

OŠ
GM

KURIKULUM NASTAVNOGA PREDMETA

Tjelesna i zdravstvena kultura

ZA OSNOVNE ŠKOLE I GIMNAZIJE



Ministarstvo znanosti i
obrazovanja

ŠKOLA
za život

Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura
za osnovne škole i gimnazije

Odluka o donošenju kurikuluma za nastavni predmet
Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole i gimnazije
u Republici Hrvatskoj objavljena je u Narodnim novinama,
broj 27/2019., 20. ožujka 2019. godine.

Nakladnik: Ministarstvo znanosti i obrazovanja

Za nakladnika: prof. dr. sc. Blaženka Divjak, ministrica

Grafičko oblikovanje: Leonardo media d.o.o.

ISBN: 978-953-8103-74-2

Kurikulum nastavnoga predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura čine ovaj glavni dokument te prilozi:

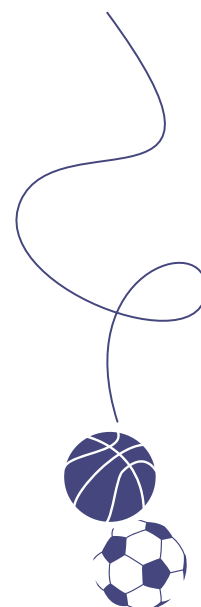
PRILOG
1.

Odgajno-obrazovni ishodi, razrade ishoda, razine usvojenosti i sadržaji preporuke
za ostvarenje odgajno-obrazovnih ishoda po razredima i predmetnim područjima
za 1. razred OŠ, 5. razred OŠ te 1. r. SŠ.s popisom literature

PRILOG
2.

Prikaz godišnjeg broja sati i oblika izvođenja nastavnoga predmeta
Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi i gimnazijama

| | | |
|---|--|----|
| A/ | SVRHA I OPIS PREDMETA | 5 |
| B/ | ODGOJNO-OBRAZOVNI CILJEVI UČENJA I POUČAVANJA | 7 |
| C/ | PREDMETNA PODRUČJA KURIKULUMA | 8 |
| | A/ KINEZIOLOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA (OŠ TZK A; SŠ TZK G A) | 9 |
| | B) MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI (OŠ TZK B; SŠ TZK GB) | 10 |
| | C) MOTORIČKA POSTIGNUĆA (OŠ TZK C; SŠ TZK G C) | 10 |
| | D) ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA (OŠ TZK D; SŠ TZK G D) | 11 |
| D/ | ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA PO RAZREDIMA I PREDMETNIM PODRUČJIMA TE KLJUČNI SADRŽAJI | 12 |
| E/ | POVEZANOST S DRUGIM PREDMETIMA I MEĐUPREDMETNIM TEMAMA | 24 |
| F/ | UČENJE I POUČAVANJE PREDMETA | 26 |
| G/ | VREDNOVANJE USVOJENOSTI ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA | 28 |
| PRILOG 1. KURIKULUMA NASTAVNOG PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA | | |
| | 1. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE | 32 |
| | 5. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE | 38 |
| | 1. RAZRED SREDNJE ŠKOLE | 48 |
| PRILOG 2. KURIKULUMA NASTAVNOG PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA | | |
| | PRIKAZ GODIŠNJEG BROJA SATI I OBLIKA IZVOĐENJA NASTAVNOGA PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA U OSNOVNOJ ŠKOLI I GIMNAZIJAMA | 57 |



A Svrha i opis predmeta

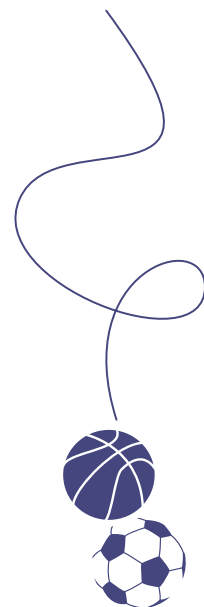
Tjelesna i zdravstvena kultura (pokrata: u daljnjem tekstu TZK) provodi se u cijeloj vertikali odgojno-obrazovnoga sustava Republike Hrvatske te je uz izvannastavne i izvanškolske (kineziološke/sportske) aktivnosti sastavni dio tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja. Temelji se na usvajanju i usavršavanju kinezioloških motoričkih vještina, znanja i navika koje pridonose zadovoljavanju osnovne ljudske potrebe za kretanjem; razvoju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; sudjelovanju u elementarnim i naprednim kineziološkim/sportskim programima te stvaranju kritičkog promišljanja i pozitivnog stajališta prema tjelesnom vježbanju, zdravlju i zdravom načinu življenja. Time se stječu temeljne kompetencije, poglavito one koje proizlaze iz potrebe primjerenog i stalnog prilagođavanja novim radnim i životnim uvjetima.

Stručne i znanstvene spoznaje za ovaj predmet proizlaze iz znanstvenog polja Kineziologije, odnosno iz njezinih znanstvenih grana kao što su: Kineziološka edukacija, Kineziologija sporta, Kineziološka rekreacija, Kineziološka antropologija, Kineziterapija i prilagođena tjelesna aktivnost...

U definiranju opisa i odgojno-obrazovnih ciljeva učenja, poučavanja i vježbanja značajne su spoznaje o utjecaju programiranoga tjelesnog vježbanja na razvoj i održavanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Predmet TZK omogućuje da učenici bolje upoznaju svoje tijelo, njegovo funkcioniranje, prednosti i ograničenja, da razumiju važnost cjeloživotnoga tjelesnog vježbanja za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja, potiče skladan rast i razvoj organizma te pravilno tjelesno držanje, pridonosi većim radnim sposobnostima, uspjehu u učenju te osobnom i socijalnom razvoju.

Tjelesnim vježbanjem omogućuje se povećanje socijalne inkluzije, razvija se sposobnost donošenja odluka i rješavanja situacijskih problema, ali isto tako razvija se samopouzdanje, samopoimanje, upornost, odlučnost te mnoga pozitivna psihička obilježja učenika. Znanje i vještine koje se stječu te navike koje se razvijaju u ovome nastavnom predmetu potiču solidarnost, osjećaj odgovornosti, razvijanje moralnih vrijednosti i samopoštovanje te prihvaćanje različitosti.



U širokome rasponu vrijednosti, nastavni predmet TZK pridonosi, uz ostalo, upoznavanju s olimpijskim pokretom, razvoju nacionalnoga identiteta, očuvanju tradicijske kulture te razvoju socijalne kohezije, povjerenja i njegovanju kvalitetnih međuljudskih odnosa. Važno mjesto TZK ima i u Nacionalnome programu sporta u smislu pravodobnog prepoznavanja i usmjeravanja učenika u odgovarajuće izvannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske aktivnosti koje odgovaraju razinama njihova talenta, interesa i mogućnosti.

Svaka odgojno-obrazovna razina i ciklus temelje se i nastavljaju na usvojena kineziološka motorička znanje i vještine, što omogućuje povezano i učinkovito djelovanje na antropološka obilježja učenika. Sadržaji ovoga predmeta, promicanjem primjerenog ponašanja i prihvaćanjem općeljudskih vrijednosti, značajni su odgojni čimbenici te upućuju na nenasilno rješavanje sukoba, razvijaju sposobnost ovladavanja i upravljanja ostalim neprimjerenim oblicima ponašanja te pridonose emocionalnoj samoregulaciji.

Predmet TZK djeluje rasterećujuće na učenike i predstavlja planski određen i učinkovit način aktivnog odmora. Prema tome, ne bi ga trebalo smatrati ukupnim opterećenjem kojem je učenik izložen posebice u školi.

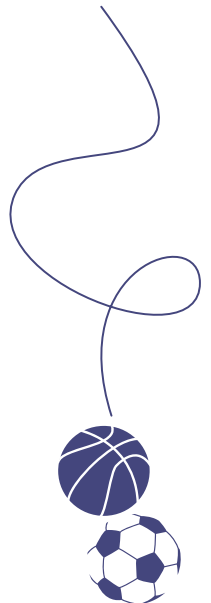
Na temelju navedenog, TZK je jedan od bitnih činitelja zdravlja te pridonosi razvoju osobnosti učenika, osvještuje važnost prevencije nastanka pretilosti i s njom povezanih bolesti. Pravilnim tjelesnim držanjem smanjene su mogućnosti nastanka ozljeda ili bolnih sindroma te time TZK pozitivno utječe i na cjeloviti antropološki status.

Stručnim i znanstveno utemeljenim tjelesnim vježbanjem ostvaruje se značaj Tjelesnoga i zdravstvenoga odgojno-obrazovnog područja u formiranju pozitivnog stajališta prema tjelesnom vježbanju, zdravlju i kvaliteti življenja.

