Prijedlog Nacionalnog kurikuluma nastavnoga predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura

# A. OPIS NASTAVNOGA PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Tjelesna i zdravstvena kultura provodi se u cijeloj vertikali odgojno-obrazovnog sustava Republike Hrvatske. Temelji se na usvajanju teorijskih i motoričkih znanja, vještina i navika koje doprinose stvaranju pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju, zdravlju i zdravom načinu života. Stručne i znanstvene spoznaje za ovaj predmet proizlaze iz supstratne znanosti Kineziologije, odnosno dominantno iz njezine znanstvene grane Kineziološka edukacija.

U definiranju opisa i odgojno-obrazovnih ciljeva učenja i poučavanja te vježbanja, sustavno se koriste dosezi kineziologijske znanosti, a posebno utjecaj programiranog tjelesnog vježbanja na razvoj i održavanje antropoloških obilježja.

Osigurava motoričku kompetentnost koja se odnosi na učenje različitih motoričkih aktivnosti i njezinih sastavnica. Pozitivno utječe dijelom na morfološka obilježja te na razvoj motoričkih, funkcionalnih, kognitivnih sposobnosti i konativnih osobina djece i učenika. Podupire skladan rast i razvoj cijelog organizma, doprinosi većim radnim sposobnostima, uspjehu u učenju te osobnom i socijalnom razvoju. Tjelesnim se vježbanjem smanjuje agresivnost i doprinosi razvoju odlučnosti, upornosti i ostalih pozitivnih osobina učenika.

Motorička znanja i vještine koje se stječu te navike koje se razvijaju u ovom nastavnom predmetu potiču solidarnost, osjećaj odgovornosti, razvijanje moralnih vrijednosti te poštovanja sebe i uvažavanje različitosti. U širokom rasponu vrijednosti, nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura doprinosi razvoju nacionalnog identiteta i očuvanju tradicijske kulture.

Tijekom učenja i poučavanja kinezioloških aktivnosti postavljaju se realna i jasna očekivanja radi podizanja razine motoričkih znanja koja omogućuju širinu motoričkih aktivnosti u cilju poboljšanja tjelesne spremnosti, podizanja kvalitete svakodnevnog života te očuvanja i unapređenja zdravlja. Svaka odgojno-obrazovna razina i ciklus temelje se i nastavljaju na prethodno usvojena motorička znanja i vještine, što omogućuje usklađeno, povezano i učinkovito djelovanje na antropološka obilježja.

Učenje i poučavanje u sportskim objektima i na otvorenim prirodnim površinama izrazito je poticajno i motivirajuće, što znatno olakšava postavljanje izazova koji zahtijevaju puni angažman, trud i ustrajnost. Ističe se i uvažava jedinstvenost svakog djeteta i učenika te slobodno i kreativno izražavanje. Inzistira se na fleksibilnom odgojno-obrazovnom pristupu koji učeniku omogućuje zadovoljenje različitih interesa te prepoznavanje i afirmiranje njegova identiteta, sposobnosti i talenta.



Tjelesna i zdravstvena kultura ima obvezu biti jedan od temelja zdravlja cijele populacije te je bitna pri stvaranju cjelovite osobnosti, zdravog i zadovoljnog učenika i u potpunosti doprinosi osnovnoj ljudskoj potrebi za kretanjem.

# B. ODGOJNO-OBRAZOVNI CILJEVI UČENJA I POUČAVANJA NASTAVNOGA PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

1. Razviti pozitivan stav prema kineziološkim aktivnostima te usvojiti navike redovitog tjelesnog vježbanja radi podizanja kvalitete života i zdravog načina života.
2. Steći motorička i teorijska znanja o kineziološkim aktivnostima te ih samostalno primjenjivati u svakodnevnom životu.
3. Procijeniti kinantropološka obilježja prepoznati nedostatke te znati odabrati i provesti potrebne kineziološke sadržaje koji utječu na razvoj.
4. Odabrati i primjenjivati kineziološke aktivnosti pri tjelesnom vježbanju u prirodi.
5. Usvojiti odgojne vrijednosti tijekom tjelesnog vježbanja i znati ih primijeniti u svakodnevnim životnim situacijama.

# C. DOMENE U ORGANIZACIJI PREDMETNOGA KURIKULUMA

*Slika 1. Grafički prikaz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura*

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura sadržava tri domene:

1. Tjelovježba, igra i sport
2. Moje tijelo i ja
3. Živim zdravo

Domene omogućuju kontinuitet učenja i poučavanja kroz sve cikluse i odgojno-obrazovne razine te su razumljive i jasne široj populaciji.

Razumljivost i jasnoća proizlazi iz naziva domena, a objašnjene su opisom i smjernicama. Domenama se jasno određuje da sve aktivnosti i iskustava učenja čine smislenu i jedinstvenu cjelinu.

Temeljene su na širokom rasponu mogućnosti, od usvajanja i usavršavanja teorijskih i motoričkih znanja, vježbanja, brige o tijelu do odgojno-obrazovnih utjecaja.

