ELEMENTI PRAĆENJA I KRITERIJI OCJENJIVANJA

Tjelesna i zdravstvena kultura

3. razred

NASTAVNI PREDMET TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Sadržaj

[1.MOTORIČKA ZNANJA 2](#_Toc491845275)

[2.MOTORIČKA DOSTIGNUĆA 9](#_Toc491845276)

[**3.FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI** 11](#_Toc491845277)

[4.ODGOJNI UČINCI RADA 12](#_Toc491845278)

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 hoda u usponu po niskoj gredi
* bez pogrešaka izvodi **ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute**
* bez pogrešaka izvodi **brzo trčanje do 40 m iz visokog starta**
* **bez pogrešaka izvodi ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine**

**Skakanja**

bez pogrešaka izvodi **skok u vis iz ravnog zaleta odrazom lijeve (desne) i doskokom desnom ( lijevom)**

* bez pogrešaka izvodi **preskakivanje duge vijače**
* bez pogrešaka izvodi **naskok u upor čučeći na povišenje, saskok pruženo i sunožni doskok**

**Bacanja**

* bez pogrešaka izvodi **bacanje lopticom u dalj iz zaleta lijevom i desnom nogom**
* bez pogrešaka izvodi **bacanje medicinke od 1 kg objema rukama suvanjem**

**Kolutanja**

* bez pogrešaka izvodi **kolut natrag**
* bez pogrešaka izvodi **kolut naprijed preko prepreke**

**Penjanja i puzanja**

* bez pogrešaka izvodi povlačenje duž cijele kosine
* bez pogrešaka izvodi **penjanje po kvadratnim ljestvama i silaženje**

**Upiranja**

* bez pogrešaka izvodi **naskok na nisku pritku u upor prednji i smak**
* bez pogrešaka izvodi **premet strance**

**Vučenja i potiskivanja**

**Ritmičke strukture**

* bez pogrešaka izvodi **kretanje uz glazbu u različitim smjerovima**
* bez pogrešaka izvodi **dječje poskoke**

**Igre**

* u potpunosti točno izvodi **dodavanje i hvatanje lopte u mjestu većim brojem ponavljanja**
* bez pogrešaka izvodi **vođenje lopte lijevom i desnom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju različitom brzinom**
* bez pogrešaka izvodi **dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju većim brojem ponavljanja**
* bez pogrešaka izvodi **vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala lijevom i desnom nogom**
* bez pogrešaka izvodi **dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala lijevom i desnom nogom**
* **bez pogrešaka izvodi zaustavljanje lopte donjom stranom stopala lijevom i desnom nogom**

**ZA OCJENU VRLO DOBAR (4)**

**Hodanja i trčanja**

* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine**
* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **ciklična kretanja različitim tempom do 3** **minute**
* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **brzo trčanje do 40 m iz visokog starta**
* s manjim odstupanjem u dinamičnosti, manjom nestabilnošću i gubitkom ravnoteže, manjim grčenjem nogu, manjim vertikalnim gibanjem tijela **hoda u usponu po niskoj gredi**

**Skakanja**

* s manjim grčenjem zamašne noge izvodi **skok u vis iz ravnog zaleta odrazom lijeve ( desne) i doskokom desnom ( lijevom)**
* s manjom opuštenosti muskulature trupa i ruku izvodi **preskakivanje duge vijače**
* s manjim opuštenosti čitavog tijela,nešto manjom visinom saskoka, manjim odstupanjima u dinamičnosti, manjom nesigurnošću prilikom doskoka izvodi **skok pruženi s povišenja i doskok**

**Bacanja**

* s manjim pogreškama držanja tijela u početnom i završnom položaju **izvodi bacanje loptice u dalj iz zaleta lijevom i desnom rukom**
* s manjim pogreškama u početnom i završnom položaju izvodi **bacanje medicinke od 1kg objema rukama suvanjem**

**Kolutanja**

* samostalno izvodi **kolut natrag** s nedovoljno naglašenim početnim i završenim položajem, minimalnim odguravanjem dlanovima od kosine, s manjim odstupanjem u dinamičnosti kolutanja

postavljanja dlanova na tlo, nenaglašenim početnim i završnim položajem

**Penjanja i puzanja**

* s manjom opuštenosti muskulature trupa i nogu izvodi **povlačenje duž cijele kosine**
* s manjom nesigurnošću izvodi **penjanje po kvadratnim ljestvama i silaženje**

