OSNOVNA ŠKOLA VRPOLJE

ELEMENTI PRAĆENJA I KRITERIJI OCJENJIVANJA

Tjelesna i zdravstvena kultura

2. razred

SADRŽAJ:

NASTAVNI PREDMET TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA.............................1

1. MOTORIČKA ZNANJA..........................................................................................2
2. MOTORIČKA DOSTIGNUĆA...............................................................................13
3. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI.......................................................................17
4. ODGOJNI UČINCI RADA......................................................................................18

U okviru predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura postoje četiri nastavna područja:

* Motorička znanja
* Motorička dostignuća
* Funkcionalne sposobnosti
* Odgojni učinci rada

1. **MOTORIČKA ZNANJA**

**ZA OCJENU ODLIČAN (5)**

**Hodanja i trčanja**

* bez pogrešaka izvodi **hodanje zadanom brzinom**
* bez pogrešaka izvodi **ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute**
* bez pogrešaka izvodi **brzo trčanje do 30 m iz visokog starta**
* bez pogrešaka izvodi **hodanje po uskoj površini**

**Skakanja**

* bez pogrešaka izvodi **sunožne i i jednonožne poskoke u mjestu i kretanju s različitim zadacima**
* bez pogrešaka izvodi **skok u daljinu iz zaleta**
* bez pogrešaka izvodi **preskakivanje kratke vijače u kretanju**
* bez pogrešaka izvodi **naskok na povišenje do 40 m s različitim saskocima**

**Bacanja, hvatanja, gađanja**

* bez pogrešaka izvodi **gađanje lopticom u cilj s različitih udaljnosti**
* bez pogrešaka izvodi **bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje**

**Kolutanja**

* bez pogrešaka izvodi **kolut natrag niz kosinu**
* bez pogrešaka izvodi **kolut naprijed**

**Penjanja**

* bez pogrešaka izvodi **penjanje na zapreke do 80 cm**
* bez pogrešaka izvodi **penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno**

**Upiranja**

* bez pogrešaka izvodi **različite položaje upora i sjedova na spravama**
* bez pogrešaka izvodi **stoj penjanjem uz okomitu plohu**

**Ritmičke strukture**

* bez pogrešaka izvodi **povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova**
* bez pogrešaka izvodi **osnovne oblike kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa**
* bez pogrešaka izvodi **improvizaciju koreografije**

**Igre**

* u potpunosti točno izvodi **poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu mjestu**
* bez pogrešaka izvodi **vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju**
* bez pogrešaka izvodi **vođenje lopte unutarnjo stranom stopala**
* bez pogrešaka izvodi **dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala**
* bez pogrešaka izvodi **udarac na vrata unutarnjom stranom stopala**

**1.MOTORIČKA ZNANJA**

**ZA OCJENU VRLO DOBAR (4)**

**Hodanja i trčanja**

* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **hodanje zadanom brzinom**
* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **ciklična kretanja različitim tempom do 2** **minute**
* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **brzo trčanje do 30 m iz visokog starta**
* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **hodanje po uskoj površini**

**Skakanja**

* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **sunožne i i jednonožne poskoke u mjestu i kretanju s različitim zadacima**
* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **skok u daljinu iz zaleta**
* s manjom opuštenosti muskulature trupa i ruku izvodi **preskakivanje kratke vijače u kretanju**
* s manjim opuštenosti čitavog tijela, nesigurnošću prilikom doskoka izvodi **naskok na povišenje do 40 m s različitim saskocima**

**Bacanja, hvatanja, gađanja**

* s manjim odstupanjem od tehnike izvedbe, manjom nepreciznošću izvodi **gađanje lopticom u cilj s različitih udaljnosti**
* s manjim odstupanjem od tehnike izvedbe, manjim brojem ponavljanja izvodi **bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje**

**Kolutanja**

* samostalno izvodi **kolut natrag niz kosinu** s nedovoljno naglašenim početnim i završenim položajem, minimalnim odguravanjem dlanovima od kosine, nestabilnim doskokom, s vidljivim većim odstupanjem u dinamičnosti kolutanja
* samostalno izvodi **kolut naprijed** s manjim greškama u držanju tijela, manjom nesigurnošću u doskoku

**Penjanja**

* s manjom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku, manjom nesigurnošću pri uspinjanju i silaženju izvodi **penjanje na zapreke do 80 cm**
* s manjom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku, manjom nesigurnošću pri uspinjanju i silaženju izvodi **penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno**