Tjelesnim vježbanjem kroz usvajanje motoričkih i teorijskih znanja, usavršavanja i primjene te specifičnim motoričkim i kineziterapijskim vježbama otvara se prostor za sve uvjete rada, na svim razinama i u svim oblicima odgojno-obrazovnog sustava.

Stvara se mogućnost izbora, autonomnosti i poštovanja interesa učenika u smjeru motivirajućih, raznolikih i izazovnih iskustava učenja te se potiče zadovoljstvo u učenju, posebno kroz motoričke i sportske aktivnost za koje učenici pokazuju interes.

Domene su međusobno povezane i razvijaju pozitivan pristup prema motoričkoj aktivnosti i sportskoj igri, osiguravaju fleksibilan odgojno-obrazovni pristup koji omogućuje zadovoljenje različitih potreba učenika te prepoznavanje i razvoj njihovih sposobnosti i talenata.

Omogućavanjem stjecanja motoričkih znanja, vještina i navika domene uvelike doprinose zdravom načinu života, a postavljenim očekivanjima područja te ishodima kroz domene nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura razvijaju se i sposobnosti i pozitivne osobine koje imaju izravan utjecaj na dobrobit pojedinca, društva i zajednice. Teorijske i praktične vrijednosti ujedinjuju domene procesom vježbanja, čiji je cilj unapređenje i čuvanje vlastitog tijela i brige o njemu.

Domene omogućuju povezivanja sa svim područjima i predmetima u odgojno-obrazovnom procesu. Sadržaj im je usmjeren na temeljne kompetencije (osobni razvoj i dobrobit, komunikacija i suradnja, rješavanje problema i donošenje odluka, kreativnost i inovativnost, osobna i društvena odgovornost, upravljanje obrazovnim i profesionalnim razvojem) i slijedi postavljene ciljeve i vrijednosti Okvirnog nacionalnog kurikuluma.

Ovakvim pristupom oblikovanju domena omogućuje se da mogućnosti učenika budu vodilja učiteljima prema zajedničkom cilju, a to je aktivan, zdrav, sposoban i zadovoljan učenik.

## Tjelovježba, igra i sport

*Pojedinačne i ekipne motoričke aktivnosti (sportske aktivnosti i ples), specifične motoričke i kineziterapijske vježbe*

Domena *Tjelovježba, igra i sport,* ističe usvajanje i primjenu raznovrsnih teorijskih i motoričkih kinezioloških znanja i vještina, čijim se svladavanjem ostvaruje motorička kompetentnost učenika. Učenici će se stečena znanja i vještine moći koristiti kroz ekipne i pojedinačne motoričke aktivnosti te sportsku igru tijekom samostalnog tjelesnog vježbanja, čime se izrazito utječe na aktivno planiranje slobodnog vremena, na podizanje ukupne kvalitete života i unapređenje zdravlja. Stečena su znanja i vještine posebice važne za razvoj i održavanje radnog kapaciteta za izvršavanje školskih obaveza te poštovanje pravila i različitosti. Istodobno, ova je domena usmjerena prema očuvanju sustava za kretanje primjenom naučenih specifičnih motoričkih i kineziterapijskih vježba.

Kroz sastavnice ove domene također se prenosi tradicijska kultura i razvija nacionalni identitet.

U konačnici, domena je odgovorna za temeljna kineziološka znanja i kompetencije (komunikacija i suradnja, osobna i društvena odgovornost) koje će učenici steći u ovom nastavnom predmetu i koje će omogućiti njihov osobni razvoj i njihovu dobrobit.

## Moje tijelo i ja

*Antropološka obilježja (morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti), tjelesna spremnost*

Domena ***Moje tijelo i ja*** usredotočuje se na ljudsko tijelo i na njegova antropološka obilježja. Učenjem o vlastitom tijelu i povezivanjem naučenog učenici će biti osposobljeni za praćenje i održavanje optimalne razine tjelesne spremnosti. Sadržaji u okviru ove domene naglašavaju unapređenje i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti usmjerenih prema povećanju tjelesne spremnosti i razine zdravlja te praćenju pokazatelja morfoloških obilježja. Pruža se mogućnost i samostalnog praćenja kinantropoloških obilježja te vrednovanja učinaka tjelesnog vježbanja, otvorenosti i dosega, od postavljenih osobnih ciljeva do izvrsnosti.

Domena omogućuje stjecanje znanja i navika koje doprinose ostvarivanju osobne dobrobiti, razvoju osobne odgovornosti, sposobnosti rješavanja problema te posebice potiču na samostalno donošenje odluka.

Domena je ciljano usmjerena na učenje, spoznaju, praćenje i razumijevanje vlastitog tijela: **za zdravlje, za postignuće i za budućnost**.

## Živim zdravo

*Tjelesna aktivnost i zdravlje, higijenske, zdravstvene i ekološke navike, motoričke i sportske aktivnosti ( u prirodi…),*

Domena ***Živim zdravo***usmjerena je prije svega na razvijanje pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju te usvajanju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Sadržaji u okviru ove domene ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina života te promicanja brige o očuvanju i unapređenju zdravlja.

