ELEMENTI PRAĆENJA I KRITERIJI OCJENJIVANJA

Tjelesna i zdravstvena kultura

1. razred

Sadržaj: Nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura

[1. MOTORIČKA ZNANJA 3](#_Toc491759497)

[2.MOTORIČKA DOSTIGNUĆA 14](#_Toc491759498)

[3. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI 18](#_Toc491759499)

[4. ODGOJNI UČINCI RADA 19](#_Toc491759500)

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

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

# MOTORIČKA ZNANJA

**ZA OCJENU ODLIČAN (5)**

**Hodanja i trčanja**

* bez pogrešaka izvodi **hodanje/trčanje uz promjenu smjera kretanja**
* bez pogrešaka izvodi **ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute**
* bez pogrešaka izvodi **brzo trčanje do 20 m iz visokog starta**
* bez pogrešaka izvodi **slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine**

**Skakanja**

* bez pogrešaka izvodi **sunožne poskoke s većim brojem ponavljanja**
* bez pogrešaka izvodi **jednonože poskoke s većim brojem ponavljanja**
* bez pogrešaka izvodi **sunožne preskoke preko kratke vijače s većim brojem ponavljanja**
* bez pogrešaka izvodi **bočne preskoke uporom rukama uzduž švedske klupe**

**Bacanja i hvatanja**

* bez pogrešaka izvodi **bacanje loptice u dalj s mjesta lijevom i desnom rukom**
* bez pogrešaka izvodi **bacanje lakših lopti u vis na različite načine i hvatanje**
* bez pogrešaka izvodi **bacanje lakših lopti o tlo i hvatanje**

**Kolutanja**

* bez pogrešaka izvodi **bočno kotrljanje s uzručenjem za 360 stupnjeva u jednu i drugu stranu uzduž dvije strunjače**
* bez pogrešaka izvodi **povaljke u ležanju na leđima pruženim tijelom**
* bez pogrešaka izvodi **povaljke u ležanju na leđima zgrčennim tijelom**
* bez pogrešaka izvodi **povaljke u ležanju na trbuhu**
* bez pogrešaka samostalno izvodi **kolut naprijed niz kosinu**

**Penjanja i puzanja**

* bez pogrešaka izvodi **puzanje i provlačenje na različite načine**
* bez pogrešaka izvodi **penjanje i silaženje po švedskim ljestvama**

**Višenja i upiranja**

* bez pogrešaka izvodi **promjene položaja iz vis prednjeg pasivnog u vis prednji aktivni, na svim spravama**
* bez pogrešaka izvodi **jedan položaj visa**
* bez pogrešaka izvodi **kretanje u mješovitom uporu prema naprijed/ natrag**
* bez pogrešaka izvodi **hodanje u uporu pred rukama naprijed i natrag „četveronoške“**
* bez pogrešaka samostalno izvodi **stoj na lopaticama**

**Ritmičke strukture**

* bez pogrešaka izvodi **hodanje i trčanje uz glazbeu pratnju**
* bez pogrešaka izvodi **oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju**

**Igre**

* bez pogrešaka izvodi **slobodno poigravanje i vođenje lopte nogom**

**1.MOTORIČKA ZNANJA**

**ZA OCJENU VRLO DOBAR (4)**

**Hodanja i trčanja**

* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **hodanje/trčanje uz promjenu smjera kretanja**
* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute**
* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **brzo trčanje do 20 m iz visokog starta**
* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine**

**Skakanja**

* s manjim grčenjem nogu u koljenima i manjom opuštenosti muskulature trupa izvodi **sunožne poskoke**
* s manjim grčenjem koljena odrazne noge i manjom opuštenosti muskulature trupa izvodi **jednonože poskoke**
* s manjom opuštenosti muskulature trupa i ruku izvodi **sunožne preskoke preko kratke vijače s manjim brojem ponavljanja**
* s manjom opuštenosti muskulature trupa i ruku i niže podignutim kukovima izvodi **bočne preskoke uporom rukama uzduž švedske klupe**

**Bacanja i hvatanja**

* s manjim pogreškama u početnom i završnom položaju izvodi bacanje loptice u dalj s mjesta lijevom i desnom rukom
* s manjim pogreškama u početnom i završnom položaju izvodi bacanje lakših lopti u vis na različite načine i hvatanje
* s manjim pogreškama u početno i završnom položaju izvodi bacanje lakših lopti o tlo i hvatanje

