

## TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

**NASTAVNO PODRUČJE:** *Kineziološka teorijska i motorička znanja*

ISHOD:

**OŠ TZK A.3.1.**

Usavršava prirodne načine gibanja.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura.

**ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI**

- Uz učiteljevu pomoć (asistenciju ili neposrednu uputu) izvodi zadano motoričko gibanje.

**DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Izvodi prirodne načine gibanja uz mala odstupanja od standardne izvedbe motoričkog zadatka.

**VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Uz poticaj pravilno izvodi zadano motoričko gibanje.

**IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI**

- Samostalno i pravilno izvodi zadano motoričko gibanje.

ISHOD:

**OŠ TZK A.3.2.**

Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti.

**ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI**

Na poticaj sudjeluje u elementarnim igrama.

**DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Sudjeluje u elementarnim igrama.

**VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Igra elementarne igre u kojima se pravilno koristi pomagalicama i rekvizitima te uz učiteljevu pomoć uočava kriterije složenosti igara u kojima sudjeluje.

**IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI**

- Povezuje dijelove naučenih elementarnih igara pri osmišljavanju nove igre prema zadanim kriterijima složenosti.

ISHOD:

**OŠ TZK A.3.3.**

Izvodi ritmičke i plesne strukture.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture.

**ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI**

- Prepoznaje ritmičke i plesne strukture te ih izvodi oponašajući uz učiteljev poticaj i praćenje.

**DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture povezujući naučene elemente u cjelinu.

**VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Izvodi ritmičke i plesne strukture povezujući naučene elemente u cjelinu.

**IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI**

- Izvodi ritmičke i plesne strukture skladno povezujući elemente u cjelinu.

## **NASTAVNO PODRUČJE: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti**

ISHOD:

### **OŠ TZK B.3.1.**

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

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti te važnost pravilnoga tjelesnog držanja.

### **ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI**

- Na poticaj sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja.

### **DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

Usvaja osnovno znanje o provedbi provjeravanja.

### **VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Sudjeluje u provjeravanju te uz pomoć prepoznaje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti te pravilnost tjelesnog držanja.

### **IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI**

- Sudjeluje u provjeravanju te uz pomoć prati i uspoređuje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti i pravilnost tjelesnog držanja.

## **NASTAVNO PODRUČJE: Motorička postignuća**

ISHOD:

### **OŠ TZK C.3.1.**

Prati osobna motorička postignuća.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.

### **ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI**

- Izvodi raznovrsne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja te uz poticaj i pomoć učitelja prati osobna motorička postignuća.

### **DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Izvodi raznovrsne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja i djelomično prati postignuća u njima.

### **VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Izvodi raznovrsne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja i prati prema uputi osobna postignuća.

### **IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI**

- Izvodi raznovrsne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja te prati i uspoređuje osobna postignuća.

## **NASTAVNO PODRUČJE: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja**

ISHOD:

### **OŠ TZK D.3.1.**

Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja.

### **ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI**

- Na učiteljev poticaj izvodi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima.

### **DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Izvodi osnovne kineziološke aktivnosti na početnoj razini.

### **VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Samostalno koristi osnovne kineziološke aktivnostima na otvorenim vježbalištima ovisno o posebnostima zavičaja.

### **IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI**

- Predlaže kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima ovisno o posebnostima zavičaja u kojem se škola nalazi, aktivno sudjeluje u njima te motivira ostale na uključivanje.

ISHOD:

**OŠ TZK D.3.2.**

Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.

**ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI**

- Izvodi jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje uz učiteljev poticaj i praćenje.

**DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Izvodi vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.

**VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Samostalno i pravilno izvodi te uz pomoć učitelja opisuje jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.

**IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI**

- Pokazuje i opisuje raznovrsne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje

ISHOD:

**OŠ TZK D.3.3.**

Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre.

**ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI**

- Surađuje sa suigračima, poznaje pravila igre i slijedi ih uz učiteljev poticaj i praćenje.

**DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

- Surađuje u igri i slijedi ih uz manja odstupanja.

**VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI**

Aktivno surađuje sa svim suigračima u igri i oblikovanju pravila te upućuje članove ekipe na to kako da ih slijede.

**IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI**

- Surađuje sa suigračima te sudjeluje pri donošenju pravila igre i stvaranju obrazaca ponašanja prilikom rješavanja nesuglasica nastalih u igri.

*Preuzeto prema Metodičkom priručniku za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura u 3. razredu osnovne škole.*