjelini. Izrazito je poticajno i motivirajuće mijenjati i upotrebljavati što više različitih okruženja za učenje i poučavanje tijekom nastavne godine. Važno je postavljati izazove koji će pozitivno utjecati na stvaranje stavova i navika prema tjelesnom vježbanju, a istodobno tražiti puni angažman, trud i ustrajnost kod učenika. Također je važno pomoći učeniku da identificira sadržaje s pomoću kojih može na najprihvatljiviji način razvijati, usavršavati i održavati svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti i usvajati motorička znanja u skladu s interesima te ih na taj način učiniti sastavnim dijelom svojeg cijelivotnog tjelesnog vježbanja kao zdravog stila života.

Učenje i poučavanje svih domena jednako je važno i međusobno povezano te se nijedna ne smije zanemariti kako bi se mogli ostvariti očekivani ishodi učenja. S obzirom na razvojne osobine učenika u određenoj dobi, prilagođavaju se i načini učenja i poučavanja određene domene. Ovako prilagođen i fleksibilan odgojno-obrazovni pristup omogućuje zadovoljenje različitih potreba učenika te može afirmirati njihov identitet, sposobnosti i talent.

Učenje se odvija uz učiteljevu podršku te u interakciji s drugim učenicima u socijalnom okruženju. Iskustva učenja koja se stječu u nastavnom predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura potiču i motiviraju učenike da uče od drugih i s drugima. Važno je poticati istraživački i stvaralački način rada te suradnju među učenicima. Da bi se poučavanje mogao prilagoditi individualnim potrebama pojedinog učenika, važno je da učitelj prepozna potencijale i talent svakog pojedinca u razrednom odjelu te ih razvija na korist pojedinca i skupine. Sve navedeno doprinosi kvalitetnijim međuljudskim odnosima, poštovanju različitosti te slobodnom i kreativnom izražavanju.

Radi zadovoljavanja odgojno-obrazovnih potreba učenika s teškoćama kurikulum se prilagođuje u skladu sa smjernicama Okvira za poticanje i prilagodbu iskustava učenja te vrednovanje postignuća djece i učenika s teškoćama. Radi zadovoljavanja odgojno-obrazovnih potreba darovitih učenika uvodi se razlikovni kurikulum u skladu sa smjernicama Okvira za poticanje iskustava učenja i vrednovanje postignuća darovite djece i učenika.

Težeći unapređenju i obogaćivanju nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura poželjno je ostvariti veze sa životom izvan škole te poticati neposrednu uključenost i suradnju roditelja, lokalne i šire društvene zajednice na dobrobit i zdravlje učenika.

#### G. VREDNOVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA U NASTAVNOME PREDMETU TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Vrednovanje ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi proizlazi i nadovezuje se na poučavanje te se istodobno planiraju. Vrednovanje je temeljni preduvjet za dobivanje informacija o ostvarivanju ciljeva procesa tjelesnog vježbanja i stupnju ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda.

Proces vrednovanja u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi obuhvaća sljedeće elemente vrednovanja koji se po domenama mogu razlikovati u odnosu na njezine specifičnosti (tablica 1) :

### **1. motorička znanja**

Elementi tehnike kinezioloških aktivnosti, taktički zadatci i sva teorijska znanja potrebna za njihovo poznavanje.

### **2. motorička postignuća**

Kvaliteta primjene naučenih motoričkih znanja u situacijskim uvjetima određene kineziološke aktivnosti ili zadatka.

### **3. odgojne vrijednosti**

Pozitivni stavovi prema tjelesnom vježbanju, usvojene tjelesne i zdravstvene navike, otvorenost za timski rad, poštovanje pravila, suigrača i protivnika, slobodno i kreativno izražavanje kroz motoričke aktivnosti, odgovornost, samostalnost i samoinicijativnost te druge pozitivne odgojne vrijednosti koje se stječu kineziološkim aktivnostima.

Tablica 1. Prijedlog elemenata vrednovanja ishoda u odnosu na specifičnosti domena

#### **DOMENA TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT**

##### **MOTORIČKA ZNANJA:**

- kvaliteta izvođenja elemenata tehnike tjelesnih aktivnosti
- kvaliteta izvođenja taktičkih zadataka tjelesnih aktivnosti
- poznavanje teorijskih znanja kao što su pravila određene igre, opisivanje određenih elemenata tehnike ili određenih taktičkih zadataka i sl.