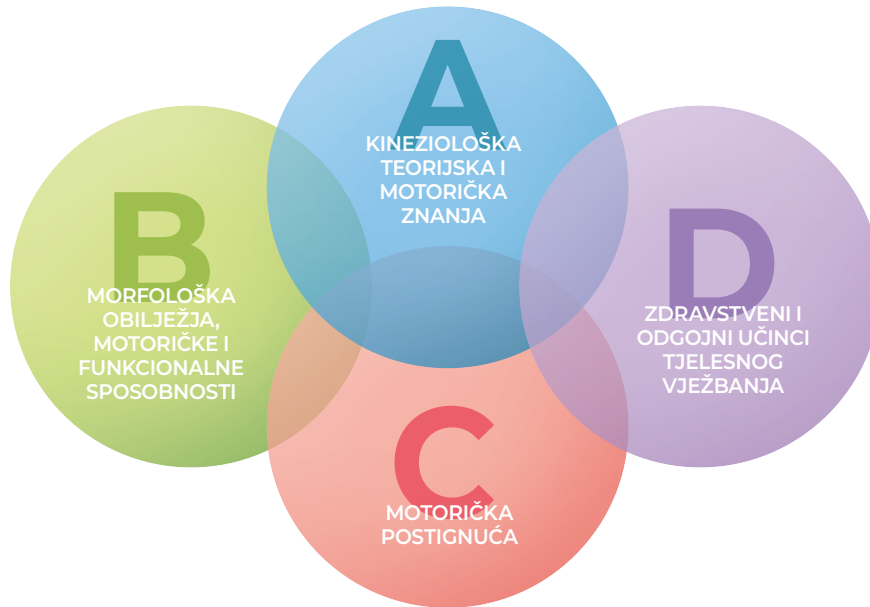


Odgojno-obrazovni ciljevi učenja i poučavanja nastavnoga predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura

1. Stjecati kineziološka teorijska i motorička znanja s ciljem samostalne primjene u svakodnevnome tjelesnom vježbanju.
2. Osposobiti za praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja radi kontrole, održavanja i unaprjeđivanja osobne tjelesne spremnosti.
3. Osposobiti za samostalnu provedbu programa usmjerenog podizanju razine motoričkih sposobnosti i postignuća s naglaskom na provođenje tjelesnog vježbanja u prirodi i ostalim odgovarajućim otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.
4. Razviti pozitivno stajalište prema kineziološkim aktivnostima, usvojiti navike redovitoga tjelesnog vježbanja radi podizanja razine zdravlja i kvalitete življenja.
5. Usvojiti odgojne vrijednosti tijekom tjelesnog vježbanja i primjenjivati ih u svakodnevnim životnim situacijama.



Predmetna područja kurikuluma



Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura sadrži četiri predmetna područja:

- A) Kineziološka teorijska i motorička znanja (OŠ TZK A; SŠ TZK G A)
- B) Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti (OŠ TZK B; SŠ TZK GB)
- C) Motorička postignuća (OŠ TZK C; SŠ TZK G C)
- D) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja (OŠ TZK D; SŠ TZK G D)

Predmetna područja kurikuluma, objašnjena opisom i smjernicama, osiguravaju razumljivost, dorečenost i kontinuitet odgojno-obrazovnog procesa. Njima se određuju sve aktivnosti koje čine smislene i jedinstvene cjeline, a koje su temeljene na širokom rasponu mogućnosti, od usvajanja i usavršavanja kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja, vježbanja, brige o tijelu do odgojno-obrazovnih utjecaja. Tjelesnim vježbanjem se uz usvajanje kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja, uz usavršavanje i njihovu primjenu te specifičnim motoričkim i kineziterapijskim vježbama otvara prostor za uspješnost odgojno-obrazovnog procesa. Stvara se mogućnost kritičkog promišljanja, donošenje



odluka, izbora i prihvaćanja autonomnosti, kako učenika tako i učitelja/nastavnika, u smjeru motivirajućih, raznovrsnih i izazovnih iskustava učenja te se potiče zadovoljstvo u odgojno-obrazovnom procesu uz kineziološke aktivnosti za koje je iskazan interes.

Predmetna područja izrazito su povezana, čime razvijaju pozitivan pristup prema kineziološkim aktivnostima, osiguravaju svestrani odgojno-obrazovni pristup koji omogućuje zadovoljenje raznovrsnih potreba učenika, prepoznavanje i razvoj njihovih sposobnosti te otkrivanje i skrb o njihovoj darovitosti.

Omogućavanjem stjecanja motoričkih znanja, vještina i navika u sklopu predmetnih područja, uvelike se pridonosi zdravom načinu življenja, a postavljenim očekivanjima i ishodima predmetnih područja nastavnoga predmeta TZK razvijaju se sposobnosti i osobine koje imaju izravan utjecaj na dobrobit pojedinca, zajednice i društva.

Ova predmetna područja svojom svrhom omogućuju povezivanje sa svim područjima i predmetima u odgojno-obrazovnome procesu. Sadržaji su im usmjereni na temeljne kompetencije (osobni razvoj i dobrobit, komunikacija i suradnja, rješavanje situacijskih problema i donošenje odluka, kreativnost i inovativnost, osobna i društvena odgovornost, upravljanje obrazovnim i profesionalnim razvojem), a sva su jednakovrijedna i jednako zastupljena u cijeloj vertikali odgojno-obrazovnoga sustava.

Ovakvim pristupom oblikovanju predmetnih područja stvara se prostor u kojem mogućnosti i interesi učenika postaju smjernice učiteljima i nastavnicima prema zajedničkom cilju, a to je aktivan, zdrav, sposoban i zadovoljan učenik.

A / KINEZIOLOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA

Predmetno područje Kineziološka teorijska i motorička znanja, ističe usvajanje, usavršavanje i primjenu raznovrsnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina, čijim se svladavanjem ostvaruje određena kompetencija učenika uključujući i motoričku pismenost. Učenici će stečena znanja i vještine moći koristiti u kineziološkim aktivnostima, čime se izrazito utječe na aktivno provođenje slobodnog vremena, podizanje ukupne kvalitete življenja i unapređenje zdravlja. Posebna pozornost posvetit će se darovitim učenicima te učenicima s posebnim potrebama radi njihova usmjeravanja u sport i druge njima primjerene programirane kineziološke aktivnosti. Stečena znanja i vještine posebice su važne za razvoj i održavanje radne sposobnosti, za izvršavanje školskih obveza te poštovanje pravila i različitosti. Istodobno, ovo predmetno područje usmjereno je prema očuvanju sustava za kretanje primjenom naučenih specifičnih motoričkih i kineziterapijskih vježbi. Uz sastavnice ovoga predmetnog područja prenosi se tradicijska kultura i čuva nacionalni identitet. U konačnici, sadržajima ovoga predmetnog područja unaprjeđuje se temeljna kineziološka teorijska i motorička znanja i kompetencije.

B / MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

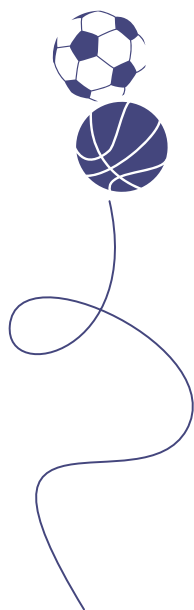
Predmetno područje Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti usredotočuje se na ljudsko tijelo i na njegova obilježja. Učenjem o vlastitom tijelu i povezivanjem naučenog učenici će biti osposobljeni za praćenje i održavanje optimalne razine tjelesne spremnosti. Sadržaji u sklopu ove domene naglašavaju poboljšanje i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti usmjerenih prema povećanju tjelesne spremnosti i razine zdravlja te praćenju pokazatelja morfoloških obilježja te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. Omogućuje se i samostalno praćenje antropoloških obilježja te vrednovanja učinaka tjelesnog vježbanja, uz mogućnost ostvarivanja izvrsnosti osobnih ciljeva. Poseban naglasak u ovome području stavlja se na primjenu odgovarajućih kinezioloških programa vježbanja i sportova kao njihova integriranog dijela, a sve u skladu sa senzibilnim fazama razvoja učenika. Ciljevi ovoga predmetnog područja su: samopraćenje i razumijevanje morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i njihovo održavanje na optimalnoj razini; kreiranje centralne e -baze podataka o morfološkim obilježjima, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima učenika osnovnih i srednjih škola u Republici Hrvatskoj.

Osim kontinuiranog praćenja rada i napretka učenika, prikupljeni podaci pomoći će pri odabiru odgovarajućih sadržaja za individualno unaprjeđenje i usmjeravanje učenika u izvanastavne i izvanškolske kineziološke/sportske aktivnosti. Navedena centralna baza podataka bit će povezana i s odgovarajućim uredima i ministarstvima s ciljem što objektivnijeg praćenja zdravlja i kvalitete življenja djece i mladih u Republici Hrvatskoj.

C / MOTORIČKA POSTIGNUĆA

Značajni odgojno-obrazovni ciljevi kurikulumu TZK ostvaruju se u ovome predmetnom području i podrazumijevaju osposobljavanje za samostalnu provedbu programa usmjerenih ka podizanju razine motoričkih postignuća koji uključuju: osposobljenost za jutarnje tjelesno vježbanje, prepoznavanje korisnosti mikropauza, makropauza, stanki prilikom učenja; prepoznavanje i osvješčivanje potreba o pravilnoj izmjeni rada u odnosu na vrijeme vježbanja; primjenu prirodnih oblika gibanja u svakodnevnom životu i radu, primjenu naučenog u izabranome sportu te kineziološko- rekreativnim aktivnostima; osposobljenost za samostalnu provedbu jednostavnih programa usmjerenih održavanju i podizanju razine motoričkih postignuća, osposobljenost za primjenu naučenog pri vježbanju te rješavanje situacijskih problema u otežanim i izvanrednim uvjetima.

Ovo predmetno područje razmatra učinke procesa vježbanja koji se uglavnom izražavaju rezultatima postignutim u pojedinim kineziološkim aktivnostima.



D / ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA

Predmetno područje Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja usmjereno je ponajprije na razvijanje pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnoga tjelesnog vježbanja. Aktivnosti u sklopu ovoga predmetnog područja ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja. Upućuje učenika na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja, važnosti kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog obrasca disanja te održavanje higijene u najširem smislu riječi. Ovo predmetno područje usmjereno je ka optimalnom vježbanju učenika s posebnim potrebama (daroviti učenici i učenici s teškoćama u razvoju).

Osviještenost o potrebi tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima u suglasju s predmetnim područjem odgojne vrijednosti osigurat će kritičko mišljenje i donošenje odluka o potrebi stvaranja cjeloživotne navike tjelesnog vježbanja zbog njezina pozitivnog utjecaja na kvalitetu življenja s naglaskom na potrebno pravilno tjelesno vježbanje s ciljem prevencije nastanka raznih mišićno-koštanih bolnih stanja, pretilosti, dijabetesa i kroničnih bolesti povezanih s nedovoljnom aktivnosti tijekom životnoga vijeka.