Ostvariva je kroz primjenu motoričkih aktivnosti i sportskih igara koje se mogu provoditi u sportskim objektima, zatvorenim prostorima i na otvorenim prirodnim površinama u školi i izvan škole.

Domena je utemeljena na odgojno-obrazovnim postupcima povezanim s kineziološkom aktivnošću, koja stručno osmišljena i provedena tvori proces tjelesnog vježbanja, posebice u prirodi, te je ponajviše usmjerena na brigu o zdravlju i njegovu očuvanju.

Aktivnosti u prirodi i prirodnom okruženju te život u pokretu razvijaju i podižu ekološku svijest te su snažna motivacija za svakodnevnu primjenu radi ostvarivanja osobne dobrobiti i zadovoljstva.

# D. ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI, RAZRADA ISHODA I RAZINE USVOJENOSTI PO RAZREDIMA I DOMENAMA

**\*TZK** – Tjelesna i zdravstvena kultura

**\*A., B., C.,** – domene

**\*1 – 8** – godine učenja i poučavanja predmeta u osnovnoj školi

**\*1. – 3. – 5**. – broj odgojno-obrazovnog ishoda

## Osnovnoškolski odgoj i obrazovanje

### 1.ciklus

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 1. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK A.1.1.** | učenik nakon 1 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra **i** sport izvodi prirodne oblike kretanja.  | 1.Izvodi različite prirodne oblike kretanja za svladavanje prostora, prepreka, otpora i rukovanje objektima (spravama, rekvizitima i pomagalima).2. Razlikuje različite prirodne oblike kretanja.  | Uz učiteljevu pomoć (asistenciju ili neposrednu uputu) izvodi prirodne oblike kretanja.  | Oponašajući izvodi prirodne oblike kretanja, pri čemu kretanja izvodi djelomično pravilno.  | Samostalno izvodi prirodne oblike kretanja s manjim odstupanjem od upute. | Samostalno i pravilno izvodi i razlikuje različite prirodne oblike kretanja za svladavanje prostora, prepreka i otpora te rukuje spravama, rekvizitima i pomagalima.  |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Prirodni oblici kretanja: - svladavanje prostora (trčanjem i hodanjem, puzanjem, valjanjem)  - svladavanje prepreka (poskocima, skokovima, preskocima, naskocima, saskocima, penjanjem, spuštanjem, provlačenjem)  - svladavanje otpora (dizanjem, nošenjem, guranjem, vučenjem, uporima, visovima).- rukovanje spravama, rekvizitima i pomagalima različitih oblika, dimenzija, težina i broja prilagođeno uzrastu |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK A.1.2.** | učenik nakon 1 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport igra jednostavne motoričke igre. | 1. Igra jednostavne motoričke igre. 2. Predvodi poznate jednostavne motoričke igre.  |  Kroz igru oponaša suigrače, pri čemu motorička kretanja izvodi djelomično pravilno. | Igra igre prema uputi, pri čemu motorička kretanja izvodi uz manja odstupanja. | Igra igre prema sjećanju, pri čemu motorička kretanja izvodi pravilno. | Uz učiteljevu podršku predlaže poznate igre za igranje te motorička kretanja u njima izvodi pravilno i povezano. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Motoričke igre- s hodanjima i trčanjima- s poskocima i skokovima - s bacanjem i hvatanjem (pomagala i rekviziti primjerene veličine i težine) - s penjanjem i silaženjem - za razvoj ravnoteže i preciznosti - kretanja uz realizacijom različitog ritma i tempa.- položaj i pokreti tijela prema zadanim prostornim odrednicama (gore-dolje, naprijed-nazad, iza-ispred, lijevo-desno, unutar-izvan, ispod-iznad)-slobodna igra |
| **TZK A.1.3.** | učenik nakon 1 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport slijedi upute za rad i pravila motoričke igre. | 1. Sluša upute za rad.2. Slijedi pravila motoričke igre. 3. Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u motoričkoj igri. | Sluša upute za rad i slijedi pravila igre u igri uz učiteljev poticaj i praćenje. | Na poticaj slijedi dobivene upute i pravila igre te pokazuje interes za suradnju sa suigračima u igri. | Spremno sudjeluje u igri  te dosljedno slijedi upute za rad i pravila igre. | Aktivno sudjeluje u igri, razlikuje prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja uigri prema pravilima te uz vođenje učitelja iznosi kritički sud o postupcima sudionika igre .  |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Razredna pravila usuglasiti s pravilima ponašanja za vježbanje i s pravilima u motoričkim igrama. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 1. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK B.1.1.** | učenik nakon 1 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja uočava razlike između **tjelesne mase** i visine kroz svrstavanje u prostoru i motoričku igru. | 1. Sudjeluje u praćenju svoje visine i tjelesne mase.2. Razlikuje tjelesnu visinu od tjelesne mase.3. Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta...).  | Uz učiteljevu pomoć razlikuje i prati svoju tjelesnu visinu i masu.  | Uz učiteljevu pomoć pronalazi svoje mjesto u svrstavanju te određuje tko mu stoji s lijeve ili desne strane u vrsti te s koje strane vrste stoje viši ili niži vježbači. | Samostalno pronalazi svoje mjesto u svrstavanju i uz učiteljevu uputu i pomoć pronalazi suvježbača za izvođenje vježbi u paru. | Samostalno pronalazi svoje mjesto u svrstavanju te prema zahtjevima motoričke igre odabire suvježbača. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Praćenje tjelesne visine (cm) i tjelesne mase ( kg) uz suradnju sa školskim liječnikom. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 1. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK C.1.1.** | učenik nakon 1 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju i brine se o opremi za tjelesnu i zdravstvenu kulturu. | 1. Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju.2. Brine se o opremi za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu. | Uz učiteljevu uputu i pomoć primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, a odgovarajuću opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu donosi povremeno. | Uz učiteljevo praćenje primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju te donosi odgovarajuću opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu. | Na učiteljev poticaj primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, donosi odgovarajuću opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu te brine o njoj. | Samostalno primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, redovito donosi opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i brine o njoj. |
|  | preporuke za ostvarivanje ishodaOvisno o uvjetima u kojima se održava nastava Tjelesne i zdravstvene kulture postaviti jasna pravila o odijevanju i brizi o opremi za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK C.1.2.** | učenik nakon 1 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo iskorištava mogućnost **tjelesnog vježbanja** u vanjskim prostorima. | 1. Imenuje motoričke aktivnosti u koje se uključuje u vanjskim prostorima.2. Primjenjuje poznate motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima. 3. Predlaže tjelesno vježbanje i motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima uz učiteljevu pomoć, ovisno o posebnostima lokalne zajednice u kojoj se škola nalazi. | Imenuje motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima u koje se uključuje na učiteljev poticaj i praćenje. | Na učiteljev poticaj, slijedeći upute za rad, sudjeluje u tjelesnom vježbanju u vanjskim prostorima. | Samostalno primjenjuje poznate motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima. | Predlaže tjelesno vježbanje u vanjskim prostorima uz učiteljevu podršku, ovisno o posebnostima lokalne zajednice u kojoj se škola nalazi te aktivno sudjeluje u predloženim aktivnostima. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Ishod se može ostvariti integrirano sa satom razrednika, kroz projektnu ili terensku nastavu u suradnji s roditeljima ili sportskim klubovima u okruženju, s naglaskom na odgovornosti prema okolini i okolišu.Tjelovježba i motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima: - jednostavnije pješačke ture, igre na snijegu, igre u vodi, na vodi i uz vodu, orijentacijske igre, tradicionalne igre… - provedba aktivnosti iz svih ishoda, na terenima u blizini škole, u parku i šumi te na livadama… |