**Upiranja**

* s manjom opuštenošću muskulature tijela izvodi **različite položaje upora i sjedova na spravama**
* s manjom opuštenošću muskulature tijela, s manjom dinamičnošću u uspinjanju i silaženju uz okomitu plohu izvodi **stoj penjanjem uz okomitu plohu**

**Ritmičke strukture**

* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova**
* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **osnovne oblike kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa**
* s manjim gubitkom ritma izvodi **improvizacija koreografije**

**Igre**

* s manjim gubitkom kontrole nad loptom **izvodi poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **vođenje lopte unutarnjom stranom stopala**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **udarac na vrata unutarnjom stranom stopala**

**1.MOTORIČKA ZNANJA**

**ZA OCJENU DOBAR (3)**

**Hodanja i trčanja**

* s manjim greškama u držanju tijela, manjim greškama u radu rukama, manjim gubitkom ritma izvodi **hodanje zadanom brzinom**
* s manjim greškama u držanju tijela, manjim greškama u radu rukama, manjim gubitkom ritma izvodi **ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute**
* s manjim greškama u držanju tijela, manjim greškama u radu rukama, manjim gubitkom ritma izvodi brzo **trčanje do 30 m iz visokog starta**
* s većim odstupanjem u dinamičnosti (ritmu), pogledom usmjerenim u stopala, većom nesigurnošću i gubitkom ravnoteže , većom opuštenosti muskulature trupa izvodi **hodanje po uskoj površini**

**Skakanja**

* s većim pogreškama izvodi **sunožne i i jednonožne poskoke u mjestu i kretanju s različitim zadacima**
* s pogreškama u zaletu, pogreškama pri odrazu, manjom neusklađenošću rada rukama i nogama pri odrazu, lošim držanjem tijela u fazi leta izvodi **skok u daljinu iz zaleta**
* s pogreškama u početnom i završnom položaju , šest do deset ponavljanja (preskoka) izvodi **preskakivanje kratke vijače u kretanju**
* s većim odstupanjem u dinamičnosti, većom nepovezanošću dijelova cjelokupne izvedbe, većom opuštenošću muskulature trupa i manjim grčenjem nogu, skokom samo prema naprijed, većom nesigurnošću i pogreškama u doskoku izvodi **naskok na povišenje do 40 m s različitim saskocima**

**Bacanja, hvatanja, gađanja**

* s pogrešnim početnim i završnim položajem, većim odstupanjem u izvedbi, većom neusklađenošću gibanja ruke i noge, zgrčenom rukom u laktu pri izbačaju, većom nepreciznošću izvodi **gađanje lopticom u cilj s različitih udaljnosti**
* s pogrešnim početnim i završnim položajem, većim odstupanjem u izvedbi, vidljivo većom nesigurnošću pri hvatanju lopte, malim brojem ponavljanja izvodi **bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje**

**Kolutanja**

* s pogrešnim početnim i završnim položajem, minimalnim odguravanjem dlanovima od kosine, manjim odstupanjem u dinamičnosti kolutanja, nestabilnim doskokom izvodi **kolut natrag niz kosinu**
* s pogrešnim početnim i završnim položajem, preblizu postavljenim rukama u odnosu na tijelo, nedovoljnim zadržavanjem glave na prsima za vrijeme rotacije, manjim izostankom dinamike za vrijeme izvedbe, većom nesigurnošću pri doskoku izvodi **kolut naprijed**

**Penjanja**

* s pogreškama u početnom i završnom položaju, s većom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku, s većom nesigurnošću pri uspinjanju i silaženju izvodi **penjanje na zapreke do 80 cm**
* s pogreškama u početnom i završnom položaju, s većom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku, s većom nesigurnošću pri uspinjanju i silaženju izvodi **penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i suprotno**

**Upiranja**

* s većom opuštenosti muskulature trupa i nogu, manjom nestabilnošću izvodi **različite položaje upora i sjedova na spravama**
* s većom opuštenosti muskulature tijela izvodi **stoj penjanjem uz okomitu plohu**

**Ritmičke strukture**

* s manjim greškama u držanju tijela, manjim gubitkom ritma izvodi **povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova uz zadani ritam i glazbu**
* s manjim greškama u držanju tijela, manjim gubitkom ritma izvodi **osnovne oblike kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa**
* s većim gubitkom ritma, s manjom neprepoznatljivošću zadane imitacije izvodi **improvizaciju koreografije**