Aktivnosti u prirodi i prirodnom okruženju te općenito život u pokretu razvija i podiže ekološku svijest te je snažna motivacija za svakodnevnu primjenu radi ostvarivanja osobne dobrobiti i zadovoljstva.

Odgojne vrijednosti ostvaruju se cjelokupnim odgojno-obrazovnim procesom, a upravo kineziološki sadržaji i posebno raznovrsni sportovi kao njihov integrirani dio imaju naglašeni utjecaj i na usvajanje odgojnih vrijednosti. To podrazumijeva uključivanje kognitivnih sposobnosti: kritička promišljanja, rješavanje situacijskih problema i kreativno razmišljanje; socijalna komunikacija, suradnja, vođenje i međukulturalne vještine samovrednovanja, samoupravljanja i samo usmjeravanja, kao i vještine upravljanja te ostale osobne sposobnosti i obilježja koja su dio etičke i građanske odgovornosti. Svemu navedenome je cilj stvaranje pozitivnog stajališta i vrijednosti, pripadajuće samostalnosti i odgovornosti prema potrebi pravilnoga tjelesnog vježbanja, stvaranja cjeloživotnih navika vježbanja u užem, a kretanja u širem smislu te prihvaćanje različitosti, prihvaćanje drugoga i drukčijega uz istodobno visoku razinu samopoštovanja i samopouzdanja.

Odgojne vrijednosti naglašavaju važnost poštovanja osobnosti svakog učenika te poticajnim okruženjem i stimulacijom, uz kineziološke sadržaje, treba razvijati vlastitu kreativnost, kritičko promišljanje, rješavanje problemskih situacija, znatiželju i zadovoljstvo, što uvjetuje odgovorno donošenje odluka.

D Odgojno-obrazovna očekivanja po razredima i predmetnim područjima te ključni sadržaji

U tablicama su odgojno-obrazovni ishodi učenja i poučavanja Tjelesne i zdravstvene kulture označeni troslovnom pokratom TZK, zatim oznakom domene, primjerice A, te brojčanom oznakom ishoda u sklopu određene domene.

U tablicama se nalazi opis razine „dobar“ ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda, a detaljan opis svih četiriju razina – zadovoljavajuća, dobra, vrlo dobra i iznimna – naći će se u metodičkome priručniku za 1. razred =Š, 5. razred OŠ i 1. Razred SŠ.

1. RAZRED

Osnovna škola – 105 sati godišnje

PREDMETNO PODRUČJE

ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD

A. KINEZIOLOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNAJANJA

OŠ TZK A. 1. 1.

Izvodi prirodne načine gibanja.

OŠ TZK A. 1. 2.

Provodi jednostavne motoričke igre.

B. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

OŠ TZK B. 1. 1.

Slijedi upute za svrstavanje u prostoru i prema tjelesnoj visini.

C. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

OŠ TZK C. 1. 1.

Prati motorička postignuća.

D. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA

OŠ TZK D. 1. 1.

Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnim vježbanjem i brine se o opremi za TZKne podatke

OŠ TZK D. 1. 2.

Slijedi upute za rad i pravila motoričke igre.

| PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD |
|--|--|
| A. KINEZILOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNAJNA | OŠ TZK A. 2. 1. Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru. OŠ TZK A. 2. 2. Provodi elementarne igre. |
| B. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI | OŠ TZK B. 2. 1. Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravilnoga tjelesnog držanja |
| C. MOTORIČKA POSTIGNUĆA | OŠ TZK C. 2. 1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća |
| D. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA | OŠ TZK D. 2. 1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje OŠ TZK D. 2. 2. Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima. OŠ TZK D. 2. 3. Suraduje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara. OŠ TZK D. 2. 4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost. |



**PREDMETNO
PODRUČJE****ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD****A. KINEZILOŠKA
TEORIJSKA I
MOTORIČKA
ZNAJANJA****OŠ TZK A. 3. 1.**

Usavršava prirodne načine gibanja

OŠ TZK A. 3. 2.

Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti.

OŠ TZK A. 3. 3.

Izvodi ritmičke i plesne strukture.

**B. MORFOLOŠKA
OBILJEŽJA,
MOTORIČKE I
FUNKCIONALNE
SPOSOBNOSTI****OŠ TZK B. 3. 1.**

Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja

**C. MOTORIČKA
POSTIGNUĆA****OŠ TZK C. 3. 1.**

Prati osobna motorička postignuća

**D. ZDRAVSTVENI I
ODGOJNI UČINCI
TJELESNOG
VJEŽBANJA****OŠ TZK D. 3. 1.**

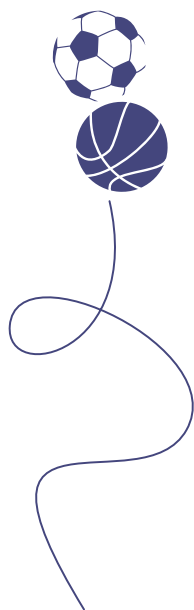
Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima.

OŠ TZK D. 3. 2.

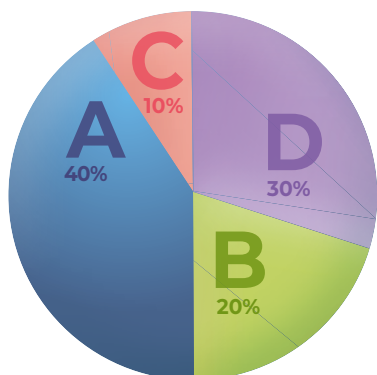
Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje.

OŠ TZK D. 3. 3.

Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre.



| PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD |
|---|---|
| <p>A. KINEZILOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA</p> | <p>OŠ TZK A. 4. 1. Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova.</p> <p>OŠ TZK A. 4. 2. Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.</p> |
| <p>B. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI</p> | <p>OŠ TZK B. 4. 1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja</p> <p>OŠ TZK B. 4. 2. Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p> |
| <p>C. MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p> | <p>OŠ TZK C. 4. 1. Prati osobna motorička postignuća i njihovo unaprjeđenje.</p> |
| <p>D. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA</p> | <p>OŠ TZK D. 4. 1. Izvodi naprednije kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenom.</p> <p>OŠ TZK D. 4. 2. Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje.</p> <p>OŠ TZK D. 4. 3. Priprema i skrbi o sportskom vježbalištu.</p> <p>OŠ TZK D. 4. 4. Primjenjuje pravila raznovrsnih sportova</p> |



PRIJEDLOG POSTOTKA ZASTUPLJENOSTI PREDMETNIH PODRUČJA U RAZREDNOJ NASTAVI

- A / Kineziološka teorijska i motorička znanja
- B / Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- C / Motorička postignuća
- D / Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja

**PREDMETNO
PODRUČJE****ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD****A. KINEZILOŠKA
TEORIJSKA I
MOTORIČKA
ZNAJNA****OŠ TZK A. 5. 1.**

Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima

OŠ TZK A. 5. 2.

Povezuje strukture gibanja iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara.

OŠ TZK A. 5. 3.

Izvodi osnovne elemente sportova.

OŠ TZK A. 5. 4.

Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u mini koreografijama.

**B. MORFOLOŠKA
OBILJEŽJA,
MOTORIČKE I
FUNKCIONALNE
SPOSOBNOSTI****OŠ TZK B. 5. 1.**

Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja

OŠ TZK B. 5. 2.

Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

**C. MOTORIČKA
POSTIGNUĆA****OŠ TZK C. 5. 1.**

Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak.

**D. ZDRAVSTVENI
I ODGOJNI UČINCI
TJELESNOG
VJEŽBANJA****OŠ TZK D. 5. 1.**

Izvodi složenije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela.

OŠ TZK D. 5. 2.

Pokazuje da se brine o prostoru za tjelesno vježbanje.

OŠ TZK D. 5. 3.

Upotrebljava iz ove razine primjenu pravila, tj. iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara koje razvijaju sposobnost samoregulacije i suradničkog odnosa.

| PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD |
|--|---|
| A. KINEZILOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNAJANJA | OŠ TZK A. 6. 1. Izvodi jednostavna kineziološka znanja OŠ TZK A. 6. 2. Primjenjuje stečeno znanje u sportovima. OŠ TZK A. 6. 3. Povezuje i odabire ritmičke i plesne pokrete |
| B. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI | OŠ TZK B. 6. 1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. |
| C. MOTORIČKA POSTIGNUĆA | OŠ TZK C. 6. 1. Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak. OŠ TZK C. 6. 2. Izvodi raznovrsne vježbe za razvoj motoričkih postignuća. |
| D. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA | OŠ TZK D. 6. 1. Izvodi vježbe za pravilno tjelesno držanje s razumijevanjem njihova utjecaja. OŠ TZK D. 6. 2. Prepoznaje utjecaj prehrambenih navika i tjelesnog vježbanja na reguliranje i održavanje tjelesne mase. OŠ TZK D. 6. 3. Sudjeluje u natjecanjima koja razvijaju sposobnost samoregulacije, suradničkog odnosa i nenasilnog rješavanja sukoba. |



**PREDMETNO
PODRUČJE****ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD****A. KINEZILOŠKA
TEORIJSKA I
MOTORIČKA
ZNAJKA****OŠ TZK A. 7. 1.**

Usvaja i primjenjuje kineziološka teorijska i motorička znanja u igri i sportskim natjecanjima.

OŠ TZK A. 7. 2.

Povezuje u cjelinu elemente tehnike raznovrsnih sportova.

**B. MORFOLOŠKA
OBILJEŽJA,
MOTORIČKE I
FUNKCIONALNE
SPOSOBNOSTI****OŠ TZK B. 7. 1.**

Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.

OŠ TZK B. 7. 2.

Prati motoričke i funkcionalne sposobnosti.

**C. MOTORIČKA
POSTIGNUĆA****OŠ TZK C. 7. 1.**

Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak.

OŠ TZK C. 7. 2.

Povezuje tjelesno vježbanje i tjelesnu spremnost.