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 2. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK A.2.1.** | učenik nakon 2 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sportizvodi različite promjene položaja tijela u prostoru i prirodne oblike kretanja. | 1. Prepoznaje i izvodi različite promjene položaja tijela u prostoru. 2. Razlikuje i izvodi složene prirodne oblike kretanja.3. Izvodi prilagođene prirodne oblike kretanja. | Uz učiteljevu pomoć (asistenciju ili neposrednu uputu) izvodi zadano motoričko kretanje.  | Oponašajući s manjim odstupanjima od upute izvodi zadano motoričko kretanje. | Uz poticaj pravilno izvodi zadano motoričko kretanje. | Prepoznaje te samostalno i pravilno izvodi zadana motorička kretanja. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Različita motorička kretanja u prostoru:*- različiti načini sjeda, ležanja (na leđima, licem prema tlu)**- počučanj, čučanj, duboki čučanj**~~-~~ kretanja ravno naprijed, nazad, dijagonalno, uzbrdo, nizbrdo, bočno (hodanja, trčanja, poskakivanja, skakanja, korak do korak, galop itd.)**- upori (upor na lopaticama, upor za rukama, pred rukama)* *- visovi* *- valjanja, kolutanja naprijed i nazad* *- kretanja uz realizaciju različitog ritma i tempa (uz glazbu)**- motorički programirana rukovanja: hvatanja, dodavanje, bacanja, vođenja lopte (rukom, nogom)* |
| **TZK A.2.2.** | učenik nakon 2 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport igra motoričke igre. | 1. Imenuje različite vrste motoričkih igara koje igra.2. Predlaže poznate motoričke igre za igru. | Igra različite vrste igara slijedeći suigrače u izvedbi, pri čemu motorička kretanja izvodi djelomično pravilno. | Igra različite igre pri čemu motorička kretanja izvodi uz neznatna odstupanja.  | Imenuje i igra različite igre, pri čemu motorička kretanja izvodi pravilno. | Predlaže i predvodi uz podršku učitelja poznate motoričke igre pri čemu motorička kretanja izvodi pravilno i povezano. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**1. Elementarne igre prema načinu kretanja (trčanja, hodanja, skokovi) u manjim i većim skupinama, s promjenom smjera i brzine kretanja, s jednostavnim motoričkim zadatcima prirodnih oblika kretanja s pomagalima i rekvizitima primjerenim uzrastu. |
| **TZK A.2.3.** | učenik nakon 2 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport surađuje u motoričkoj igri i prihvaća pravila igre. | 1. Prihvaća i slijedi pravila motoričke igre. 2. Surađuje sa suigračima u motoričkoj igri. | Sudjeluje u motoričkoj igri i slijedi njezina pravila uz učiteljev poticaj i praćenje. | Pokazuje interes za suradnju sa suigračima u igri i zna pravila igre i njihovu važnost, ali ih bez nadzora i poticaja ne slijedi uvijek dosljedno. | Dosljedno surađuje sa suigračima u igri i donošenju zajedničkih pravila te ih primjenjuje u igri, prosuđuje igru uz povremeno vođenje učitelja.  | Surađuje u igri , prihvaća pravila i samostalno prosuđuje postupke sudionika igre u skladu s njima. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Prilagođena pravila jednostavnih motoričkih igara. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 2. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK B.2.1.** | učenik nakon 2 godine učenja i poučavanja predmeta TZK u domeni Moje tijelo i jaizvodi pripremne vježbe **koristeći** osnovnu terminologiju. | 1. Zauzima početne položaje tijela u prostoru prepoznajući osnovnu terminologiju. 2. Izvodi pripremne vježbe.3. Uz učiteljevu pomoć odabire pripremne vježbe. | Oponašajući izvodi pripremne vježbe s manjim odstupanjem u izvedbi. | Zauzima osnovne početne položaje te izvodi pripremne vježbe prema uputi, uz manja odstupanja u izvedbi. | Zauzima osnovne početne položaje te pripremne vježbe izvodi samostalno i pravilno. | Uz učiteljevu pomoć odabire i izvodi pripremne vježbe za pojedine dijelove tijela koristeći osnovnu terminologiju. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda** Pripremne vježbe s pomagalima i bez njih uz korištenje osnovne terminologije te izvođenje različitih poznatih motoričkih kretnja:stavovi- položaji ruku, nogu-položaji trupa i glave-prizemni položaji |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 2. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK C.2.1.** | učenik nakon 2 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju i brine se o opremi za tjelesnu i zdravstvenu kulturu. | 1. Prepoznaje i objašnjava važnost higijenskih navika pri tjelesnom vježbanju i nakon njega.2. Samostalno se brine o svojoj opremi za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu.3. Preuzima odgovornost za higijenu i odijevanje na satu Tjelesne i zdravstvene kulture. | Na učiteljev poticaj primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju i brine se o opremi za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu koju povremeno donosi. | Uz učiteljevu pomoć prepoznaje važnost postupaka za održavanje higijene koje primjenjuje nakon motoričkih aktivnosti te se brine o opremi za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu. | Uz učiteljevu pomoć objašnjava važnost higijenskih navika te se samostalno brine o opremi za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i o njezinoj urednosti. | Preuzima odgovornost za higijenu i odijevanje na satu Tjelesne i zdravstvene kulture, brine se o svojoj opremi, njezinoj urednosti te je spreman pružiti pomoć vršnjacima kojima je potrebna. |
| **TZK C.2.2.** | učenik nakon 2 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo iskorištava mogućnost tjelesnog vježbanja u vanjskim prostorima. | 1. Prepoznaje i objašnjava mogućnosti tjelesnog vježbanja u vanjskim prostorima. 2. Primjenjuje poznate motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima. 3. Predlaže tjelesno vježbanje u vanjskim prostorima ovisno o posebnostima okoliša u kojem se škola nalazi.4. Motivira ostale na sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima u vanjskim prostorima. | Uz učiteljevu pomoć prepoznaje mogućnosti tjelesnog vježbanja u vanjskim prostorima i vježba oponašajući tuđe aktivnosti. | Uz učiteljevo praćenje primjenjuje poznate motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima.  | Uz učiteljevu pomoć objašnjava mogućnosti tjelesnog vježbanja u vanjskim prostorima i sudjeluje u njima. | Uz učiteljevu podršku predlaže tjelesno vježbanje u vanjskim prostorima, ovisno o posebnostima zavičajne regije u kojoj se škola nalazi, te aktivno sudjeluje u vježbanju. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Ishod se može ostvariti integrirano sa satom razrednika, kroz projektnu ili terensku nastavu u suradnji s roditeljima ili sportskim klubovima u okruženju, s naglaskom na odgovornosti prema okolini i okolišu za vrijeme i nakon tjelovježbe i motoričke aktivnosti. Tjelovježba i motoričke aktivnosti u vanjskim prostorima: - jednostavnije pješačke ture, igre na snijegu, igre u vodi, na vodi i uz vodu, orijentacijske igre...Provjera znanja plivanja. |