**Igre**

* s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu**
* s većim gubitkom kontrole nad loptom, većim gubitkom brzine (bržim koracima i laganim trčanjem) izvodi **vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju**
* s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **vođenje lopte unutarnjom stranom stopala**
* s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala**
* s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **udarac na vrata unutarnjom stranom stopala**

**1.MOTORIČKA ZNANJA**

**ZA OCJENU DOVOLJAN (2)**

**Hodanja i trčanja**

* poznaje strukturu **hodanja zadanom brzinom**, ali ih izvodi s većim greškama u držanju tijela i glave, s većim greškama u radu rukama, s gubitkom ritma, s povremenim gubitkom oslonca na stopalima
* poznaje strukturu **cikličnog kretanja različitim tempom do 2 minute**, ali ih izvodi

s većim greškama u držanju tijela i glave, s većim greškama u radu rukama, s gubitkom ritma, s greškama u postavljanju stopala, s gubitkom ritma i bez mogućnosti potpunog praćenja zadatka

* poznaje strukturu izvedbe **brzog trčanja do 30 m iz visokog starta**, ali ih izvodi

s većim greškama u držanju tijela i glave, s većim greškama u radu rukama, s gubitkom ritma, s greškama u postavljanju stopala, s gubitom ritma i nemogućnošću pretrčavanja tri prepreke uzastopno

* poznaje strukturu **hodanja po uskoj površini**, ali ga izvodi potpuno nedinamično, s velikom nesigurnošću, uz pomoć

**Skakanja**

* poznaje strukturu **sunožnih i i jednonožnih poskoka u mjestu i kretanju s različitim zadacima**, ali ih izvodi s pogreškama u početnom i završnom položaju, s velikim poteškoćama u izvedbi, s nemogućnošću dužeg izvođenja zadataka
* poznaje strukturu skoka u daljinu iz zaleta, ali ga izvodi s velikim gubitkom gubitkom ritma u zaletu, s većim poteškoćama pri jednonožnom odrazu, s većom neusklađenošću rada ruku inogu pri odrazu, s većim poteškoćama u položaju tijela u fazi leta, s doskokom na jednu nogu, s doskokom na pružene noge
* poznaje strukturu **preskakanja kratke vijače u kretanju**, ali je izvodi s pogreškama u početnom i završnom položaju, s nemogućnošću dužeg izvođenje zadatka, s dva do pet ponavljanja (preskoka)
* poznaje strukturu **naskoka na povišenje do 40 m s različitim saskocima**, ali ih izvodi u bilo kojem dijelu elementa uz pomoć, nedinamično, s nepovezanim dijelovima izvedbe, s velikim grčenjem nogu za vrijeme skoka, bez postojanja visine skoka s drazom usmjerenim prema strunjači za doskok, s vidljivim velikim pogreškama u doskoku i/ili pad

**Bacanja, hvatanja, gađanja**

* poznaje strukturu izvedbe **gađanja lopticom u cilj s različitih udaljenosti**, ali prilikom izvedbe griješi u: početnom i završnom položaju, velikim odstupanjem u izvedbi, neusklađenom kretanju ruke i noge, bacanju loptice u istoimene noge, broju uspješnih pogdaka u metu, preciznosti pogađanja mete
* poznaje strukturu izvedbe **bacanja lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje**, ali ih izvodi s pogrešnim početnim i završnim položajem, pogreškama u bacanju lopte, pogreškama u hvatanju lopte, 3-5 ponavlljanja

**Kolutanja**

* samostalno ili uz pomoć izvodi **kolut natrag niz kosinu**, a prilikom izvedbe griješi u: početnom i završnom položaju, istovremeno se ne odgurava dlanovima od kosine, nema dinamike izvedbe, kolutanje ne završava na stopalima
* samostalno ili uz pomoć izvodi **kolut naprijed**, ali s pogrešnim početnim i završnim položajem, preširokim postavljanjem ruku na tlo, nedovoljnim nezaobljivanjem leđa za vrijeme rotacije, „zaostavljanjem“ glave tijkom rotacije, neobuhvaćanjem koljena tijekom kolutanja, nepodizanjem kroz čučanj nakon rotacije, veći izostankom dinamičnosti izvedbe