**D. ZDRAVSTVENI I
ODGOJNI UČINCI
TJELESNOG
VJEŽBANJA****OŠ TZK D. 7. 1.**

Izvodi i razumije utjecaj vježbi za pravilno držanje tijela, pokretljivost zglobova i povećanje mišićne izdržljivosti i snage.

OŠ TZK D. 7. 2.

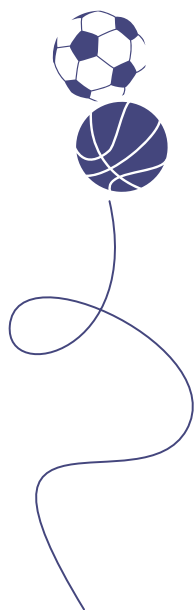
Usvaja potrebno znanje o zdravoj prehrani i njezinu utjecaju na zdravlje.

OŠ TZK D. 7. 3.

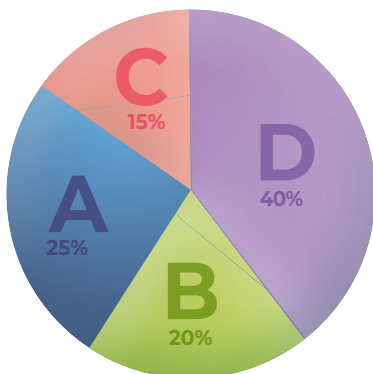
Izvodi i sudjeluje u tjelesnom vježbanju u prirodi.

OŠ TZK D. 7. 4.

Prosuduje kako se u sportskim natjecanjima potiče suradnički odnos, poštuje različitost i njeguje kulturni i nacionalni identitet.



| PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD |
|--|---|
| A. KINEZILOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA | <p>OŠ TZK A. 8. 1. Samoinicijativno primjenjuje stečena motorička znanja.</p> <p>OŠ TZK A. 8. 2. Povezuje dijelove strukture gibanja u cjelinu i primjenjuje osnovno nazivlje.</p> <p>OŠ TZK A. 8. 3. Povezuje tehničko-taktičko znanje u sportovima.</p> |
| B. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI | <p>OŠ TZK B. 8. 1. Sudjeluje u organizaciji provjeravanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja</p> |
| C. MOTORIČKA POSTIGNUĆA | <p>OŠ TZK C. 8. 1. Prati osobna motorička postignuća i unapređuje ih.</p> |
| D. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA | <p>OŠ TZK D. 8. 1. Izvodi i razumije vježbe izdržljivosti i snage te analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje.</p> <p>OŠ TZK D. 8. 2. Odabire opterećenja prilikom vježbanja.</p> <p>OŠ TZK D. 8. 3. Razlikuje slobodno, aktivno i proaktivno ponašanje/djelovanje.</p> |



**PRIJEDLOG
POSTOTKA
ZASTUPLJENOSTI
PREDMETNIH
PODRUČJA U
PREDMETNOJ
NASTAVI**

- A/ Kineziološka teorijska i motorička znanja
- B/ Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- C/ Motorička postignuća
- D/ Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja

**PREDMETNO
PODRUČJE****ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD****A. KINEZILOŠKA
TEORIJSKA I
MOTORIČKA
ZNAJANJA****SŠ TZK G. A. 1. 1.**

Napredno usavršava teorijska i motorička znanja.

SŠ TZK G. A. 1. 2.

Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova.

**B. MORFOLOŠKA
OBILJEŽJA,
MOTORIČKE I
FUNKCIONALNE
SPOSOBNOSTI****SŠ TZK G. B. 1. 1.**

Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

**C. MOTORIČKA
POSTIGNUĆA****SŠ TZK G. C. 1. 1.**

Prati osobna motorička postignuća.

**D. ZDRAVSTVENI I
ODGOJNI UČINCI
TJELESNOG
VJEŽBANJA****SŠ TZK G. D. 1. 1.**

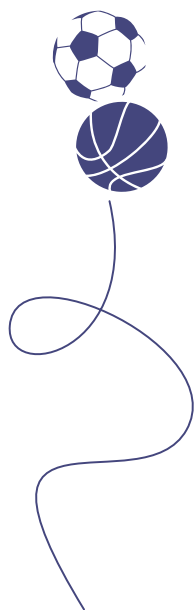
Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.

SŠ TZK G. D. 1. 2.

Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.

SŠ TZK G. D. 1. 3.

Prosudjuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivni stav prema tjelesnom vježbanju.



| PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD |
|--|---|
| A. KINEZILOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA | SŠ TZK G. A. 2. 1. Usvaja i primjenjuje teorijska i motorička znanja. SŠ TZK G. A. 2. 2. Primjenjuje složenije elemente tehnike i taktike raznovrsnih sportova. |
| B. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI | SŠ TZK G. B. 2. 1. Na temelju vrednovanja rezultata, pokazuje vježbe za poboljšanje stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |
| C. MOTORIČKA POSTIGNUĆA | SŠ TZK G. C. 2. 1. Prati osobna motorička postignuća. |
| D. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA | SŠ TZK G. D. 2. 1. Analizira utjecaj prehrambenih navika i kinezioloških aktivnosti za očuvanje zdravlja. SŠ TZK G. D. 2. 2. Provodi motoričke aktivnosti i aktivno boravi u prirodi. SŠ TZK G. D. 2. 3. Podupire i kreira cjeloživotne navike tjelesnog vježbanja i gibanja. |

**PREDMETNO
PODRUČJE****ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD****A. KINEZILOŠKA
TEORIJSKA I
MOTORIČKA
ZNANJA****SŠ TZK G. A. 3. 1.**

Primjenjuje teorijska i motorička znanja.

SŠ TZK G. A. 3. 2.

Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.

**B. MORFOLOŠKA
OBILJEŽJA,
MOTORIČKE I
FUNKCIONALNE
SPOSOBNOSTI****SŠ TZK G. B. 3. 1.**

Izvodi, vrednuje i analizira provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

SŠ TZK G. B. 3. 2.

Odabire motoričku aktivnost radi poboljšanja razine stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

**C. MOTORIČKA
POSTIGNUĆA****SŠ TZK G. C. 3. 1.**

Prati osobna motorička postignuća.

**D. ZDRAVSTVENI I
ODGOJNI UČINCI
TJELESNOG
VJEŽBANJA****SŠ TZK G. D. 3. 1.**

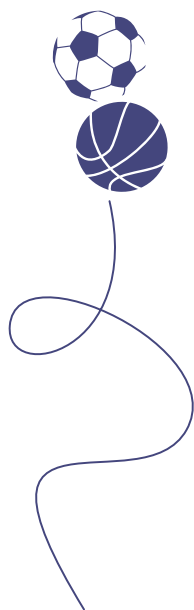
Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti.

SŠ TZK G. D. 3. 2.

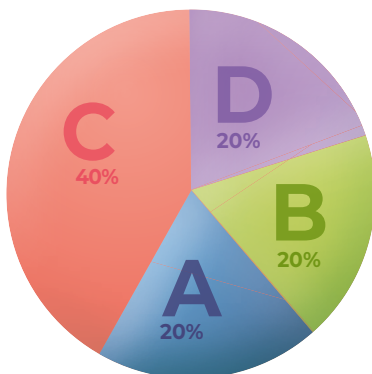
Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme.

SŠ TZK G. D. 3. 3.

Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg.



| PREDMETNO PODRUČJE | ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD |
|--|--|
| A. KINEZILOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA | <p>SŠ TZK G. A. 4. 1. Primjenjuje kineziološka teorijska i motorička znanja.</p> <p>SŠ TZK G. A. 4. 2. Izvodi složenije tehničko taktičke elemente sporta.</p> |
| B. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI | <p>SŠ TZK G. B. 4. 1. Izvodi i vrednuje provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata.</p> <p>SŠ TZK G. B. 4. 2. Osmišljava i kreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja željenih rezultata tjelesne spremnosti.</p> |
| C. MOTORIČKA POSTIGNUĆA | <p>SŠ TZK G. C. 4. 1. Prati osobna motorička postignuća.</p> |
| D. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA | <p>SŠ TZK G. D. 4. 1. Samostalno planira vježbanje u prirodi.</p> <p>SŠ TZK G. D. 4. 2. Planira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi usmjerenog zdravom načinu življenja.</p> <p>SŠ TZK G. D. 4. 3. Prosuduje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnosti koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju.</p> |



**PRIJEDLOG
POSTOTKA
ZASTUPLJENOSTI
PREDMETNIH
PODRUČJA U
GIMNAZIJI**

- A / Kineziološka teorijska i motorička znanja
- B / Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- C / Motorička postignuća
- D / Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja



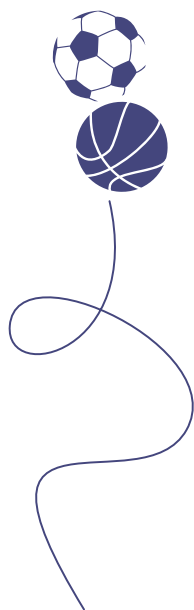
Povezanost s drugim predmetima i međupredmetnim temama

Tjelesna i zdravstvena kultura povezana je s mnogim odgojno-obrazovnim područjima, međupredmetnim temama i nastavnim predmetima. Pritom je naglašeno povezana s nastavnim predmetima iz prirodoslovnog, društveno-humanističkog i umjetničkog odgojno-obrazovnog područja. Posebno treba istaknuti povezanost Tjelesne i zdravstvene kulture s međupredmetnim temama jer provedba povezanosti omogućuje razvoj zdravstvene, ekološke, kulturne, etičke i građanske svijesti učenika.

Vrijednost povezanosti s drugim nastavnim predmetima i međupredmetnim temama prepoznali su svi odgojno-obrazovni sustavi svijeta u kojima su uvedene kurikularne promjene. Ovoj činjenici treba pridodati veliki značaj u primjenjivosti u svakodnevnom življenju. Pregledne analize iz svijeta pokazuju da svakodnevna primjena povezanosti s drugim predmetima i međupredmetnim temama izravno utječe na planiranje, programiranje i provedbu nastavnoga procesa u TZK. Ostvarivanjem generičkih kompetencija na svim razinama omogućava se nesmetani rad i obrazovanje u 21. stoljeću osobama s aktivnim stilovima života.