**Kolutanja**

* s manjom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku izvodi **bočno kotrljanje s uzručenjem za 360 stupnjeva u jednu i drugu stranu** uzduž dvije strunjače
* s manjom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku izvodi **povaljke u ležanju na leđima pruženim tijelom**
* s manjom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku izvodi **povaljke u ležanju na leđima zgrčenim tijelom**
* s manjom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku izvodi **povaljke u ležanju na trbuhu**
* samostalno izvodi **kolut naprijed niz kosinu** s nenaglašenim početnim i završnim položajem, manjim grčenjem nogu prilikom postavljanja dlanova (ruku) na tlo , preranim ili prekasnim grčenjem nogu za vrijeme rotacije

**Penjanja i puzanja**

* s manjom nesigurnošću izvodi **puzanje i provlačenje na različite načine**
* s manjom nesigurnošću izvodi **penjanje i silaženje po švedskim ljestvama**

**Višenja i upiranja**

* s manjom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku izvodi promjene **položaja iz vis prednjeg pasivog u vis prednji aktivni**,na svim spravama
* s manjom nesigurnošću i nestabilnošću izvodi **jedan položaj visa**
* s manjim odstupanjem u dinamici cjelokupnog kretanja i s manjim grčenjem nogu izvodi **kretanje u mješovitom uporu prema naprijed/ natrag**
* s manjim grčenjem ruku i s manjom opuštenočću muskulature trupa izvodi **hodanje u uporu pred rukama naprijed i natrag „četveronoške“**
* samostalno izvodi **stoj na lopaticama** s manjim grčenjem nogu dok dolazi u okomit položaj i manjom opuštenosti i s nestabilnošću prilikom zadržavanja okomitog položaja

**Ritmičke strukture**

* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **hodanje i trčanje uz glazbenu pratnju**
* s manjim gubitkom ritma izvodi **oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju**

**Igre**

* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **slobodno poigravanje i vođenje lopte nogom**

**1.MOTORIČKA ZNANJA**

**ZA OCJENU DOBAR (3)**

**Hodanja i trčanja**

* s manjim greškama u držanju tijela, s manjim greškama u radu rukama, s manjim gubitkom ritma izvodi **hodanje/trčanje uz promjenu smjera kretanja**
* s manjim greškama u držanju tijela, s manjim greškama u radu rukama, s manjim gubitkom ritma izvodi **ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute**
* s manjim greškama u držanju tijela, s manjim greškama u radu rukama, s manjim gubitkom ritma izvodi **brzo trčanje do 20 m iz visokog starta**
* s manjim greškama u držanju tijela, s manjim greškama u radu rukama, s manjim gubitkom ritma izvodi **slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine**

**Skakanja**

* s većim grčenjem nogu u odrazu i bez zamaha rukama ili rukama oslonjenim o kukove izvodi **sunožne poskoke**
* s većim grčenjem odrazne noge, bez zamaha zamašnom nogom i bez zamaha rukama ili rukama oslonjenim o kukove izvodi **jednonožne poskoke**
* s pogreškama u početnom i završnom položaju izvodi **sunožne preskoke preko kratke vijače s jednim do dva ponavljanja**
* s pogreškama u početnom i završnom položaju, manjim brojem ponavljanja , nižim položajem kukova, grčenjem ruku u laktovima i uvinutim trupom izvodi **bočne preskoke uporom rukama uzduž švedske klupe**

**Bacanja i hvatanja**

* s većim pogreškama u početnom i završnom položaju izvodi **bacanje loptice u dalj s mjesta lijevom i desnom rukom**
* s većim pogreškama u početnom i završnom položaju izvodi **bacanje lakših lopti u vis na različite načine i hvatanje**
* s većim pogreškama u početnom i završnom položaju izvodi **bacanje lakših lopti o tlo i hvatanje**

**Kolutanja**

* s pogreškama u početnom i završnom položaju, s većom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku izvodi **bočno kotrljanje s uzručenjem za 360 stupnjeva u jednu i drugu stranu** uzduž dvije strunjače
* s pogreškama u početnom i završnom položaju, s većom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku izvodi **povaljke u ležanju na leđima pruženim tijelom**
* s pogreškama u početnom i završnom položaju, s većom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku, manjim odvajanjem koljena od prsa izvodi **povaljke u ležanju na leđima zgrčenim tijelom**
* s pogreškama u početnom i završnom položaju, s većom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku, s manjim grčenjem koljena i razdvajanjem stopala izvodi **povaljke u ležanju na trbuhu**
* samostalno izvodi **kolut naprijed niz kosinu** s pogrešim početnim i završnim položajem, većim grčenjem nogu prilikom postavljanja dlanova (ruku) na kosinu , neopružanjem nogu za vrijeme rotacije, nedovoljnim zadržavanjem glave na prsima za vrijeme rotacije, manjim izostankom dinamike za vrijeme izvedbe