### 2. ciklus

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 3. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK A.3.1.** | učenik nakon 3 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi prirodne oblike kretanja. | 1. Razlikuje i izvodi složenije prirodne oblike kretanja.2. Izvodi prilagođene prirodne oblike kretanja temeljnih kretnih struktura pojedinačnih i ekipnih sportova. | Uz učiteljevu pomoć (asistenciju ili neposrednu uputu) izvodi zadano motoričko kretanje. | Oponašajući s manjim odstupanjima od upute izvodi zadano motoričko kretanje.  | Uz poticaj pravilno izvodi zadano motoričko kretanje. | Prepoznaje te samostalno i pravilno izvodi zadana motorička kretanja. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Različiti položaji i kretanje u prostoru:- valjanje, puzanje, hodanje, trčanje  -kolutanje- poskoci, skokovi, preskoci, naskoci, saskoci, penjanje, spuštanje, provlačenje- dizanja, nošenja, guranja, vučenja, upori, visovi- kretanja uz realizaciju različitog ritma i tempa (uz glazbu) - rukovanje spravama, rekvizitima i pomagalima različitih oblika, dimenzija, težina i broja prilagođeno uzrastu |
| **TZK A.3.2.** | učenik nakon 3 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sportigra i razlikuje elementarne igre prema složenosti terekvizitima i pomagalima koje koristi. | 1. Igra elementarne igre.2. Imenuje pomagala i rekvizite koje koristi u igri.3. Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | Igra elementarne igre pri čemu nesigurno koristi pomagala i rekvizite te samo neke od njih imenuje. | Igra elementarne igre pri čemu pomagala i rekvizite koristi uz neznatna odstupanja u izvedbi te većinu njih imenuje. | Igra elementarne igre u kojima se pravilno koristi pomagalima i rekvizitima koje imenuje te uz učiteljevu pomoć uočava kriterije složenosti igara u kojima sudjeluje. | Skladno povezuje elemente elementarne igre pri čemu se spretno koristi pomagalima i rekvizitima koje predlaže za korištenje u igri uz učiteljevu podršku prema zadanom kriteriju složenosti igre. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**1. Povezivanje svih poznatih prirodnih oblika kretanja u cjelovite zadatke.2. Elementarne igre:- slobodne igre s manjim brojem igrača- motoričke igre uz osnovna prilagođena pravila i suradnju- motoričke igre uz primjenu pomagala i rekvizita primjerenih uzrastu (dodavanja lopte, hvatanja, gađanja, vođenje lopte rukom, dodavanje i vođenje lopte nogom), -jednostavni elementi tehnike sportskih igara3. Kriteriji razvrstavanja igara prema složenosti: igre s rekvizitima, s pomagalima i bez njih, prema oblicima kretanja, broju igrača, rekvizitima i pomagalima kojima se koristi... |
| **TZK A.3.3.** | učenik nakon 3 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | 1. Surađuje u igri i suprotstavlja se nepoštovanju pravila miroljubivim putem.2. Sudjeluje pri donošenju pravila igre. | Surađuje sa suigračima, poznaje pravila igre i slijedi ih uz učiteljev poticaj i praćenje. | Surađuje u igri, sudjeluje pri donošenju pravila igre i slijedi ih.  | Aktivno surađuje sa svim suigračima u igri i oblikovanju pravila te upućuje članove ekipe na to kako da ih slijede. | Surađuje sa suigračima te sudjeluje pri donošenju pravila igre i stvaranju obrazaca ponašanja prilikom rješavanja nesuglasica nastalih u igri. |
| **TZK A.3.4.** | učenik nakon 3 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi ritmičke i plesne strukture. | 1. Izvodi ritmičke strukture .2. Prepoznaje i imenuje ples koji pleše. | Prepoznaje ritmičke i plesne strukture te ih izvodi oponašajući uz učiteljev poticaj i praćenje. | Izvodi ritmičke i plesne strukture na temelju pamćenja s manjim odstupanjima od uputa. | Izvodi ritmičke i plesne strukture povezujući naučene elemente u cjelinu. |  Izvodi ritmičke i plesne strukture skladno povezujući elemente u cjelinu.  |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda** 1.Temeljne jednostavne strukture plesa i jednostavne koreografije. Narodi plesovi iz zavičajnog područja.- Dječji plesovi po izboru.2. Ritmičke strukture uz različiti ritam, tempo i glazbu. |