Razlog za to temelji se na činjenici da povezano uzrokuje određenu usmjerenost, raznovrsne odgojno-obrazovne ishode nastavnoga procesa i kompetencije učenika koje se povezuje s određenom pojavnosću iz drugih predmeta ili međupredmetnih tema.

Temelj ostvarivanja ishoda međupredmetne teme Zdravlje povezan je s rastom i razvojem, prehranom, hidratacijom i gibanjem te higijenom učenika. Razvoj samopouzdanja, osjećaja odgovornosti, tjelesnog vježbanja 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 predmeta TZK.



Ishodi TZK poprimaju mnogobrojne mogućnosti povezivanja s ostalim nastavnim predmetima. Kineziološke motoričke aktivnosti mogu biti poticaj za rješavanje likovnih problema u učenju i poučavanju Likovne kulture, za usvajanje spoznaja iz Matematike, Fizike, Tehničke kulture s jedne strane, a Biologije i Kemije s druge strane, proširuje se opće znanje koje se odnosi na tijelo, prostor, gibanje itd.

Ovakvom znatnom povezanošću izravno se pridonosi povećanju ukupne završne razine kompetencija učenika, ali istodobno je međupredmetna povezanost izvor stvaralaštva učitelja/nastavnika u pripremi i provedbi nastavnoga procesa kao doprinos oblikovanju i ostvarivanju osobnih potencijala, cjeloživotnog učenja, poštovanja dobrobiti drugih i drukčijih te aktivnog sudjelovanja u zajednici.

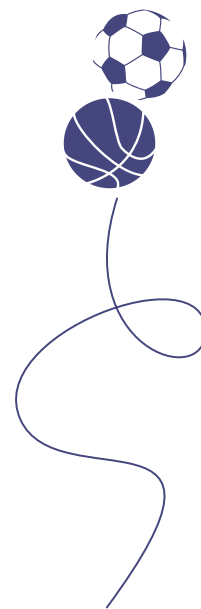


Učenje i poučavanje predmeta

Učenje i poučavanje predmeta TZK poprima mnoge posebnosti. Za potvrdu ove tvrdnje dostatno je naglasiti da se nastavni proces provodi u raznovrsnim velikim i opremljenim školskim sportskim dvoranama, školskim sportskim igralištima i/ili prilagođenim prostorima. Navedeno zahtijeva od učitelja/nastavnika sasvim drukčiju mentalnu i motoričku aktivnost od one koja prevladava na ostalim nastavnim predmetima. U funkciji podizanja kvalitete nastave TZK na svim razinama školovanja treba sustavno osmišljavati promjene u pristupima učenju, procesu i dinamici učenja, metodama odgojno-obrazovnoga rada itd. Naravno da primjene inovacija o učenju i poučavanju vremenski treba ubrzati. U poučavanju i učenju ponajprije treba unaprijediti pristup prihvaćanju jedinstvenosti svakog učenika tijekom poučavanja, učenja, ponašanja, vrednovanja... Zato u TZK učitelji/nastavnici trebaju napustiti standardnu provedbu nastavnoga procesa i pristupiti njegovoj varijabilnoj provedbi koja jedina omogućuje zadovoljenje raznovrsnih interesa te potpuno prepoznaje različitosti među učenicima. Samo varijabilnim, odnosno individualnim pristupom učenju i poučavanju učenici mogu ostvariti pozitivne ishode jer su oni potpuno utemeljeni na stvarnom predznanju i razini njegovih morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Za učenike s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama (učenici s teškoćama i daroviti učenici) učitelji/nastavnici planiraju kurikulum usmjeren na učenika. Osobitosti učenika zahtijevaju njima sukladne diferencirane postupke, ciljeve učenja, razinu ostvarenosti odgojno-obrazovnoga ishoda, opseg i dubinu sadržaja učenja, strategije i aktivnosti poučavanja kojima se žele ostvariti postavljeni ciljevi te načini vrednovanja ostvarenih postignuća. Iskazano još jednom potvrđuje da se učenici razvijaju i napreduju varijabilno na raznovrsne načine. U širem smislu jedino ovakav način učenja i poučavanja može značajno optimizirati cjeloviti biološki, psihološki i socijalni razvoj učenika. Pritom kvalitetni međuljudski odnosi, fair play, socijalna inkluzija, kritičko i kreativno premišljanje, donošenje pravilnih odluka, rješavanje situacijskih problema, prihvaćanje različitosti, samoaktualizacija, samoidentifikacija, samopoimanje, timski rad, prihvaćanje značaja

lokalne zavičajne tradicije i isticanja nacionalnoga identiteta trebaju biti sastavni dio učenja i poučavanja. U skladu s navedenim, vodeći se prihvaćanjem individualnih razlika, potrebno je načinima učenja i poučavanja naglasiti aktivnu ulogu učenika i povezati je sa životnim iskustvima. Sam predmet TZK jasno otvara poticanje složenih oblika mišljenja u odnosima suradnje i natjecanja uz motivaciju i izazove.

Težeći unaprjeđenju i obogaćivanju nastavnoga predmeta TZK uputno je trajno poticati neposrednu uključenost i suradnju učitelja/nastavnika, roditelja/skrbnika, lokalne i šire društvene zajednice zbog dobrobiti učenika i unaprjeđenja kvalitete življenja.





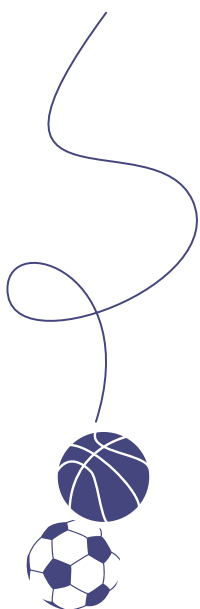
Vrednovanje usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda

Učitelji/nastavnici imaju autonomiju i odgovornost odabrati najprikladnije metode i vrste vrednovanja u sklopu pojedinih pristupa vrednovanju. To je iznimno opsežan prostor odgoja i obrazovanja, a uz to je zasigurno osjetljiv dio rada s učenicima. U ovom poglavlju napisane su samo okvirne smjernice i preporuke o metodama i načinima koje su posebno pogodne za vrednovanje odgojno-obrazovnih ishoda u predmetnome kurikulumu. Preporučene metode i vrste trebaju omogućiti utvrđivanje raznovrsnih razina usvojenosti i evidentiranje odgojno-obrazovnih ishoda. Učenicima u kojih su opažena odstupanja u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda potrebno je pružiti odgovarajuću odgojno-obrazovnu potporu radi ispunjavanja njihovih odgojno-obrazovnih potreba.

Izješćivanje je informiranje o postignućima i napretku učenika. Ono se može provoditi formalno (izvješće o praćenju, dodatak svjedodžbi, napomena u svjedodžbi, podaci i bilješke u e-matici, drugim propisanim e-bazama) i neformalno (razgovori i razmjena informacija između različitih subjekata u radu).

U sklopu kurikularnoga sustava ostvarenost odgojno-obrazovnih ishoda ima drukčiji oblik i svrhu. Kvalitativnim osvrtima učitelja/nastavnika nastoji se detaljnije opisati ukupnost i razina odgojno-obrazovnih postignuća učenika u određenome obrazovnom razdoblju. Takvi osvrti trebaju sadržavati točan i konkretan opis učenikovih dosadašnjih postignuća i napredovanja u predmetu. Kao numerički pokazatelj razine usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda definiranih kurikulumom zadržavaju se školske ocjene od pet stupnjeva. Dakle, zaključna ocjena izriče se riječju i brojem (nedovoljan – 1, dovoljan – 2, dobar – 3, vrlo dobar – 4, odličan – 5). Vrednovanje je temeljni uvjet za dobivanje informacija o ostvarivanju ciljeva odgojno-obrazovnoga procesa i razini ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda.

Vrednovanje se temelji na razinama usvojenosti ishoda, a poštuju se osobnosti učenika kako bi se osigurao prijeko potreban individualizirani pristup u odgojno-obrazovnome procesu. Povratne informacije o učenikovim postignućima dobivene vrednovanjem omogućuju učitelju/nastavniku da s učenikom planira daljnji rad. Pri vrednovanju pred učenike se postavljaju zahtjevi koji su ostvarivi te u kojima mogu pokazati usvojeno znanje, stečene vještine i svoje sposobnosti. Provodi se redovito tijekom cijele nastavne



godine kako bi se učenicima omogućilo da pokažu napredak u raznovrsnim situacijama i okruženjima. Primjerice, usvojeni element tehnike iz određene kineziološke motoričke aktivnosti vrednuje se kao samostalni prikaz, ali i u situacijskim uvjetima tijekom trajanja aktivnosti ili natjecanja. Učenici se upoznaju s jasnim kriterijima vrednovanja koji će im pomoći u razumijevanju razina učenja. Učenicima treba biti razumljivo što čini uspješnu izvedbu, a učenje je potrebno usmjeriti na ono što znaju i mogu učiniti. Sve to olakšava uspostavu objektivnijeg, valjanijeg, pouzdanijeg i poticajnijeg vrednovanja i izvješćivanja o učeničkim postignućima. Naglasak vrednovanja je na kriterijskom praćenju odgojno-obrazovnih postignuća i razvoja sposobnosti, pri čemu vrednovanje može biti iskazano i sumativnom ocjenom u ovisnosti o pozitivnim pomacima koje je učenik postigao. Povratne informacije, metode i strategije za postizanje napretka učenika trebaju biti učestale i motivirajuće kako bi učenici težili postizanju optimalnih vrijednosti radi održavanja zdravlja i povećanja razine tjelesne spremnosti.