**Upiranja**

* s manjom opuštenošću muskulature trupa, ruku i nogu izvodi **naskok na nisku pritku u upor prednji i smak**
* s manjom opuštenosti muskulature trupa i nogu, te manjom nesigurnošću pri doskoku, doskokom izvan lije kretanja izvodi **premet strance**

**Ritmičke strukture**

* s manjim grčenjem koljena odrazne noge, manjom opuštenošću muskulature trupa izvodi **dječje poskoke**
* s manjim greškama u držanju tijela izvodi **kretanje uz glazbu u različitim smjerovima**

**Igre**

* s manjim odstupanjem od tehnike izvedbe izvodi **dodavanje i hvatanje lopte u mjestu**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom i manjim gubitkom brzine izvodi **vođenje lopte lijevom i desnom rukom u mjestu i pravocrtnom gibanju**
* s manjim odstupanjem od tehnike izvedbe izvodi **dodavanje i hvatanje lopte u mjestu**
* s manjim odstupanjem od tehnike izvedbe izvodi **dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala lijevom i desnom nogom**

**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 **ciklična kretanja različitim tempom do 3 min**
* s manjim greškama u držanju tijela, manjim greškama u radu rukama, manjim gubitkom ritma izvodi **brzo trčanje do 40m iz visokog starta**
* s manjim greškama u držanju tijela, manjim greškama u radu rukama, manjim gubitkom ritma izvodi **ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine**
* s većim odstupanjem u dinamičnosti (ritmu), većom nesigurnošću i gubitkom ravnoteže , nepotpunim usponom na prednji dio stopala izvodi **hodanje u usponu po niskoj gredi**

**Skakanja**

* sa zapinjanjem o elastičnu traku odraznom nogom prije skoka izvodi **skok u vis iz ravnog zaleta odrazom lijeve( desne) i doskokom desnom ( lijevom)**
* s većim greškama u držanju tijela i međuposkocima izvodi **preskakivanje duge vijače**
* s većim odstupanjima u dinamičnosti, većom nepovezanošću dijelova cjelokupne izvedbe, većom opuštenošću i manjim grčenjem nogu, nižom pozicijom kukova u naskakanju na povišenje, skokom samo prema naprijed,većom nesigurnošću i pogreškama u doskoku izvodi **skok pruženi s povišenja i doskok**

**Bacanja, hvatanja, gađanja**

* s pogrešnim početnim i završnim položajem, većim odstupanjem u izvedbi, manjom neusklađenošću gibanja ruke i noge, zgrčenom rukom u laktu pri izbačaju, većom nepreciznošću izvodi **bacanje loptice u dalj iz zaleta lijevom i desnom rukom**
* s većim pogreškama u početnom i završnom položaju, bez potpunog prijenosa težine tijela na prednju nogu,manjim grčenjem ruku pri izbačaju, manjim gubitkom smjera kretanja medicinke pri izbačaju izvodi **bacanje medicinke od 1kg objema rukama- suvanjem**

**Kolutanja**

* s pogrešnim početnim i završnim položajem, minimalnim odguravanjem dlanovima od kosine, manjim odstupanjem u dinamičnosti kolutanja, nestabilnim doskokom izvodi **kolut natrag**
* s pogrešnim početnim i završnim položajem, manjim grčenjem nogu prilikom postavljanja dlanova,neopružanjem nogu za vrijeme rotacije, nedovoljnim zadržavanjem glave na prsima za vrijeme rotacije, manjim izostankom dinamike za vrijeme izvedbe

**Penjanja i puzanja**

* s pogreškama u početnom i završnom položaju, većom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku, nedinamično,s većom nesigurnošću izvodi **povlačenje do polovine kosine**
* s većom nesigurnošću pri uspinjanju izvodi **penjanje po kvadratnim ljestvama i silaženje**

**Upiranja**

s pogreškama u početnom i završnom položaju,manjom opuštenosti muskulaturetrupa, nogu i ruku,manjom nesigurnošću pri naskakanju, kroz pasivan upor prednji izvodi **naskok na nisku pritku u upor prednji i smak**

* s pogreškama u početnom i završnom položaju, većom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku, većom nesigurnošću pri doskoku, doskokom izvan linije kretanja, izvodi **premet strance**

**Ritmičke strukture**

* s manjim greškama u izvedbi tehnike,s većim greškama u držanju tijela,s manjim gubitkom ritma izvodi **kretanje uz glazbu u različitim smjerovima**
* s većim grčenjem odrazne noge, manjom neusklađenošću nogu i ruku, krivim položajem natkoljenice i potkoljenice u prednoženju,većom opuštenošću muskulature trupa i nogu izvodi **dječje poskoke**