| **TZK A.3.5.** | učenik nakon 3. godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport prepoznaje i izvodi različite vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | 1. Ponavlja i razlikuje kineziterapijske vježbe za očuvanje sustava za kretanje. 2. Pokazuje i objašnjava specifične vježbe snage. | Oponašajući ponavlja jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje uz učiteljev poticaj i praćenje. | Razlikuje vježbe za poboljšanje sustava za kretanje te ih izvodi s manjim odstupanjima od uputa. | Prema uputama izvodi vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | Uz učiteljevu pomoć pokazuje i objašnjava vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.  |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Jednostavne kineziterapijske motoričke vježbe za razvoj sustava za kretanje:- hodanja na različite načine- vježbe snage za jačanje trupa, ruku i nogu; vježbe za pokretljivost zglobova (pravilno držanje i sjedenje), aerobika |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 3. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK B.3.1.** | učenik nakon 3 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | 1. Razvrstava temeljne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2. Razlikuje i izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 3. Objašnjava i pokazuje temeljne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Izvodi temeljne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti uz učiteljev poticaj i praćenje. | Uz učiteljevu pomoć prepoznaje opisane temeljne vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti te ih izvodi oponašajući, s manjim odstupanjima od uputa.  | Uz učiteljevu pomoć razvrstava temeljne vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti te ih prema uputama izvodi pravilno i samostalno. | Uz učiteljevu pomoć pokazuje i objašnjava temeljne vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Vježbe koje utječu na razvoj motoričke i funkcionalne sposobnosti:- jednostavne vježbe za koordinaciju, dinamičku i statičku ravnotežu, preciznost i gibljivost - jačanje velikih mišićnih skupina uporabom vlastitog tijela i pomagalima težine primjerene uzrastu, aerobika- vježbe za razvoj brzine reakcije- jednostavna ciklička kretanja (trčanja do 3 minute).  |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 3. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK C.3.1.** | učenik nakon 3 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravoiskorištava mogućnost tjelesnog vježbanja u prirodi. | 1. Prepoznaje i objašnjava mogućnosti motoričkih aktivnosti u prirodi. 2. Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima u prirodi. 3. Predlaže motoričke aktivnosti u prirodi ovisno o posebnostima zavičaja u kojem se škola nalazi te motivira ostale na sudjelovanje. | Uz učiteljevu pomoć prepoznaje mogućnosti motoričke aktivnosti u prirodi, vježba oponašajući aktivnosti i uz poticaj slijedi upute. | Uz učiteljevo praćenje pokazuje poznate motoričke aktivnosti u prirodi.  | Objašnjava mogućnosti motoričkih aktivnosti u prirodi i u njima sudjeluje. | Uz učiteljevu podršku predlaže motoričke aktivnosti u prirodi, ovisno o posebnostima zavičaja u kojoj se škola nalazi, te aktivno sudjeluje i motivira ostale na uključivanje. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Ishod se može ostvariti integrirano sa satom razrednika, kroz projektnu ili terensku nastavu u suradnji s roditeljima ili sportskim klubovima u okruženju, s naglaskom na odgovornosti prema prirodi za vrijeme i nakon tjelesne aktivnosti. Tjelesna aktivnost u prirodi: - škola u prirodi, pješačke ture, orijentacijsko hodanje, orijentacijsko trčanje, trčanje, tradicijske igre, aktivnosti u vodi, na vodi i uz vodu, igre na snijegu... |