U svim ciklusima pri određivanju zaključne ocjene iz TZK sva predmetna područja vrednovanja predstavljaju ukupnu procjenu ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda u određenoj godini učenja i poučavanja nastavnoga predmeta pri čemu se nastavnik koristi načelima transparentnosti i pravednosti s jasno izraženom svrhom o postignućima i napredovanju učenika.

Praćenje i provjeravanje učenika provodi se zbog utvrđivanja stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i dobivanja povratne informacije izravno o tjelesnoj spremnosti, a neizravno i zdravstvenome statusu učenika. Na temelju dobivenih informacija planira se i programira nastavni proces. Podaci o učenicima mogu se koristiti za stvaranje jedinstvene baze podataka u svrhu selekcije i usmjeravanja darovitih učenika u određene sportove i procjene tjelesne spremnosti stanja djece i mladeži RH.

Sadržaji praćenja i provjeravanja su:

- a) Motorička znanja
- b) Motorička postignuća
- c) Morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- d) Aktivnost učenika i odgojni učinci.

U Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi elementi ocjenjivanja koji se neposredno kriterijski ocjenjuju su:

- a) Motorička znanje
- b) Motorička postignuća
- c) Aktivnost učenika i odgojni učinci.

Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju zaključne ocjene. U zaključnoj ocjeni motorička znanja čini ukupno 40%, motorička postignuća 10%, a aktivnost učenika i odgojni učinci 50% ukupne vrijednosti zaključne ocjene. Promjene u prostorima morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti također su sastavni dio ukupnog vrednovanja učenika.

Tijekom nastavnoga procesa vrednovanje se provodi s pomoću tri sastavnice. To su: vrednovanje za učenje, vrednovanje ka učenju i vrednovanje naučenog (okvir). Zaključna ocjena ne mora biti aritmetička sredina sastavnica vrednovanja. Učitelj/nastavnik treba objasniti učeniku u kojim je odgojno-obrazovnim ishodima bio posebno uspješan, a koje treba nadalje unaprjeđivati. Navedeno vrednovanje odgojno-obrazovnih postignuća učenika treba biti izravno i poticajno u funkciji samoinicijativnoga i redovitoga svakodnevnoga tjelesnog vježbanja s ciljem unaprjeđenja kvalitete življenja.

PRILOG

1.

Odgojno-obrazovni ishodi, razrade ishoda, razine usvojenosti i preporuke za ostvarenje odgojno-obrazovnih ishoda po razredima i predmetnim područjima (iz Metodičkih priručnika za 1. razred osnovne škole, 5. razred osnovne škole i 1. razred srednje škole-gimnazije):

- 1. razred osnovne škole
- 5. razred osnovne škole
- 1. razred srednje škole

ISHOD

RAZRADA ISHODA

RAZINE USVOJENOSTI

OŠ TZK
A.1.1.

Izvodi prirodne
načine gibanja.

Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom, preprekama, otporom i baratanjem predmetima.

Prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja.

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Uz pomoć (asistenciju ili neposrednu uputu) izvodi prirodne načine gibanja, pri čemu kretanja izvodi djelomično pravilno.

DOBRA

- Oponašajući izvodi prirodne načine gibanja, pri čemu gibanja izvodi djelomično pravilno.

VRLO DOBRA

- Samostalno izvodi prirodne načine gibanja s manjim odstupanjem od upute.

IZNIMNA

- Samostalno i pravilno izvodi različite prirodne načine gibanja za svladavanje prostora, prepreka i otpora te spretno barata predmetima.

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Prirodni načini gibanja:

- hodanja-trčanja, puzanja, kolutanja, valjanja, premetanja, skakanja, padanja
- poskoci, skokovi, preskoci, naskoci, saskoci, penjanja, spuštanja (silaženja), provlačenja
- dizanja, nošenja, guranja, vučenja, upiranja, višenja
- baratanje predmetima raznovrsnih oblika, dimenzija, težina.

Motoričke igre s elementima prirodnih načina gibanja.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

- Učenje, usvajanje i usavršavanje prirodnih načina gibanja.
- Učitelj određuje aktivnosti kojima će se ostvariti ishodi prema uvjetima rada, tj. provedbe nastave TZK na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.

| ISHOD | RAZRADA ISHODA | RAZINE USVOJENOSTI |
|---|---|---|
| OŠ TZK A.1.2. Provodi jednostavne motoričke igre. | Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama. | ZADOVOLJAVAJUĆA <ul style="list-style-type: none">• Igru provodi prema uputi na poticaj <hr/> DOBRA <ul style="list-style-type: none">• Igru provodi prema uputi. <hr/> VRLO DOBRA <ul style="list-style-type: none">• Igra igre prema uputi, pri čemu motorička kretanja izvodi uglavnom pravilno. <hr/> IZNIMNA <ul style="list-style-type: none">• Predlaže nove igre za igranje te motorička kretanja u njima izvodi pravilno i povezano. |
| SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA | | |
| Motoričke igre s elementima hodanja, trčanja, poskoka, skokova, bacanja, hvatanja, penjanja i silaženja, puzanja, valjanja, preskakanja, provlačenja, padova... | | |
| PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA | | |
| Učenje, usvajanje i usavršavanje prirodnih načina gibanja. | | |



PREDMETNO PODRUČJE B: MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

| ISHOD | RAZRADA ISHODA | RAZINE USVOJENOSTI |
|---|---|--|
| OŠ TZK B.1.1. Slijedi upute za svrstavanje u prostoru i prema tjelesnoj visini. | Sudjeluje u praćenju svoje visine i tjelesne mase. Razlikuje tjelesnu visinu od tjelesne mase. Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta..). | ZADOVOLJAVAJUĆA • Uz neposrednu pomoć pronalazi svoje mjesto u vrsti. DOBRA • Uz učiteljevu pomoć pronalazi svoje mjesto u svrstavanju. VRLO DOBRA • Samostalno pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini. IZNIMNA • Samostalno se svrstava u prostoru prema uputi. |

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:

- praćenje tjelesne visine i tjelesne mase.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

- sustavno pratiti morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- izvoditi motoričke igre prilagođene dobi nakon procjene inicijalnog stanja.

PREDMETNO PODRUČJE C: MOTORIČKA POSTIGNUĆA

| ISHOD | RAZRADA ISHODA | RAZINE USVOJENOSTI |
|---|---|--|
| OŠ TZK C.1.1. Prati motorička postignuća. | Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | ZADOVOLJAVAJUĆA <ul style="list-style-type: none">• Uz pomoć učitelja prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. DOBRA <ul style="list-style-type: none">• Izvodi osnovne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja. VRLO DOBRA <ul style="list-style-type: none">• Uz pomoć učitelja prepoznaje i prati osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. IZNIMNA <ul style="list-style-type: none">• Prepoznaje i uz pomoć učitelja prati osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. |
| SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA <ul style="list-style-type: none">• obrazovni sadržaji i motoričke igre u skladu s razvojnim obilježjima učenika. | | |
| PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA <ul style="list-style-type: none">• prati sadržaje vježbanja u skladu s razvojnim obilježjima učenika. | | |



PREDMETNO PODRUČJE D: ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA

| ISHOD | RAZRADA ISHODA | RAZINE USVOJENOSTI |
|--|---|---|
| OŠ TZK D.1.1. Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnim vježbanjem i brine se o opremi za TZK. | Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju. Brine se o opremi za TZK. | ZADOVOLJAVAJUĆA <ul style="list-style-type: none">Uz učiteljevu uputu i pomoć primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, a odgovarajuću opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu donosi povremeno. <hr/> DOBRA <ul style="list-style-type: none">Uz učiteljevo praćenje primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju te donosi odgovarajuću opremu za TZK. <hr/> VRLO DOBRA <ul style="list-style-type: none">Na učiteljev poticaj primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, donosi odgovarajuću opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu te brine o njoj. <hr/> IZNIMNA <ul style="list-style-type: none">Samostalno primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, redovito donosi opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i brine o njoj. |

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

- ovisni o uvjetima za provedbu nastave TZK (na otvorenim i u zatvorenim sportskim vježbalištima).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Dogovoriti primjerenu opremu za tjelovježbu ovisno o uvjetima rada te objasniti zašto je potrebna odgovarajuća oprema za tjelesno vježbanje. Poticati pravilnu brigu o čistoći opreme za tjelesno vježbanje te korištenje pribora za osobnu higijenu nakon tjelesnog vježbanja.

| ISHOD | RAZRADA ISHODA | RAZINE USVOJENOSTI |
|--|--|--|
| OŠ TZK D.1.2. Slijedi upute za rad i pravila motoričke igre. | Prihvaća pravila igre. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri. | ZADOVOLJAVAJUĆA • Sluša upute za rad i slijedi pravila igre u igri uz učiteljev poticaj i praćenje. DOBRA • Pokazuje interes za suradnju sa suigračima u igri. VRLO DOBRA • Spremno sudjeluje u igri te dosljedno slijedi upute za rad i pravila igre. IZNIMNA • Aktivno sudjeluje u igri, razlikuje prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri prema pravilima te uz vođenje učitelja iznosi kritički sud o postupcima sudionika igre. |

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

- pravila motoričkih igara.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Provođenje motoričkih igara usmjeriti na stjecanje socijalno-emocionalnih kompetencija učenika.



ISHOD

RAZRADA ISHODA

RAZINE USVOJENOSTI

**OŠ TZK
A.5.1.**

Usvaja temeljna kineziološka teorijska i temeljna motorička znanja.

Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Uz pomoć povezuje strukture gibanja s kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

DOBRA

- Strukture gibanja povezuje s kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

VRLO DOBRA

- Uz malo odstupanje izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

IZNIMNA

- Samostalno i spretno povezuje strukture gibanja s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Sportovi iz raznovrsnih grupacija u skladu s formalnim kompetencijama učitelja te složenije elementarne igre. Sigurna vožnja biciklom i koturaljkama.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje složenijih elementarnih igara.

