

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

NASTAVNO PODRUČJE: *Kineziološka teorijska i motorička znanja*

ISHOD:

OŠ TZK A.3.1.

Usavršava prirodne načine gibanja.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura.

ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI

- Uz učiteljevu pomoć (asistenciju ili neposrednu uputu) izvodi zadano motoričko gibanje.

DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Izvodi prirodne načine gibanja uz mala odstupanja od standardne izvedbe motoričkog zadatka.

VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Uz poticaj pravilno izvodi zadano motoričko gibanje.

IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI

- Samostalno i pravilno izvodi zadano motoričko gibanje.

ISHOD:

OŠ TZK A.3.2.

Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti.

ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI

Na poticaj sudjeluje u elementarnim igrama.

DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Sudjeluje u elementarnim igrama.

VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Igra elementarne igre u kojima se pravilno koristi pomagalicama i rekvizitima te uz učiteljevu pomoć uočava kriterije složenosti igara u kojima sudjeluje.

IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI

- Povezuje dijelove naučenih elementarnih igara pri osmišljavanju nove igre prema zadanim kriterijima složenosti.

ISHOD:

OŠ TZK A.3.3.

Izvodi ritmičke i plesne strukture.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture.

ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI

- Prepoznaje ritmičke i plesne strukture te ih izvodi oponašajući uz učiteljev poticaj i praćenje.

DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture povezujući naučene elemente u cjelinu.

VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Izvodi ritmičke i plesne strukture povezujući naučene elemente u cjelinu.

IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI

- Izvodi ritmičke i plesne strukture skladno povezujući elemente u cjelinu.

NASTAVNO PODRUČJE: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti

ISHOD:

OŠ TZK B.3.1.

Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti te važnost pravilnoga tjelesnog držanja.

ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI

- Na poticaj sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja.

DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

Usvaja osnovno znanje o provedbi provjeravanja.

VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Sudjeluje u provjeravanju te uz pomoć prepoznaje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti te pravilnost tjelesnog držanja.

IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI

- Sudjeluje u provjeravanju te uz pomoć prati i uspoređuje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti i pravilnost tjelesnog držanja.

NASTAVNO PODRUČJE: Motorička postignuća

ISHOD:

OŠ TZK C.3.1.

Prati osobna motorička postignuća.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.

ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI

- Izvodi raznovrsne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja te uz poticaj i pomoć učitelja prati osobna motorička postignuća.

DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Izvodi raznovrsne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja i djelomično prati postignuća u njima.

VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Izvodi raznovrsne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja i prati prema uputi osobna postignuća.

IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI

- Izvodi raznovrsne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja te prati i uspoređuje osobna postignuća.

NASTAVNO PODRUČJE: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja

ISHOD:

OŠ TZK D.3.1.

Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja.

ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI

- Na učiteljev poticaj izvodi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima.

DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Izvodi osnovne kineziološke aktivnosti na početnoj razini.

VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Samostalno koristi osnovne kineziološke aktivnostima na otvorenim vježbalištima ovisno o posebnostima zavičaja.

IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI

- Predlaže kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima ovisno o posebnostima zavičaja u kojem se škola nalazi, aktivno sudjeluje u njima te motivira ostale na uključivanje.

ISHOD:

OŠ TZK D.3.2.

Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.

ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI

- Izvodi jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje uz učiteljev poticaj i praćenje.

DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Izvodi vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.

VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Samostalno i pravilno izvodi te uz pomoć učitelja opisuje jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.

IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI

- Pokazuje i opisuje raznovrsne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje

ISHOD:

OŠ TZK D.3.3.

Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre.

KVALITATIVNI OPISIVAČI UČENIKOVIH KOMPETENCIJA (bilješke kojima se iskazuje procjena napredovanja učenika)

- Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre.

ZADOVOLJAVAJUĆA RAZINA USVOJENOSTI

- Surađuje sa suigračima, poznaje pravila igre i slijedi ih uz učiteljev poticaj i praćenje.

DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

- Surađuje u igri i slijedi ih uz manja odstupanja.

VRLO DOBRA RAZINA USVOJENOSTI

Aktivno surađuje sa svim suigračima u igri i oblikovanju pravila te upućuje članove ekipe na to kako da ih slijede.

IZNIMNA RAZINA USVOJENOSTI

- Surađuje sa suigračima te sudjeluje pri donošenju pravila igre i stvaranju obrazaca ponašanja prilikom rješavanja nesuglasica nastalih u igri.

Preuzeto prema Metodičkom priručniku za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura u 3. razredu osnovne škole.