**Igre**

* s pogrešnim početnim i završnim položajem, vidljivo većim odstupanjem u izvedbi, vidljivo većom nesigurnošću pri hvatanju lopte izvodi **dodavanje i hvatanje lopte u mjestu**
* s većim gubitkom kontrole nad loptom, većim gubitkom brzine izvodi **vođenje lopte lijevom i desnom rukom u mjestu i pravocrtnom gibanju**
* s pogrešnim početnim i završnim položajem, vidljivo većim odstupanjem u izvedbi, vidljivo većom nesigurnošću pri hvatanju lopte izvodi **dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (k)**
* s pogrešnim početnim i završnim položajem, vidljivo većim odstupanjem u izvedbi, vidljivo većom nesigurnošću pri hvatanju lopte izvodi **dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju (k)**
* s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala lijevom i desnom nogom**

s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala lijevom i desnom nogom**

s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **zaustavljanje lopte donjom stranom stopala lijevom i desnom nogom**

**1.MOTORIČKA ZNANJA**

**ZA OCJENU DOVOLJAN (2)**

**Hodanja i trčanj**

* poznaje strukturu **cikličnog kretanja različitim tempom do 3 minute**, ali ih izvodi

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

* poznaje strukturu izvedbe **brzog trčanja do 40 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 gubitkom ritma

* poznaje strukturu **hodanja po niskoj gredi**, ali ga izvodi potpuno nedinamično, s velikom nesigurnošću, punim stopalom, postavlja nogu do noge
* poznaje strukturu izvedbe **ritmičkog pretrčavanja prepreka do 30 cm visine,** ali ima veće greške u držanju tijela i glave,veće greške u radu rukama, greške u postavljanju stopala, gubitak ritma i nije u stanju pretrčati tri prepreke uzastopno

**Skakanja**

* poznaje strukturu **skoka u vis iz ravnog zaleta odrazom lijeve i doskokom desnom,** ali ima pogreške u početnom položaju,veće teškoće pri izvedbi, izvodi doskok na dvije noge
* poznaje strukturu **preskakanje duge vijače,** ali ju izvodi s pogreškama u početnom položaju, većim poteškoćama pri izvedbi, koračnom tehnikom
* poznaje **skok** strukturu gibanja, ali ih izvodi nedinamično, dijelovi izvedbe nisu povezani,s nedovoljnim podizanjem kukova, usklon nije izveden do potpune pruženosti tijela,odraz u saskoku izveden s grčenim nogama,nema visine skoka već je odraz usmjeren prema strunjači za doskok,vidljive su velike pogreške u doskoku

**Bacanja**

* poznaje strukturu izvedbe **bacanja loptice u dalj iz zaleta lijevom ili desnom rukom**, ali prilikom izvedbe griješi u: početnom i završnom položaju, bacanje loptice s prsiju ili odručenja,velikim grčenjem lakta ruke pri izbačaju,neusklađenim pokretima nogu i ruku, samo s jednom, boljom rukom
* poznaje strukturu izvedbe **bacanja medicinke od 1kg objema rukama suvanjem,**ali ih izvodi s pogrešnim početnim i završnim položajem, uzima zamah trupom, izvodi iz sunožnog stava, ne ispruža ruke do kraja, ne ispruža prste ruku pri izbačaju, baca van smjera gibanja, baca samo u vis, a ne i u dalj

**Kolutanja**

* poznaje strukturu izvedbe **koluta natrag niz kosinu,**a prilikom izvedbe griješi u: početnom i završnom položaju, istovremeno se ne odgurava sa dlanovima, nema dinamike izvedbe, kolutanje ne završava na stopalima
* poznaje strukturu izvedbe **koluta naprijed preko prepreke,** ali isto izvodi s: pogrešnim početnim i završnim položajem, postavljanjem ruku blizu prepreke, nedovoljno zaobljenim leđima za vrijeme rotacije, zaostajanjem glave tijekom rotacije, preranim grčenjem nogu u prvom dijelu kolutanja, većim izostankom dinamičnosti izvedbe, uz malu pomoć u prvom dijelu koluta