**Penjanja i puzanja**

* s većom nesigurnošću izvodi **puzanje i provlačenje na različite načine**
* s većom nesigurnošću izvodi **penjanje i silaženje po švedskim**

**ljestvama**

**Višenja i upiranja**

* s većom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku izvodi promjene **položaja iz vis prednjeg pasivog u vis prednji aktivni**,na svim spravama
* s većom nesigurnošću i nestabilnošću izvodi **jedan položaj visa**
* s većim odstupanjem u dinamici cjelokupnog kretanja i s većim grčenjem nogu, s majim odstupanjem u smjeru odguravanja nogama – u kretanju prema naprijed, odnosno u smjeru odriva rukama – u kretanju prema natrag, s manjim odstupanjima u dinamici izmjenjivanja odrazne noge/ odrivne ruke izvodi **kretanje u mješovitom uporu prema naprijed/ natrag**
* s većim grčenjem ruku, većom opuštenošću muskulature trupa i većom nesigurnošću i nestabilnošću izvodi **hodanje u uporu pred rukama naprijed i natrag „četveronoške“**
* samostalno izvodi **stoj na lopaticama** s pogreškama u početom i završnom položaju , većim grčenjem nogu dok dolazi do okomitog položaja, većom opuštenosti i nestabilnosšću zadržava stoj na lopaticama

**Ritmičke strukture**

* s manjim greškama u držanju tijela i s manjim gubitkom ritma izvodi **hodanje i trčanje uz glazbenu pratnju**
* s većim gubitkom ritma izvodi **oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju**

**Igre**

* s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **slobodno poigravanje i vođenje lopte nogom**

**1.MOTORIČKA ZNANJA**

**ZA OCJENU DOVOLJAN (2)**

**Hodanja i trčanja**

* s većim greškama u držanju tijela i glave , s većim greškama u radu rukama,s greškama u postavljaju stopala, s manjim gubitkom ritma izvodi **hodanje/trčanje uz promjenu smjera kretanja**
* poznaje strukturu cikličnog **kretanja različitim tempom do 1 minute** , ali ima veće greške u držaju glave i tijela, veće greške u radu rukama, greške u postavljanju stopala, gubitak ritma i nije u stanju u potpunosti pratiti zadatak.
* poznaje strukturu izvedbe **brzog trčanja do 20 m iz visokog strata**, ali ima veće greške u držanju tijela i glave, veće greške u radu rukama, greške u postavljaju stopala, gubitak ritma i nije u stanju pretrčati tri prepreke uzastopno.
* poznaje strukturu izvedbe s**lobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine**, ali ima veće greške u držanju tijela i glave , veće greške u radu rukama, greške u postavljaju stopala, gubitak ritma i nije u stanju pretrčati tri prepreke uzastopno.

**Skakanja**

* poznaje strukturu izvedbe **jednonožnih poskoka,** ali ima nemogućnost dužeg zadržavanja ravnotežnog položaja (na jednoj nozi), nemogućnost održavanja zategnutog položaja trupa, veće grčenje koljena odrazne noge pri odrazu, nemogućnost povezivanja više poskoka zaredom.
* poznaje strukturu **sunožnih preskoka preko vijače,** ali ima pogreške u početnom i završnom položaju, nemogućnost dužeg izvođenja zadatka, veće grčenje koljena pri odrazu, nemogućnost povezivanja više poskoka zaredom.
* poznaje strukturu izvedbe **bočne preskoke uporom rukama uzduž švedske klupe**, ali ima pogreške u početnom i završnom položaju , nemogućnost dužeg izvođenja zadatka, nemogućnost održavanja dužeg upora na rukama, veće grčenje ruku i uvinuće trupa, naizmjeničan odraz jednom pa drugom nogom.

**Bacanja i hvatanja**

* poznaje strukturu izvedbe **bacanja loptice u dalj s mjesta lijevom i desnom rukom** , ali ima velike pogreške u početnom i završnom položaju, nemogućnost bacanja jednom od ruku
* Poznaje strukturu izvedbe **bacanja lakših lopti u vis i hvatanje** , ali ima velike pogreške u početnom i završnom položaju, nemogućnost hvatanja lopte
* Poznaje strukturu izvedbe **bacanja lakših lopti o tlo i hvatanje** , ali ima velike pogreške u početnom i završnom položaju, nemogućnost bacanja jednom od ruku

