**NASTAVNI PREDMET: TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja** | | | | | | | |
| **ISHOD: OŠ TZK A.4.1. Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova.** | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA** | **DOBAR** | | **VRLO DOBAR** | | | **ODLIČAN** | |
| Primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova. | Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova na početnoj razini. | | Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova na prosječnoj razini. | | | Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova na višoj razini. | |
| **ISHOD: OŠ TZK A.4.2. Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.** | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA** | **DOBAR** | | **VRLO DOBAR** | | | **ODLIČAN** | |
| Izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama. | Nevoljko te na temelju dobivenih uputa izvodi ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija. | | Izvodi ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija na temelju dobivenih uputa. | | | Točno izvodi ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija. | |
| Sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije. | Nevoljko sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije. | | Uz poticaj sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije. | | | Sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije. | |
| **Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti** | | | | | | | |
| **ISHOD: OŠ TZK B.4.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih**  **sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.** | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA:**  Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | | | | **Ostvarivanje ishoda se prati i ne podliježe vrednovanju.** | | | |
| **ISHOD: OŠ TZK B.4.2. Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.** | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA** | **DOBAR** | | **VRLO DOBAR** | | | **ODLIČAN** | |
| Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa. | Uz korekcije i dodatne upute izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa. | | Uglavnom pravilno izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa. | | | Pravilno izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa, uviđa funkcionalnost navedenih vježbi. | |
| **Predmetno područje C: Motorička postignuća** | | | | | | | |
| **ISHOD: OŠ TZK C.4.1. Prati osobna motorička postignuća i njihovo unaprjeđenje.** | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA:**  Prati i uspoređuje osobna postignuća. | | | | **Ostvarivanje ishoda se prati i ne podliježe vrednovanju.** | | | |
| **Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja** | | | | | | | |
| **ISHOD: OŠ TZK A. D 4.2. Izvodi naprednije kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenom.** | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA:**  Koristi se vježbama za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova). | | | | **Ostvarivanje ishoda se prati i ne podliježe vrednovanju.** | | | |
| **ISHOD: OŠ TZK D.4.3. Priprema i skrbi o sportskom vježbalištu.** | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA:**  Sudjeluje u akcijama uređenja sportskog vježbališta. | | | | **Ostvarivanje ishoda se prati i ne podliježe vrednovanju.** | | | |
| **ISHOD: OŠ TZK D.4.4. Primjenjuje pravila raznovrsnih sportova.** | | | | | | | |
| **RAZRADA ISHODA** | **NEDOVOLJAN** | **DOVOLJAN** | | **DOBAR** | **VRLO DOBAR** | | **ODLIČAN** |
| Surađuje tijekom igre i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova. | Ne shvaća pravila niti njihovu važnost u igri. | Pravila igre shvaća i prihvaća tek uz stalne intervencije učitelja. | | Prihvaća samo neka od postavljenih pravila igre. | Prihvaća i slijedi postavljena pravila uz manje opomene i podsjećanja na isto. | | Prihvaća, slijedi i razumije postavljena pravila igre. |