ISHOD**OŠ TZK
A.5.2.**

Povezuje strukture
gibanja iz raznovrsnih
grupacija sportova
i elementarnih igara.

RAZRADA ISHODA

Primjenjuje i povezuje strukture
gibanja iz raznovrsnih grupacija
sportova i elementarnih igara.

RAZINE USVOJENOSTI**ZADOVOLJAVAJUĆA**

- Izvodi elemente tehnike iz raznovrsnih grupacija sportova i složenijih elementarnih igara uz dopunske upute i demonstriranje.

DOBRA

- Izvodi elemente tehnike iz raznovrsnih grupacija sportova i složenijih elementarnih igara uz upute.

VRLO DOBRA

- Samostalno izvodi elemente tehnike iz raznovrsnih grupacija sportova i složenijih elementarnih igara.

IZNIMNA

- Spretno primjenjuje elemente tehnike iz raznovrsnih grupacija sportova i složenijih elementarnih igara u igri.

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Sportovi iz raznovrsnih grupacija u skladu s formalnim kompetencijama učitelja te složenije elementarne igre.

Sigurna vožnja biciklom i koturaljkama.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje složenijih elementarnih igara.



ISHOD**OŠ TZK
A.5.3.**

Izvodi osnovne
elemente sportova.

RAZRADA ISHODA

Primjenjuje osnovne
elemente tehnike sportova.

RAZINE USVOJENOSTI**ZADOVOLJAVAJUĆA**

- Na temelju uputa izvodi osnovne elemente tehnike sporta na početnoj razini.

DOBRA

- Izvodi osnovne elemente tehnike sporta na početnoj razini.

VRLO DOBRA

- Povezuje i usklađuje elemente tehnike i motoričke kretnje u cjelinu kroz sportsku igru.

IZNIMNA

- Samostalno povezuje niz motoričke kretnji i usklađuje elemente tehnike kroz sportsku igru.
-

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Osnovna tehnika sportova.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje osnovnih elemenata tehnike iz raznovrsnih grupacija sportova.

ISHOD**OŠ TZK
A.5.4.**

Prepoznaje i izvodi ritmičke
i plesne strukture u mini
koreografijama.

RAZRADA ISHODA

Prepoznaje i izvodi ritmičke
i plesne strukture u složenijim
koreografijama.

Samostalno slaže jednostavne
plesne koreografije.

RAZINE USVOJENOSTI**ZADOVOLJAVAJUĆA**

- Prepoznaje osnovnu ritmičku strukturu plesa koji izvodi oponašajući ostale plesače.

DOBRA

- Izvodi ritmičke i plesne strukture složenijih koreografija uz upute.

VRLO DOBRA

- Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u složenijim koreografijama.

IZNIMNA

- Samostalno slaže i izvodi ritmičku strukturu jednog plesa.

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

- raznovrsne ritmičke strukture, dječji folklorni plesovi, modni plesovi.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje složenijih ritmičkih i plesnih struktura.



PREDMETNO PODRUČJE B: MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

| ISHOD | RAZRADA ISHODA | RAZINE USVOJENOSTI |
|--|---|--|
| OŠ TZK B.5.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | Prepoznaje morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti i sudjeluje u provjeravanju obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | ZADOVOLJAVAJUĆA <ul style="list-style-type: none">• Uz pomoć interpretira rezultate provedenih provjeravanja te prepoznaje pravilno tjelesno držanje. DOBRA <ul style="list-style-type: none">• Usavršava osnovno znanje o provedbi provjeravanja i praćenju rezultata provjere te prepoznaje pravilno tjelesno držanje. VRLO DOBRA <ul style="list-style-type: none">• Samostalno prepoznaje morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti i sudjeluje u provjeravanju obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. IZNIMNA <ul style="list-style-type: none">• Temeljem upute samostalno bilježi i uspoređuje svoja morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti i sudjeluje u provjeravanju obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. |

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

– provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja tjelesnog držanja.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i obilježja tjelesnog držanja.

ISHOD**OŠ TZK
B.5.2.**

Izvodi primjerene vježbe
za razvoj motoričkih i
funkcionalnih sposobnosti.

RAZRADA ISHODA

Izvodi vježbe za razvoj motoričkih i
funkcionalnih sposobnosti, vježbe
pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa.

RAZINE USVOJENOSTI**ZADOVOLJAVAJUĆA**

- Prepoznaje neke osnovne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te pravilno držanje tijela koje izvodi oponašajući suvježbače.

DOBRA

- Izvodi složenije vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti na temelju uputa.

VRLO DOBRA

- Odabire pojedine vježbe za razvoj određene motoričke i funkcionalne sposobnosti te pravilno držanje tijela i izvodi ih samostalno.

IZNIMNA

- Odabire i pokazuje različite vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti i funkcionalne sposobnosti te vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa.

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Jednostavne motoričke vježbe koje utječu na motoričke i funkcionalne sposobnosti.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Vježbe izabrati prema utjecaju na morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti.



PREDMETNO PODRUČJE C: MOTORIČKA POSTIGNUĆA

| ISHOD | RAZRADA ISHODA | RAZINE USVOJENOSTI |
|--|---------------------------------------|--|
| OŠ TZK C.5.1. Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak. | Prati i uspoređuje osobna postignuća. | ZADOVOLJAVAJUĆA <ul style="list-style-type: none">• Prema uputi prati motorička postignuća. <hr/> DOBRA <ul style="list-style-type: none">• Prati motorička postignuća. <hr/> VRLO DOBRA <ul style="list-style-type: none">• Samostalno prati i uspoređuje osobna postignuća. <hr/> IZNIMNA <ul style="list-style-type: none">• Prati način izvođenja zadanoga motoričkog zadatka u situacijskim i natjecateljskim uvjetima. |

44

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

- motorički zadaci s ciljem praćenja motoričkih postignuća.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Usvajanje pravilnog izvođenja zadanoga motoričkog zadatka u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.

PREDMETNO PODRUČJE D: ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA

| ISHOD | RAZRADA ISHODA | RAZINE USVOJENOSTI |
|--|---|--|
| OŠ TZK D.5.1. Izvodi složenije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela. | Koristi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova s upotrebom pomagala i vanjskog opterećenja. | ZADOVOLJAVAJUĆA <ul style="list-style-type: none">Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela oponašajući suvježbače. DOBRA <ul style="list-style-type: none">Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela. VRLO DOBRA <ul style="list-style-type: none">Koristi odabrane vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova s upotrebom pomagala i vanjskog opterećenja. IZNIMNA <ul style="list-style-type: none">Odabire i pokazuje vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova s upotrebom pomagala i vanjskog opterećenja koje koristi. |

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i kineziterapijskih vježbi za pravilno držanje tijela (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova). Aktivno sudjeluje u uređenju i održavanju otvorenih i zatvorenih sportskih vježbališta.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Vježbe birati prema njihovu utjecaju.
Organizirati uređenje prostora za vježbanje.



ISHOD**OŠ TZK
D.5.2.**

Pokazuje da se brine
o prostoru za tjelesno
vježbanje.

RAZRADA ISHODA

Aktivno se brine o prostoru za vježbanje.

RAZINE USVOJENOSTI**ZADOVOLJAVAJUĆA**

- Na poticaj se brine o prostoru za tjelesno vježbanje.

DOBRA

- Pokazuje odgovornost za održavanje prostora za vježbanje uz poticaj.

VRLO DOBRA

- Predlaže načine očuvanja prostora za tjelesno vježbanje.

IZNIMNA

- Predlaže načine i sudjeluje u organizaciji , uređenja prostora za vježbanje
-

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i kineziterapijskih vježbi za pravilno držanje tijela (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova). Aktivno sudjeluje u uređenju i održavanju otvorenih i zatvorenih sportskih vježbališta.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Vježbe birati prema njihovom utjecaju.
Organizirati uređenje prostora za vježbanje.

ISHOD**OŠ TZK D.5.3.**

Upotrebljava iz ove razine primjenu pravila, tj. iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara koje razvijaju sposobnost samoregulacije i suradničkog odnosa.

RAZRADA ISHODA

Razvija sposobnost samoregulacije, suradničkog odnosa i primjenjuje pravila igre.

RAZINE USVOJENOSTI**ZADOVOLJAVAJUĆA**

- Primjenjuje temeljna pravila lijepog ponašanja te pravila iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara na poticaj.

DOBRA

- Usvaja temeljna pravila lijepog ponašanja i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara.

VRLO DOBRA

- Samoinicijativno primjenjuje temeljna pravila lijepog ponašanja te pravila iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara.

IZNIMNA

- Aktivno sudjeluje u raznovrsnim grupacijama sportova i elementarnim igrama, razlikuje prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri prema pravilima te iznosi kritički sud o postupcima sudionika igre.

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

- kineziološke aktivnosti koje će omogućiti učenicima mnoštvo pozitivnih socijalnih interakcija (fair play, rješavanje situacijskih problema, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, pregovaranje, posredovanje...)
- školska i izvanškolska sportska natjecanja.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Aktivno sudjelovati u raznovrsnim timskim igrama i kineziološkim aktivnostima koje zahtijevaju pridržavanje pravila igre, socijalnu interakciju i prilagodbu na raznovrsne situacije tijekom igre.



ISHOD

RAZRADA ISHODA

RAZINE USVOJENOSTI

SŠ TZK
G.A.1.1.

Napredno usavršava
teorijska i motorička
znanja.

Napredno usavršava teorijska i motorička
znanja iz izabrane motoričke aktivnosti.

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Razlikuje osnove tehnike sportova različitih struktura i primjenjuje ih.

DOBRA

- Sudjeluje u procesu.

VRLO DOBRA

- Situacijski primjenjuje složene elemente tehnike uz manja odstupanja.

IZNIMNA

- Odabire nekoliko elemenata tehnike odabranog sporta koje primjenjuje u zadanoj situaciji.