**Penjanja**

* poznaje strukturu **penjanja na zapreke do 80 cm,** ali ima pogreške u početnom i završnom položaju, veliko grčenje ruku i nogu pri uspinjanju, veliku nesigurnost pri uspinjanju i silaženju
* poznaje strukturu **penjanja po švedskim ljestvama, silaženja po kosini i suprotno**, ali ima pogreške u početnom i završnom položaju, veliko grčenje ruku i nogu pri uspinjanju velike nesigurnost pri uspinjanju i silaženju, problema pri prelasku na švedske ljestve i obrnuto

**Upiranja**

* samostalno ili uz pomoć izvodi **različite položaje upora i sjedova na spravama**, ali ih izvodi pasivno, a ne aktivno
* **stoj penjanjem uz okomitu plohu** izvodi do sklonjenog položaja (stopala u visini kukova) s velikom opuštenošću muskulature tijela, s velikim zastojima u penjanju, s nepravilnim silaženjem, ne završava u uporu čučećem već padom u sjed ili ležanje, na trbuh

**Ritmičke strukture**

* s većim greškama u držanju tijela, s većim gubitkom ritma izvodi **povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova uz zadani ritam i glazbu**
* s većim greškama u držanju tijela, s većim gubitkom ritma izvodi **osnovne oblike kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa**
* s velikim gubitkom ritma, većom neprepoznatljivošću zadane imitacije izvodi **improvizaciju koreografije**

**Igre**

* s velikim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu mjestu**
* s velikim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju**
* s velikim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **vođenje lopte unutarnjom stranom stopala**
* s velikim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala**
* s velikim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **udarac na vrata unutarnjom stranom stopala**

**1.MOTORIČKA ZNANJA**

**ZA OCJENU DOVOLJAN (2)**

**Hodanja i trčanja**

* nije u stanju izvesti **hodanja zadanom brzinom**
* nije u stanju izvesti **ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute**
* nije u stanju izvesti **brzo trčanje do 30 m iz visokog starta**
* nije u stanju izvesti **hodanje po uskoj površini**

**Skakanja**

* nije u stanju izvesti niti jednu od zadanih kretnji **sunožnih i i jednonožnih poskoka u mjestu i kretanju s različitim zadacima**
* nije u stanju izvesti **skok u daljinu iz zaleta**
* nije u stanju uskladiti kruženje vijačom s preskokom u kretanju
* nije u stanju, niti uz pomoć izvesti **naskok na povišenje do 40 m s različitim saskocima** (saskok pruženo i sunožni doskok)

**Bacanja, hvatanja, gađanja**

* nije u stanju izvesti pogoditi metu niti s jedne udaljenosti ili u ukupni zbroj pogodaka u metu iznosi 2 boda
* nije u stanju izvesti **bacanje lopte o zid i hvatanje s više od dva ponavljanja**

**Kolutanja**

* nije u stanju samostalno niti uz pomoć izvesti **kolut natrag niz kosinu**
* nije u stanju samostalno niti uz pomoć izvesti **kolut naprijed**

**Penjanja**

* nije u stanju samostalno niti uz pomoć izvesti **penjanja na zapreke do 80 cm**
* nije u stanju samostalno niti uz pomoć izvesti **penjanja po švedskim ljestvama, silaženja po kosini i suprotno**

**Upiranja**

* nije u stanju samostalno niti uz pomoć izvesti niti jedan **položaj upora** (niti pasivnom obliku)
* nije u stanju samostalno niti uz pomoć izvesti **stoj na rukama penjanjem uz okomitu plohu**

**Ritmičke strukture**

* nije u stanju izvesti **povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova uz zadani ritam, niti uz glazbu**
* nije u stanju izvesti **osnovne oblike kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa**
* nije u stanju izvesti **improvizaciju koreografije** niti u jednm zadanom segmentu

**Igre**

* nije u stanju izvesti **poigravanje loptom rukom u mjestu** niti lijevom niti desnom rukom
* nije u stanju izvesti **vođenje lopte u pravocrtnom kretanju** niti lijevom niti desnom rukom
* nije u stanju izvesti **vođenje lopte unutarnjom stranom stopala niti jednom nogom**
* nije u stanju izvesti **dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala** niti jednom nogom
* nije u stanju izvesti **udarac na vrata unutarnjom stranom stopala** niti jednom nogom

1. **MOTORIČKA DOSTIGNUĆA**

**ZA OCJENU ODLIČAN (5)**

**Hodanja, trčanja, skakanja**

* postiže izvrsne rezultate u izvođenju motoričkih znanja **hodanja, trčanja i skakanja,** potrebnih za primjenu u svakodnevnom životu

