OSNOVNA ŠKOLA VRPOLJE

ELEMENTI PRAĆENJA I KRITERIJI OCJENJIVANJA

Tjelesna i zdravstvena kultura

4. razred

Sadržaj

[1. MOTORIČKA ZNANJA 2](#_Toc491934659)

[1.MOTORIČKA ZNANJA 5](#_Toc491934660)

[1.MOTORIČKA ZNANJA 7](#_Toc491934661)

[1.MOTORIČKA ZNANJA 9](#_Toc491934662)

[2.MOTORIČKA DOSTIGNUĆA 11](#_Toc491934663)

[3.FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI 15](#_Toc491934664)

[4.ODGOJNI UČINCI RADA 15](#_Toc491934665)

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

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

# MOTORIČKA ZNANJA

**ZA OCJENU ODLIČAN (5)**

**Trčanja**

* bez pogrešaka izvodi **ciklička kretanja različitim tempom do 4 minute**
* bez pogrešaka izvodi **brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta**

**Skakanja**

* bez pogrešaka izvodi **skok u vis iz kosog zaleta odrazom lijevom i desnom nogom**
* bez pogrešaka izvodi **sunožni naskok na odskočnu dasku i skok pruženo**

**Bacanja i gađanja**

* bez pogrešaka izvodi **gađanje lopticom u pokretni cilj s udaljenosti do 5 m**
* bez pogrešaka izvodi **bacanje medicinke do 1 kg suručno iz različitih položaja**

**Kolutanja**

* bez pogrešaka izvodi **povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine**

**Penjanja**

* bez pogrešaka izvodi **penjanje po mornarskim ljestvama**
* bez pogrešaka izvodi **penjanje po konopu ili motki do 2 m**

**Višenja i upiranja**

* bez pogrešaka izvodi **vis prednji na karikama**
* bez pogrešaka izvodi **vis stojeći prednji povlakom u vis stojeći stražnji na dočelnim spravama**
* bez pogrešaka izvodi **iz upora prednjeg na niskoj pritki odnjihom saskok**

**Vučenja i potiskivanja**

* bez pogrešaka izvodi **vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine uz korištenje pomagala**

**Ritmičke strukture**

* bez pogrešaka izvodi **trokorak**
* bez pogrešaka izvodi **galop naprijed i strance**
* bez pogrešaka izvodi **vagu zanoženjem na tlu**
* bez pogrešaka izvodi **narodni ples po izboru iz zavičajnog područja**

**Igre**

* bez pogrešaka izvodi **dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R)**
* bez pogrešaka izvodi **mini rukomet (R)**
* bez pogrešaka izvodi **vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K)**
* bez pogrešaka izvodi **ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja- *košarkaški dvokorak* (K)**
* bez pogrešaka izvodi **dječju košarku (K)**
* bez pogrešaka izvodi **dodavanje i hvatanje lopte iz „košarice“ u odbojkaškom stavu (O)**
* bez pogrešaka izvodi **vođenje lopte sredinom hrpta stopala (N)**
* bez pogrešaka izvodi **dječji nogomet (N)**

# 1.MOTORIČKA ZNANJA

**ZA OCJENU VRLO DOBAR (4)**

**Trčanja**

* s manjim greškama izvodi **ciklička kretanja različitim tempom do 4 minute**
* s manjim greškama izvodi **brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta**

**Skakanja**

* s manjim grčenjem nogu u koljenima i manjom opuštenosti muskulature trupa **skok u vis iz kosog zaleta odrazom lijevom i desnom nogom**
* s manjim grčenjem koljena odrazne noge i manjom opuštenosti muskulature trupa **sunožni naskok na odskočnu dasku i skok pruženo**

**Bacanja i gađanja**

* s manjim pogreškama u početnom i završnom položaju izvodi **gađanje lopticom u pokretni cilj s udaljenosti do 5 m**
* s manjim pogreškama u početnom i završnom položaju izvodi **bacanje medicinke do 1 kg suručno iz različitih položaja**

**Kolutanja**

* s manjom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku izvodi **povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine**

**Penjanja**

* s manjom nesigurnošću izvodi **penjanje po mornarskim ljestvama**
* s manjom nesigurnošću izvodi **penjanje po konopu ili motki do 2 m**

**Višenja i upiranja**

* s manjom nesigurnošću i nestabilnošću izvodi **vis prednji na karikama**
* s manjom nesigurnošću i nestabilnošću **vis stojeći prednji povlakom u vis stojeći stražnji na dočelnim spravama**
* s manjom nesigurnošću i nestabilnošću **iz upora prednjeg na niskoj pritki odnjihom saskok**