**Penjanja i puzanja**

* poznaje strukturu **povlačenje do polovine kosine,** izvodi ju uz pomoć i ima veliko grčenje nogu, veliku nesigurnost, povremeno se pomaže odgurivanjem nogama
* poznaje strukturu **penjanja po kvadratnim ljestvama i silaženja,** ali: ima veliku nesigurnost pri uspinjanju,izvodi ju sporo, postavlja uvijek istu nogu i istu ruku u oslonac na pritku, otežano silazi

**Upiranja**

* uz pomoć izvodi **naskok na nisku pritku u upor prednji i smak** s: pogreškama u početnom i završnom položaju, velikim grčenjem ruku i nogu pri naskakanju, velikom nesigurnošću pri naskakanju, grčenjem nogu u smaku, grčenjem ruku u smaku, prebrzom izvedbom smaka
* poznaje strukturu premeta strance, izvodi ga uz pomoć ili samostalno niz kosinu s većim greškama: u početnom i završnom položaju,istovremenom postavljanju ruku u oslonac, grčenje ruku i nogu, skakanjem ili uvijanjem pri prolasku tijela kroz okomicu, bez naizmjeničnog odraza rukama pri podizanju trupa, velikom nesigurnošću pri doskoku (čučanj)

**Ritmičke strukture**

* s većim greškama u držanju tijela, s većim gubitkom ritma, većim greškama u izvedbi tehnike izvodi **kretanje uz glazbu u različitim smjerovima**
* poznaje strukturu izvedbe dječjih poskoka, ali ih izvodi: u dalj, pogledom usmjerenim u stopala, većim grčenjem koljena odrazne noge u odrazu, opuštenom nogom i stopalom u prednoženju, krivim položajem natkoljenice i potkoljenice u prednoženju, manjim brojem ponavljanja, opuštene muskulature tijela

**Igre**

* poznaje strukturu izvedbe **dodavanja i hvatanja lopte u mjestu,** ali ih izvodi s greškama u početnom i završnom položaju, bacanju lopte, hvatanju lopte
* **vođenje lopte u mjestu i pravocrtnom gibanju** izvodi : velikim gubitkom kontrole nad loptom, u mjestu ili koracima, samo jednom, boljom rukom (K)
* poznaje strukturu izvedbe **dodavanja i hvatanja lopte u mjestu,** ali izvodi s greškama u : početnom i završnom položaju, bacanju lopte, hvatanju lopte (K)
* poznaje strukturu izvedbe **dodavanja i hvatanja lopte s dvije ruke u kretanju,**ali s greškama u: početnom i završnom položaju, bacanju lopte, hvatanju lopte, većem broju koraka pri nošenju lopte (K)
* **vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala** izvodi s: velikim gubitkom kontrole nad loptom, samo boljom nogom
* **dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala** izvodi s: velikim gubitkom kontrole nad loptom, samo boljom nogom
* **zaustavljanje lopte donjom stranom stopala lijevom i desnom nogom** izvodi s: velikim gubitkom kontrole nad loptom, samo boljom nogom

# 2.MOTORIČKA DOSTIGNUĆA

**Sprega su motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti te se provjeravaju pomoću testova kontinuirano, tijekom čitave školske godine.**

**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**

* postiže izvrsne rezultate u izvođenju motoričkih znanja **bacanja** 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, puzanja i upiranja**

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

**ZA OCJENU VRLO DOBAR (4)**

**Hodanja, trčanja, skakanja**

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

**Bacanja**

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

* postiže vrlo dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja (gibanja**) penjanja, upiranja i puzanja** 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**

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

* postiže dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja (gibanja) **penjanja, puzanja 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**

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

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

# **3.FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI**

**To su antropološka obilježja u sklopu kojih su: antropometrijske značajke i motoričke sposobnosti: koordinacija, ravnoteža, snaga, fleksibilnost, brzina, preciznost i izdržljivost.**

ZA OCJENU ODLIČAN (5)

* učenica/ učenik izuzetno uspješno primjenjuje vlastite sposobnosti

ZA OCJENU VRLO DOBAR (4)

* učenica/ učenik vrlo uspješno primjenjuje vlastite sposobnosti

ZA OCJENU DOBAR (3)

učenik uspješno primjenjuje vlastite sposobnosti

ZA OCJENU DOVOLJAN (2)

* učenik djelomično uspješno primjenjuje vlastite sposobnosti

# 4.ODGOJNI UČINCI RADA

* aktivnost učenika u nastavi
* odnos prema učitelju i učenicima u razredu te poštivanje kućnog reda škole i gradske dvorane
* sudjelovanje u izvannastavnim 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