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

- Obvezni sadržaji/sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja, npr: atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, hrvanje, judo, sportovi na vodi (veslanje, jedrenje,...), sportovi s reketom (tenis, stolni tenis, badminton), skijanje, plivanje, plesovi,
- Izborni sadržaji/sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja, npr: nordijsko hodanje, karate, aerobika, biciklizam, boks, taekwondo, fitnes, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, akrobatika, pilates, futsal, mini košarka, koturaljkanje, samoobrana, ronjenje na dah, skijaško trčanje, sinkronizirano plivanje, slobodno penjanje, streljaštvo, terapijsko jahanje, biciklizam, hokej na travi, triatlon, kajakaštvo, sportsko rekreativne aktivnosti u vodi, jedrenje na dasci, jedrenje u malim klasama, osnove golfa, vaterpolo, ...

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Aktivno sudjelovanje u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim aktivnostima, u čistom i sigurnom prostoru. Aktivno bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim sportskim sadržajima te aktivno vježbanje u sportskim klubovima.

ISHOD**SŠ TZK
G.A.1.2.**

Napredno usavršava
Primjenjuje osnove tehnike i
taktike raznih sportova.

RAZRADA ISHODA

Razlikuje i primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova.

RAZINE USVOJENOSTI**ZADOVOLJAVAJUĆA**

- Uz uputu i kontrolu primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova.

DOBRA

- Sudjeluje u vježbanju i raznim sportovima I sportskim natjecanjima.

VRLO DOBRA

- Razlikuje osnove tehnike i taktike raznih sportova.

IZNIMNA

- Samoinicijativno povezuje različite elemente tehnike i taktike raznih sportova.

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

- Obvezni sadržaji/sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja, npr: atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, hrvanje, judo, sportovi na vodi (veslanje, jedrenje,..), sportovi s reketom (tenis, stolni tenis, badminton), skijanje, plivanje, plesovi,
- Izborni sadržaji/sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja, npr: nordijsko hodanje, karate, aerobika, biciklizam, boks, taekwondo, fitnes, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, akrobatika, pilates, futsal, mini košarka, koturaljkanje, samoobrana, ronjenje na dah, skijaško trčanje, sinkronizirano plivanje, slobodno penjanje, streljaštvo, terapijsko jahanje, biciklizam, hokej na travi, triatlon, kajakaštvo, sportsko rekreativne aktivnosti u vodi, jedrenje na dasci, jedrenje u malim klasama, osnove golfa, vaterpolo, ...

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Aktivno sudjelovanje u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim aktivnostima, u čistom i sigurnom prostoru. Aktivno bavljenje izvanastavnim i izvanškolskim sportskim sadržajima te aktivno vježbanje u sportskim klubovima.



PREDMETNO PODRUČJE B: MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

| ISHOD | RAZRADA ISHODA | RAZINE USVOJENOSTI |
|--|--|---|
| SŠ TZK G.B.1.1. Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Prepoznaje i izvodi provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te razumije njihove vrijednosti. | ZADOVOLJAVAJUĆA <ul style="list-style-type: none">• Prepoznaje važnost rezultata procjene motoričkih, funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja te prema njima uz pomoć dozira volumen opterećenja pri vježbanju. DOBRA <ul style="list-style-type: none">• Sudjeluje u vrednovanju rezultata procjene te uz upute prihvaća objašnjenje volumena opterećenja pri vježbanju. VRLO DOBRA <ul style="list-style-type: none">• Samostalno tumači rezultate procjene te prema njima dozira volumen opterećenja pri vježbanju. IZNIMNA <ul style="list-style-type: none">• Samostalno vrednuje rezultate procjene te prema njima prilagođuje doziranost volumena opterećenja pri vježbanju. |

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Testovi za procjenu morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na procjenu vrijednosti mjera i testova.

PREDMETNO PODRUČJE C: MOTORIČKA POSTIGNUĆA

| ISHOD | RAZRADA ISHODA | RAZINE USVOJENOSTI |
|--|---|---|
| SŠ TZK G.C.1.1. Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje rezultate osobnih motoričkih postignuća. | ZADOVOLJAVAJUĆA <ul style="list-style-type: none">• Kriterijski uz pomoć prati razinu izvedbe strukture naučenih elemenata u izabranoj motoričkoj aktivnosti. DOBRA <ul style="list-style-type: none">• Izvodi strukture naučenih elemenata u izabranoj motoričkoj aktivnosti. VRLO DOBRA <ul style="list-style-type: none">• Samostalno prati razinu izvedbe strukture naučenih elemenata u izabranoj motoričkoj aktivnosti prema zadanim kriterijima/ dobivenoj listi za procjenu/rubrici. IZNIMNA <ul style="list-style-type: none">• Izrađuje rubriku /listu prema kojoj prati razine izvedbe strukture naučenih elemenata u izabranoj motoričkoj aktivnosti. |

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Kineziološke motoričke aktivnosti.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Odabir motoričkih zadataka i izrada kriterija za praćenje motoričkih postignuća.



PREDMETNO PODRUČJE D: ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA

ISHOD

SŠ TZK G.D.1.1.

Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.

RAZRADA ISHODA

Razumije i primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.

RAZINE USVOJENOSTI

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Razumije i primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.

DOBRA

- Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti.

VRLO DOBRA

- Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti i sportu, tumači njihovu važnost onima koji to ne čine te ih potiče na primjenu.

IZNIMNA

- Dosljedno primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti te svojim stavom potiče ostale na primjenu.

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Kineziološke motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme s naglaskom na poticanje zdravstvenog stanja i podizanju razine ekološke svijesti.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Planiranje dnevne i tjedne aktivnosti učenika, uporaba mobilnih aplikacija i pametnih satova radi samopraćenja i samovrednovanja, lista provjera...

Poticanje samostalnog vježbanja, usvajanje znanja o očuvanju i promicanju zdravlja.

ISHOD**SŠ TZK
G.D.1.2.**

Primjenjuje motoričke
aktivnosti u slobodno
vrijeme.

RAZRADA ISHODA

Primjenjuje raznovrsne motoričke
aktivnosti u slobodno vrijeme.

RAZINE USVOJENOSTI**ZADOVOLJAVAJUĆA**

- Prepoznaje i na poticaj primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.

DOBRA

- Sudjeluje u organiziranim motoričkim aktivnostima u slobodno vrijeme.

VRLO DOBRA

- Primjenjuje određenu motoričku aktivnost u svakodnevnom životu te svojim stavom i ponašanjem potiče druge da vježbaju.

IZNIMNA

- Primjenjuje različite motoričke aktivnosti u svakodnevnom životu te ih predlaže ostalima.

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Kineziološke motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme s naglaskom na poticanje zdravstvenog stanja i podizanju razine ekološke svijesti.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Planiranje dnevne i tjedne aktivnosti učenika, uporaba mobilnih aplikacija i pametnih satova radi samopraćenja i samovrednovanja, lista provjera...

Poticanje samostalnog vježbanja, usvajanje znanja o očuvanju i promicanju zdravlja.



ISHOD

SŠ TZK G.D.1.3.

Prosuduje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju.

RAZRADA ISHODA

Razvijanje pozitivnog stava i odgovornosti prema tjelesnom vježbanju.

RAZINE USVOJENOSTI

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Na poticaj prihvaća tjelesno vježbanje kao svakodnevnu aktivnost u odgovarajućoj opremi.

DOBRA

- Prihvaća tjelesno vježbanje kao svakodnevnu aktivnost u odgovarajućoj opremi.

VRLO DOBRA

- Provodi tjelesno vježbanje kao svakodnevnu aktivnost u odgovarajućoj opremu te podupire pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju.

IZNIMNA

- Aktivno uključen u izvannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske sadržaje te promovira tjelesno vježbanje kao svakodnevnu aktivnost u odgovarajućoj opremu.

54

SADRŽAJI ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Raznovrsne kineziološke motoričke aktivnost koje će utjecati na stvaranje pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju. Sportska natjecanja u školi i izvan nje.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Aktivno sudjelovanje u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim aktivnostima, primjenom standardizirane opreme za tjelesno vježbanje i sportska natjecanja. Uključivanje u izvannastavne i izvanškolske kineziološke - sportske sadržaje te uključivanje u sportske klubove.

POPIS IZVORA I LITERATURE UZ KURIKULUM PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

PRILOG

2.

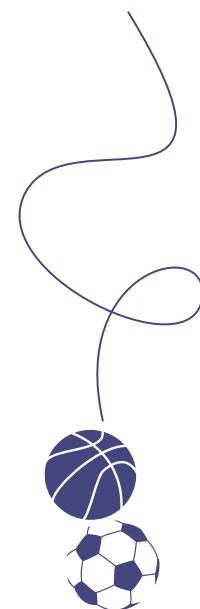
**Prikaz godišnjeg broja sati
i oblika izvođenja nastavnoga
predmeta Tjelesna i zdravstvena
kultura u osnovnoj školi
i gimnazijama**

Prikaz godišnjeg broja sati predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi

| RAZRED | BROJ SATI |
|-----------|-----------|
| 1. RAZRED | 105 |
| 2. RAZRED | 105 |
| 3. RAZRED | 105 |
| 4. RAZRED | 70 |
| 5. RAZRED | 70 |
| 6. RAZRED | 70 |
| 7. RAZRED | 70 |
| 8. RAZRED | 70 |

Prikaz godišnjeg broja sati predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura u gimnazijama

| | 1. RAZRED | 2. RAZRED | 3. RAZRED | 4. RAZRED |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| OPĆA | 70 | 70 | 70 | 64 |
| JEZIČNA | 70 | 70 | 70 | 64 |
| KLASIČNA | 70 | 70 | 70 | 64 |
| PRIRODOSLOVNA | 70 | 70 | 70 | 64 |
| PRIRODOSLOVNO-MATEMATIČKA | 70 | 70 | 70 | 64 |



Y
SKOLA
za život