##### **MOTORIČKA POSTIGNUĆA:**

- kvaliteta situacijske primjene elemenata tehnike, odnosno u igri ili određenom zadatku

##### **ODGOJNE VRIJEDNOSTI:**

- poštovanje pravila i različitosti, uvažavanje suigrača i protivnika, slobodno i kreativno izražavanje kroz motoričke aktivnosti i sl.

#### **DOMENA MOJE TIJELO I JA**

##### **MOTORIČKA ZNANJA:**

- kvaliteta odabira i izvedbe motoričkih zadataka za razvoj kinantropoloških obilježja prema svojim trenutačnim mogućnostima
- poznavanje teorijskih znanja kao što su procjena i raspoznavanje kinantropoloških obilježja, opisivanje motoričkih vježba, poznavanje utjecaja motoričkih vježba i sl.

##### **MOTORIČKA POSTIGNUĆA:**

- postizanje znatnog napretka u kinantropološkim obilježjima u odnosu na mogućnosti učenika

##### **ODGOJNE VRIJEDNOSTI:**

- poznavanje vlastitog tijela
- doprinos vlastitoj tjelesnoj spremnosti

#### **DOMENA ŽIVIM ZDRAVO**

##### **MOTORIČKA ZNANJA:**

- kvaliteta izvedbe elemenata tehnike tjelesnih aktivnosti u prirodi
- kvaliteta realizacije određenih tjelesnih aktivnosti
- poznavanje teorijskih znanja o važnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje i kvalitetu života

**MOTORIČKA POSTIGNUĆA:**

- kvaliteta uporabe motoričkih znanja i sposobnosti u prirodi
- povećanje ukupne razine tjelesne aktivnosti

**ODGOJNE VRIJEDNOSTI:**

- provođenje tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme
- sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima
- primjenjivanje zdravstveno-higijenskih navika

Vrednovanje se temelji na razinama usvojenosti ishoda i mora polaziti od osobnosti učenika kako bi se osigurao nužan individualizirani pristup u odgojno-obrazovnom procesu. Povratne informacije o učenikovim postignućima dobivene vrednovanjem omogućuju učitelju da s učenikom planira daljnji rad. Pri vrednovanju pred učenike se postavljaju zahtjevi koji su ostvarivi te u kojima mogu pokazati svoje sposobnosti, usvojena znanja i stečene vještine. Provodi se redovito tijekom cijele školske godine kako bi omogućilo učenicima da u različitim situacijama i okruženjima pokažu napredak. Primjerice, usvojeni element tehnike iz određene motoričke aktivnosti vrednuje se kao samostalni prikaz, ali i u situacijskim uvjetima tijekom trajanja aktivnosti ili natjecanja.

Učenicima se prezentiraju jasni kriteriji vrednovanja koji će im pomoći u razumijevanju aspekata učenja koji će biti vrednovani. Učenicima treba biti jasno što čini uspješnu izvedbu i potrebno je usmjeriti učenje na ono što je važno znati i što mogu učiniti. Sve to olakšava uspostavu objektivnijeg, valjanijeg, pouzdanijeg i poticajnijeg vrednovanja i izvješćivanja o učeničkim postignućima.

Učitelj ima obvezu redovito izvješćivati učenike, roditelje, školu i ostalu zainteresiranu javnost o kvaliteti postignuća učenika u određenom odgojno-obrazovnom razdoblju.

U svim ciklusima pri određivanju zaključne ocjene iz Tjelesne i zdravstvene kulture **svi su segmenti vrednovanja jednakovrijedni** i predstavljaju ukupnu projekciju usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda u određenoj godini učenja i poučavanja nastavnog predmeta. Učitelj u kvalitativnom osvrtu treba obrazložiti doношење zaključne ocjene i opisati što učenik zna i može izvesti, u kojim je segmentima bio posebno uspješan, a u kojima treba unaprijediti učenje i rezultate.

Najbolji je pokazatelj sretnog i zadovoljnog učenika visoka razina njegove tjelesne aktivnosti i adekvatan stupanj razvoja antropoloških obilježja. Dokaz je postignuća učenika najviša moguća individualna razina psihofizičkog stanja te samostalno i kontinuirano tjelesno vježbanje u slobodno vrijeme.