**Vučenja i potiskivanja**

* s manjim odstupanjem u dinamici cjelokupnog kretanja i s manjim grčenjem nogu **vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine uz korištenje pomagala**

**Ritmičke strukture**

* s manjim greškama u držanju tijela **trokorak**
* s manjim greškama u držanju tijela **galop naprijed i strance**
* s manjim greškama u držanju tijela **vagu zanoženjem na tlu**
* s manjim gubitkom ritma izvodi **narodni ples po izboru iz zavičajnog područja**

**Igre**

* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **mini rukomet (R)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja- *košarkaški dvokorak* (K)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi izvodi **dječju košarku (K)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi izvodi **dodavanje i hvatanje lopte iz „košarice“ u odbojkaškom stavu (O)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi izvodi **vođenje lopte sredinom hrpta stopala (N)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi izvodi **dječji nogomet (N)**

# 1.MOTORIČKA ZNANJA

**ZA OCJENU DOBAR (3)**

**Trčanja**

* s manjim greškama izvodi **ciklička kretanja različitim tempom do 4 minute**
* s manjim greškama izvodi **brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta**

**Skakanja**

* s većim grčenjem nogu u koljenima i manjom opuštenosti muskulature trupa **skok u vis iz kosog zaleta odrazom lijevom i desnom nogom**
* s manjim grčenjem koljena odrazne noge i manjom opuštenosti muskulature trupa **sunožni naskok na odskočnu dasku i skok pruženo**

**Bacanja i gađanja**

* s pogreškama u početnom i završnom položaju izvodi **gađanje lopticom u pokretni cilj s udaljenosti do 5 m**
* s pogreškama u početnom i završnom položaju izvodi **bacanje medicinke do 1 kg suručno iz različitih položaja**

**Kolutanja**

* s manjom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku izvodi **povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine**

**Penjanja**

* s većom nesigurnošću izvodi **penjanje po mornarskim ljestvama**
* s većom nesigurnošću izvodi **penjanje po konopu ili motki do 2 m**

**Višenja i upiranja**

* s većom nesigurnošću i nestabilnošću izvodi **vis prednji na karikama**
* s većom nesigurnošću i nestabilnošću **vis stojeći prednji povlakom u vis stojeći stražnji na dočelnim spravama**
* s većom nesigurnošću i nestabilnošću **iz upora prednjeg na niskoj pritki odnjihom saskok**

**Vučenja i potiskivanja**

* s većim odstupanjem u dinamici cjelokupnog kretanja i s manjim grčenjem nogu **vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine uz korištenje pomagala**

**Ritmičke strukture**

* s manjim greškama u držanju tijela **trokorak**
* s manjim greškama u držanju tijela **galop naprijed i strance**
* s većim greškama u držanju tijela **vagu zanoženjem na tlu**
* s većim gubitkom ritma izvodi **narodni ples po izboru iz zavičajnog područja**

**Igre**

* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **mini rukomet (R)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja- *košarkaški dvokorak* (K)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi izvodi **dječju košarku (K)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi izvodi **dodavanje i hvatanje lopte iz „košarice“ u odbojkaškom stavu (O)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi izvodi **vođenje lopte sredinom hrpta stopala (N)**
* s manjim gubitkom kontrole nad loptom izvodi izvodi **dječji nogomet (N)**

# 1.MOTORIČKA ZNANJA

**ZA OCJENU DOVOLJAN (2)**

**Trčanja**

* s većim greškama u držanju tijela, s manjim greškama u radu rukama, s manjim gubitkom ritma izvodi **ciklička kretanja različitim tempom do 4 minute**
* s većim greškama u držanju tijela, s manjim greškama u radu rukama, s manjim gubitkom ritma izvodi **brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta**

**Skakanja**

* s većim grčenjem nogu u koljenima i manjom opuštenosti muskulature trupa izvodi **skok u vis iz kosog zaleta odrazom lijevom i desnom nogom**
* s većim grčenjem koljena odrazne noge i manjom opuštenosti muskulature trupa izvodi **sunožni naskok na odskočnu dasku i skok pruženo**

**Bacanja i gađanja**

* s većim pogreškama u početnom i završnom položaju izvodi **gađanje lopticom u pokretni cilj s udaljenosti do 5 m**
* s većim pogreškama u početnom i završnom položaju izvodi **bacanje medicinke do 1 kg suručno iz različitih položaja**

**Kolutanja**

* s većom opuštenosti muskulature trupa, nogu i ruku izvodi **povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine**

