



TZK

Na razini ishoda



2020./2021.

4.RAZRED

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 4. RAZRED

Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja					
ODGOJNO - OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ISHODA	RAZINE USVOJENOSTI			
		ZADOVOLJAVAJUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
OŠ TZK A.4.1. Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova.	Primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova.	Uz učiteljevo praćenje sudjeluje u motoričkim igrama uz manja odstupanja pri izvedbi elemenata tehnike.	Na učiteljev poticaj uključuje se u sve motoričke igre uz manja odstupanja pri izvedbi elemenata tehnike.	Samoinicijativno se uključuje u motoričke igre s manjim odstupanjima u izvedbi elemenata tehnike koje uz učiteljevu pomoć objašnjava.	Uz učiteljevu pomoć opisuje timske i pojedinačne motoričke aktivnosti te se samoinicijativno u njima uključuje, pri čemu pravilno primjenjuje osnovne elemente tehnike.
Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: osnovne strukture gibanja koje odgovaraju raznovrsnim grupacijama sportova (temeljni sportovi, sportske igre, konvencionalno-estetski, borički sportovi...).					
Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: aktivnosti usmjeriti na osnovne strukture gibanja koje odgovaraju raznovrsnim grupacijama sportova u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja.					
ODGOJNO - OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ISHODA	RAZINE USVOJENOSTI			
		ZADOVOLJAVAJUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
OŠ TZK A.4.2. Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.	Izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama. Sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije.	Prepoznaje nekoliko plesova iz zavičajnog područja i izvodi ih oponašajući ostale plesače.	Imenuje nekoliko plesova iz zavičajnog područja i izvodi elemente plesa na temelju dobivenih uputa.	Skladno izvodi plesove s jednostavnim koreografskim strukturama.	Sukladno izvodi plesove i sudjeluje u osmišljavanju nove jednostavne koreografije. Izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.
Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: raznovrsne ritmičke strukture, dječji folklorni plesovi, suvremeni plesovi.					
Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje osnovne ritmičkih i plesnih struktura.					
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti					
ODGOJNO - OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ISHODA	RAZINE USVOJENOSTI			
		ZADOVOLJAVAJUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
OŠ TZK B.4.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.	Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.	Na učiteljev poticaj usavršava osnovno znanje o provedbi provjeravanja.	Usavršava osnovno znanje o provedbi provjeravanja.	Usavršava znanje o provedbi provjeravanja.	Usavršava znanje o provedbi provjeravanja na višoj razini. Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja

Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.					
Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: aktivnosti usmjeriti na praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.					
ODGOJNO - OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ISHODA	RAZINE USVOJENOSTI			
		ZADOVOLJAVAJUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
OŠ TZK B.4.2. Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa.	Uz učiteljevu pomoć prepoznaje vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti te ih izvodi oponašajući.	Prepoznaje vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti te ih izvodi na temelju uputa.	Uz učiteljevu pomoć opisuje i izvodi temeljne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	Izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: Jednostavne motoričke vježbe koje utječu na motoričke i funkcionalne sposobnosti.					
Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: Vježbe izabrati prema utjecaju na morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti.					
Predmetno područje C: Motorička postignuća					
ODGOJNO - OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ISHODA	RAZINE USVOJENOSTI			
		ZADOVOLJAVAJUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
OŠ TZK C.4.1. Prati osobna motorička postignuća i njihovo unaprjeđenje.	Prati i uspoređuje osobna postignuća.	Na učiteljev poticaj i pomoć djelomično prati osobna motorička postignuća i njihovo unaprjeđenje.	Djelomično prati osobna motorička postignuća.	Prati osobna motorička postignuća.	Prati i uspoređuje osobna motorička postignuća na visokoj razini.
Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda. Motorički zadaci s ciljem praćenja motoričkih postignuća.					
Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: usvajanje što pravilnijeg izvođenja zadanog motoričkog zadatka u skladu s razvojnim obilježjima učenika.					
Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja					
ODGOJNO - OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ISHODA	RAZINE USVOJENOSTI			
		ZADOVOLJAVAJUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
OŠ TZK A. D 4.1. Izvodi naprednije kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenom.	Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja.	Izvodi odabrane motoričke aktivnosti na otvorenom na poticaj i uz učiteljevo praćenje.	Uz učiteljevu pomoć prepoznaje mogućnosti motoričkih aktivnosti na otvorenom te na poticaj izvodi samo poznate motoričke aktivnosti.	Uz učiteljevu podršku predlaže i izvodi nove, naprednije motoričke aktivnosti na otvorenom.	Izvodi naprednije motoričke aktivnosti na otvorenom, pokazuje odgovornost za vlastito zdravlje te zagovara tjelesno vježbanje na otvorenom.

Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: Tjelesne aktivnosti na otvorenom u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja.					
Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: Usmjeriti se na kineziološku aktivnost na otvorenom s naglaskom na podizanje ekološke svijesti učenika.					
ODGOJNO - OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ISHODA	RAZINE USVOJENOSTI			
		ZADOVOLJAVAJUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
OŠ TZK D.4.2. Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje.	Koristi se vježbama za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova).	Uz učiteljevo praćenje prepoznaje i izvodi vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.	Uz učiteljevu pomoć opisuje i izvodi vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.	Uz učiteljevu pomoć pokazuje i objašnjava vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.	Uz učiteljevu podršku samoinicijativno se koristi vježbama za poboljšanje sustava za kretanje umjesto neke druge aktivnosti. Koristi se vježbama za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova).
Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: kineziterapijske vježbe za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, pravilnog obrasca disanja, zatim mišića gornjih i donjih udova).					
Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: Vježbe birati u skladu s razvojnim obilježjima učenika.					
ODGOJNO - OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ISHODA	RAZINE USVOJENOSTI			
		ZADOVOLJAVAJUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA
OŠ TZK D.4.3. Priprema i skrbi o sportskom vježbalištu.	Sudjeluje u akcijama uređenja sportskog vježbališta.	Na učiteljev poticaj prepoznaje potrebu brige o vježbalištu i okolišu te sudjeluje u akcijama usmjerenim na održavanje vježbališta i okoliša.	Opisuje važnost čuvanja školskog okoliša i vježbališta te pokazuje odgovornost za održavanje njihove čistoće.	Uz učiteljevu pomoć objašnjava ulogu koju zdrav okoliš i sigurno vježbalište imaju za dobrobit pojedinca te dobrovoljno sudjeluje u akcijama uređenja.	Aktivno sudjeluje i surađuje u očuvanju vježbališta i okoliša te predlaže mjere.
Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: uređenje i održavanje otvorenih i zatvorenih sportskih vježbališta.					
Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: Organizirati uređenje vježbališta.					
ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI	RAZRADA ISHODA	RAZINE USVOJENOSTI			
		ZADOVOLJAVAJUĆA	DOBRA	VRLO DOBRA	IZNIMNA

<p>OŠ TZK D.4.4. Primjenjuje pravila raznovrsnih sportova.</p>	<p>Suraduje tijekom igre i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova.</p>	<p>Suraduje u igri i primjenjuje pravila iz različitih grupacija sportova uz česta odstupanja.</p>	<p>Suraduje u igri i primjenjuje pravila iz različitih grupacija sportova uz manja odstupanja.</p>	<p>Objašnjava i primjenjuje načine nenasilnog sukoba nastalih u motoričkoj igri različitih grupacija sportova. Suraduje u timu poštujući pravila.</p>	<p>Nenasilno rješava sukobe u motoričkoj igri različitih grupacija sportova, slijedi pravila, aktivno sluša i suraduje u timu te potiče druge učenike na suradnju. Suraduje tijekom igre i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova.</p>
<p>Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: suradnja u skupini (fair play, čuvanje i pomaganje, socijalna inkluzija, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, pregovaranje, posredovanje...).</p>					
<p>Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: Odgojno-obrazovni ishod usmjeren je na razvoj socijalno-emocionalnih kompetencija učenika.</p>					