**Bacanja, hvatanja, gađanja**

* postiže izvrsne rezultate u izvođenju motoričkih znanja **bacanja, hvatanja i gađanja,** potrebnih za primjenu u svakodnevnom životu

**Kolutanja, ritmičke strukture i igre**

* postiže izvrsne rezultate u izvođenju motoričkih znanja **kolutanja, ritmičkih struktura i igri**, neophodnih za razvoj koordinacije pokreta

**Penjanja i upiranja**

* postiže izvrsne rezultate u izvođenju motoričkih znanja (gibanja) **penjanja i upiranja**, važnih za svakodnevne životne situacije

**ZA OCJENU VRLO DOBAR (4)**

**Hodanja, trčanja, skakanja**

* postiže vrlo dobrerezultate u izvođenju motoričkih znanja **hodanja, trčanja i skakanja**, potrebnih za primjenu u svakodnevnom životu

**Bacanja, hvatanja, gađanja**

* postiže vrlo dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja **bacanja, hvatanja i gađanja**, potrebnih za primjenu u svakodnevnom životu

**Kolutanja, ritmičke strukture i igre**

* postiže vrlo dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja **kolutanja, ritmičkih struktura i igri**, neophodnih za razvoj koordinacije pokreta

**Penjanja i upiranja**

* postiže vrlo dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja (gibanja**) penjanja i upiranja**, važnih za svakodnevne životne situacije

**ZA OCJENU DOBAR (3)**

**Hodanja, trčanja, skakanja**

* postiže dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja **hodanja, trčanja i skakanja**, potrebnih za primjenu u svakodnevnom životu

**Bacanja, hvatanja, gađanja**

* postiže dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja **bacanja, hvatanja i gađanja**, potrebnih za primjenu u svakodnevnom životu

**Kolutanja, ritmičke strukture i igre**

* postiže dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja **kolutanja, ritmičkih struktura i igri**, neophodnih za razvoj koordinacije pokreta

**Penjanja i upiranja**

* postižedobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja (gibanja) **penjanja i upiranja**, važnih za svakodnevne životne situacije

**ZA OCJENU DOVOLJAN (2)**

**Hodanja, trčanja, skakanja**

* postiže zadovoljavajuće rezultate u izvođenju motoričkih znanja h**odanja, trčanja i skakanja**, potrebnih za primjenu u svakodnevnom životu

**Bacanja, hvatanja, gađanja**

* postiže zadovoljavajuće dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja **bacanja, hvatanja i gađanja**, potrebnih za primjenu u svakodnevnom životu

**Kolutanja, ritmičke strukture i igre**

* postiže zadovoljavajuće rezultate u izvođenju motoričkih znanja **kolutanja, ritmičkih struktura i igri,** neophodnih za razvoj koordinacije pokreta

**Penjanja i upiranja**

* postiže zadovoljavajuće rezultate u izvođenju motoričkih znanja (gibanja) **penjanja i upiranja**, važnih za svakodnevne životne situacije

1. **FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI**

ZA OCJENU ODLIČAN (5)

* učenica/ učenik izuzetno uspješno primjenjuje vlastite sposobnosti

ZA OCJENU VRLO DOBAR (4)

* učenica/ učenik je vrlo uspješno primjenjuje vlastite sposobnosti

ZA OCJENU DOBAR (3)

* učenik uspješno primjenjuje vlastite sposobnosti

ZA OCJENU DOVOLJAN

* učenik je djelomično uspješno primjenjuje vlastite sposobnosti

1. **ODGOJNI UČINCI RADA**

* aktivnost učenika u nastavi
* odnos prema učitelju i učenicima u razredu te poštivanje kućnog reda škole i gradske dvorane
* sudjelovanje u izvanastavnim i izvanškolskim aktivnostima
* zdravstveno- higijenske navike
* redovitost nošenja sportske opreme

ODLIČAN (5)- ispunjava sve gore navedene sastavnice

VRLO DOBAR (4)- ne ispunjava jednu od gore navedenih sastavnica

DOBAR (3)- ne ispunjava dvije gore navedene sastavnice

DOVOLJAN (2)- ne ispunjava tri gore navedene sastavnice

LITERATURA:

* Živčić- Marković, K., Breslauer, N. (2011). *Opisi nastavnih tema i kriteriji ocjenjivanja- tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi*. Zagreb. LIP PRINT