**Penjanja**

* s većom nesigurnošću izvodi **penjanje po mornarskim ljestvama**
* s većom nesigurnošću izvodi **penjanje po konopu ili motki do 2 m**

**Višenja i upiranja**

* s većom nesigurnošću i nestabilnošću izvodi **vis prednji na karikama**
* s većom nesigurnošću i nestabilnošću **vis stojeći prednji povlakom u vis stojeći stražnji na dočelnim spravama**
* s većom nesigurnošću i nestabilnošću **iz upora prednjeg na niskoj pritki odnjihom saskok**

**Vučenja i potiskivanja**

* s većim odstupanjem u dinamici cjelokupnog kretanja i s manjim grčenjem nogu **vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine uz korištenje pomagala**

**Ritmičke strukture**

* s manjim greškama u držanju tijela **trokorak**
* s manjim greškama u držanju tijela **galop naprijed i strance**
* s manjim greškama u držanju tijela **vagu zanoženjem na tlu**
* s manjim gubitkom ritma izvodi **narodni ples po izboru iz zavičajnog područja**

**Igre**

* s većom gubitkom kontrole nad loptom izvodi **dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R)**
* s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **mini rukomet (R)**
* s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K)**
* s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi **ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja- *košarkaški dvokorak* (K)**
* s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi izvodi **dječju košarku (K)**
* s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi izvodi **dodavanje i hvatanje lopte iz „košarice“ u odbojkaškom stavu (O)**
* s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi izvodi **vođenje lopte sredinom hrpta stopala (N)**
* s većim gubitkom kontrole nad loptom izvodi izvodi **dječji nogomet (N)**

# 2.MOTORIČKA DOSTIGNUĆA

**ZA OCJENU ODLIČAN (5)**

**Trčanja**

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

**Skakanja**

* postiže odlične rezultate u izvođenju motoričkih znanja skakanja, potrebnih za primjenu u svakodnevnom životu

**Bacanja i gađanja**

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

**Kolutanja**

* postiže odlične rezultate u izvođenju motoričkih znanja kolutanja neophodnih za razvoj koordinacije pokreta

**Penjanja**

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

**Višenja i upiranja**

* postiže odlične rezultate u izvođenju motoričkih znanja višenja i upiranja, važnih za svakodnevne životne situacije

**Vučenja i potiskivanja**

* postiže odlične rezultate u izvođenju motoričkih znanja vučenja i potiskivanja, važnih za svakodnevne životne situacije

**Ritmičke strukture i igre**

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

**ZA OCJENU VRLO DOBAR (4)**

**Trčanja**

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

**Skakanja**

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

**Bacanja i gađanja**

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

**Kolutanja**

* postiže vrlo dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja kolutanja neophodnih za razvoj koordinacije pokreta

**Penjanja**

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

**Višenja i upiranja**

* postiže vrlo dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja višenja i upiranja, važnih za svakodnevne životne situacije

**Vučenja i potiskivanja**

* postiže vrlo dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja vučenja i potiskivanja, važnih za svakodnevne životne situacije

**Ritmičke strukture i igre**

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

**ZA OCJENU DOBAR (3)**

**Trčanja**

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

**Skakanja**

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

**Bacanja i gađanja**

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

**Kolutanja**

* postiže dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja kolutanja neophodnih za razvoj koordinacije pokreta

**Penjanja**

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

**Višenja i upiranja**

* postiže dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja višenja i upiranja, važnih za svakodnevne životne situacije

**Vučenja i potiskivanja**

* postiže dobre rezultate u izvođenju motoričkih znanja vučenja i potiskivanja, važnih za svakodnevne životne situacije

**Ritmičke strukture i igre**

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

**ZA OCJENU DOVOLJAN (2)**

**Trčanja**

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

**Skakanja**

* postiže zadovoljavajuće rezultate u izvođenju motoričkih znanja skakanja, potrebnih za primjenu u svakodnevnom životu

**Bacanja i gađanja**

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

**Kolutanja**

* postiže zadovoljavajuće rezultate u izvođenju motoričkih znanja kolutanja neophodnih za razvoj koordinacije pokreta

**Penjanja**

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

**Višenja i upiranja**

* postiže zadovoljavajuće rezultate u izvođenju motoričkih znanja višenja i upiranja, važnih za svakodnevne životne situacije

**Vučenja i potiskivanja**

* postiže zadovoljavajuće rezultate u izvođenju motoričkih znanja vučenja i potiskivanja, važnih za svakodnevne životne situacije

**Ritmičke strukture i igre**

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

# 3.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

# 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 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