**Kolutanja**

* poznaje strukturu bočnog kotrljanja s uzručenjem , ali ima pogreške u početnom i završnom položaju, manjom količinom rotacije 10 stupnjeva, nemogućnost okretanja u jednu od strana
* poznaje strukturu **povaljke u ležanju na leđima pruženim tijelom**, ali ima pogreške u početom i završnom položaju , s većim sklanjanjem tijela, s većim kutom između ruku i trupa, s podizanjem do sjeda
* poznaje strukturu **povaljke u ležanju na leđima zgrčenim tijelom**, ali ima pogreške u početnom i završnom položaju, s većim odvajanjem koljena od prsa, popuštanjem hvata rukama za potkoljenice, glavom u produžetku trupa – nije u pretklonu
* poznaje strukturu **povaljke u ležanju na trbuhu** , ali ima pogreške u početnom i završnom položaju, s većim grčenjem koljena i razdvajanjem stopala, s većim grčenjem ruku u laktovima, glavu u pretklonu – nije u zaklonu.
* poznaje strukturu izvođenja **koluta naprijed iz kosinu** samostalno ili uz pomoć, ali isto izvodi s pogrešnim početnim i završnim položajem, postavljanjem ruku „ispod sebe“ , nedovoljnim nezaobljivanjem leđa za vrijeme rotacije, nepodizanjem kroz čučaj za vrijeme rotacije, većim izostankom diamičnosti izvedbe

**Penjanja i puzanja**

* uz veliku nesigurnost i uz pomoć izvodi **puzanje i provlačenje na različite načine**
* uz veliku nesigurnost i pomoć izvodi **penjanje i silaženje po švedskim ljestvama**

**Višenja i upiranja**

* poznaje strukturu izvođenja p**romjene položaja iz vis prednjeg pasivnog u vis prednji aktivni**, na svim spravama , ali griješi u cjelokupnoj izvedbi
* poznaje strukturu **jednog položaja visa** samo uz pomoć
* poznaje strukturu **izvedbe kretanja u mješovitom uporu prema naprijed/ natrag,** a prilkom izvedbe vidljiva su velika odstupanja u dinamici cjelokupnog kretanja, veliko grčenje nogu, veliko odstupanje u smjeru odguravanja nogama – u kretanju prema naprijed, odnosno u smjeru odriva rukama – u kretanju prema natrag, s velikim odstupanjima u dinamici izmjenjivanja odrazne noge/ odrivne ruke
* poznaje strukturu izvedbe **hodanje u uporu pred rukama naprijed i natrag „četveronoške“**, ali s pogreškama u početom i završnom položaju, velikim grčenjem ruku, kukovi prenisko, nemogućnošću dužeg zadržavanja položaja, velikom nestabilnošću i nesigurnošću
* samostalno ili uz pomoć izvodi **stoj na lopaticama**, ali ima pogreške u početom i završnom položaju, nemogućnost zadržavanja okomitog položaja, veća opuštenosti i nestabilnost zadržavanja okomitog položaja

**Ritmičke strukture**

* s većim greškama u držanju tijela i s većim gubitkom ritma **izvodi hodanje i trčanje uz glazbenu pratnju**
* s velikim gubitkom ritma izvodi **oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju**

**Igre**

* s velikim gubitkom kontrole nad loptom izvodi slobodno poigravanje i vođenje lopte nogom

# 2.MOTORIČKA DOSTIGNUĆA

**ZA OCJENU ODLIČAN (5)**

**Hodanja i trčanja**

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

**Bacanja i hvatanja**

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

**Kolutanja, ritmičke strukture i igre**

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

**Penjanja i puzanja**

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

**ZA OCJENU VRLO DOBAR (4)**

**Hodanja i trčanja**

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

**Bacanja i hvatanja**

* postiže vrlo dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja bacanja i hvatanja, 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 puzaja**

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

**ZA OCJENU DOBAR (3)**

**Hodanja i trčanja**

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

**Bacanja i hvatanja**

* postiže dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja bacanja i hvatanja, 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 puzanja**

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

**ZA OCJENU DOVOLJAN (2)**

**Hodanja i trčanja**

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

**Bacanja i hvatanja**

* postiže zadovoljavajuće rezultate u izvođenju motoričkih znanja bacanja i hvatanja, 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 puzanja**

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

# 3. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

ZA OCJENU ODLIČAN (5)

* izuzetno uspješno primjenjuje vlastite sposobnosti

ZA OCJENU VRLO DOBAR (4)

* vrlo uspješno primjenjuje vlastite sposobnosti

ZA OCJENU DOBAR (3)

* uspješno primjenjuje vlastite sposobnosti

ZA OCJENU DOVOLJAN

* djelomično uspješno primjenjuje vlastite sposobnosti

# 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