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 4. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK A.4.1.** |  učenik nakon 4 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi elemente tehnike pojedinačnih i ekipnih motoričkih (sportskih) aktivnosti kroz igru. | 1. Opisuje elemente tehnike pojedinačne i ekipne motoričke aktivnosti. 2. Sudjeluje u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima i primjenjuje osnovne elemente tehnike u sportskoj igri. | Uz uputu i učiteljevo praćenje izvodi zadanu motoričku aktivnost s većim odstupanjima pri izvedbi elemenata tehnike. | Na učiteljev poticaj uz uputu s manjim odstupanjem pri izvedbi izvodi elemente tehnike motoričke aktivnosti.  | Elemente tehnike motoričkih aktivnosti izvodi pravilno te ih uz učiteljevu pomoć opisuje. | Samostalno i pravilno situacijski primjenjuje osnovne elemente tehnike u modificiranoj sportskoj igri. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**1. Bazični sportovi- osnove tehnike atletike (trčanja, skakanja, bacanja), osnove tehnike gimnastike (kolutanja, penjanja, višenja, upiranja, vučenja i potiskivanja). 2. Modificirane sportske igre (rukomet, košarka, nogomet, odbojka, itd.)- osnovni elementi tehnike košarke, rukometa, nogometa, odbojke...  |
| **TZK A.4.2.** | učenik nakon 4 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.  | 1. Izvodi  ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.2. Sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije. | Prepoznaje i izvodi oponašajući ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija. | Izvodi ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografijana temelju dobivenih uputa.  | Skladno izvodi ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija  | Skladno izvodi ritmičke i plesne strukture te sudjeluje u osmišljavanju nove jednostavne koreografije. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda** 1.Tradicijski plesovi: - hrvatski tradicijski plesovi iz zavičajnog područja jednostavne temeljne i koreografske strukture2. Suvremeni plesovi:- nekoliko plesova različitih temeljnih struktura3. Ritmičke strukture uz različiti ritam, tempo i glazbu. |
| **TZK A.4.3.** | učenik se nakon 4 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport prepoznaje i izvodi vježbe za održavanje sustava za kretanje. | 1. Prepoznaje, opisuje i pokazuje kineziterapijske vježbe. 2. Koristi se kineziterapijskim vježbama za poboljšanje sustava za kretanje, koje i objašnjava. | 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. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Kineziterapijske i motoričke vježbe za poboljšanje sustava za kretanje, vježbe za jačanje svih mišićnih skupina uporabom vlastitog tijela, motoričke vježbe za održavanje sustava za kretanje (aktiviranje svih zglobova, stavovi i ravnotežni položaji). |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK A.4.4.** |  učenik nakon 4 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport sudjeluje u motoričkim aktivnostima, pri čemu slijedi pravila i surađuje u skupini. | 1. Surađuje u skupini uz kontrolu i poticaj te razlikuje nepoželjne od poželjnih verbalnih i neverbalnih vrsta komunikacije. 2. Objašnjava način nenasilnog rješavanja sukoba, slijedi pravila igre i primjenjuje ih.  | Surađuje u skupini uz praćenje, opisuje pravila, no nije dosljedan u njihovu pridržavanju. | Surađuje u skupini na poticaj, razlikuje nepoželjne od poželjnih verbalnih i neverbalnih oblika komunikacije s vršnjacima. | Objašnjava i primjenjuje načine nenasilnog rješavanja sukoba nastalih u motoričkoj igri te dosljedno slijedi pravila igre, | Aktivno surađuje u skupini te se asertivno zalaže za poštivanje pravila i dogovora u igri. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Suradnja u skupini (verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, pregovaranje, posredovanje) kroz precizirana i jasn~~a~~ pravila igre. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 4. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK B.4.1.** | učenik nakon 4 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | 1. Prepoznaje, opisuje i objašnjava primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2. Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Uz učiteljevu pomoć prepoznaje vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti te ih izvodi oponašajući. | Izvodi vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti na temelju uputa.  | Uz učiteljevu pomoć opisuje i izvodi temeljne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Uz učiteljevu pomoć objašnjava vježbe koje izvodi za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Jednostavne motoričke vježbe koje utječu na motoričke i funkcionalne sposobnosti (za razvoj brzine, koordinacije, agilnosti, ravnoteže i gibljivosti) i trčanja do 3 minute i kroz igru. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 4. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK C.4.1.** | učenik nakon 4 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo izvodi motoričke aktivnosti u prirodi. | 1. Prepoznaje mogućnosti motoričkih aktivnosti u prirodi.2. Predlaže nove motoričke aktivnosti za izvođenje u prirodi.3. Pokazuje odgovornost za vlastito zdravlje i zagovara zdrav način života. | Izvodi odabrane motoričke aktivnosti u prirodi na poticaj i uz učiteljevo praćenje. | Uz učiteljevu pomoć prepoznaje mogućnosti motoričkih aktivnosti u prirodi te na poticaj izvodi samo poznate motoričke aktivnosti.   | Uz učiteljevu podršku predlaže i izvodi nove motoričke aktivnosti u prirodi. | Izvodi motoričke aktivnosti u prirodi, pokazuje odgovornost za vlastito zdravlje te zagovara tjelesno vježbanje u prirodi. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Ishod se može ostvariti integrirano sa satom razrednika, kroz projektnu ili terensku nastavu u suradnji s roditeljima ili sportskim klubovima u okruženju, s naglaskom na odgovornosti prema prirodi za vrijeme i nakon tjelovježbe i motoričke aktivnosti. Tjelesna aktivnost u prirodi: kros, biciklizam, koturaljkanje, badminton, aktivnosti u vodi, uz vodu i na vodi, aktivnosti na snijegu i ledu... |
| **TZK C.4.2.** | učenik se nakon 4 godine učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravobrine o vježbalištu i okolišu. | 1. Prepoznaje i opisuje važnost čuvanja školskog okoliša i vježbališta. 2. Objašnjava ulogu koju zdrav okoliš i sigurno vježbalište imaju za dobrobit pojedinca. 3. Predlaže mjere zaštite i načine uređenja vježbališta i okoliša. 4. Aktivno sudjeluje u akcijama uređenja vježbališta i okoliša. | 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 zaštite. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Briga o vježbalištu. Urednost na vježbalištu.Predmetna projektna aktivnost. |

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 5. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK A.5.1.** | učenik nakon 5 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport razlikuje strukturu motoričkih kretanja u elementarnim igrama~~.~~ | 1. Prepoznaje i povezuje strukturu motoričkih kretanja u elementarnoj igri. 2. Razlikuje i primjenjuje elemente tehnike kroz motoričke kretnje u elementarnoj igri. | Uz pomoć razlikuje strukturu motoričkih kretanja obzirom na vrstu elementarne igre. | Povezuje strukturu motoričkih kretanja u elementarnoj igri uz malu pomoć. | Samostalno razlikuje elemente tehnike motoričkih kretanja u elementarnoj igri koju igra.  | Samostalno povezuje elemente tehnike kroz motoričku kretnju i izvodi u elementarnoj igri. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**1. Štafetne igre s elementima tehnike ekipnih igara:  - vođenja, dodavanja, bacanja, hvatanja lopte, u raznim smjerovima i pravcima kretanja s različitim pomagalima, rukom i nogom.2. Osnove elemenata tehnike atletike, sportske gimnastike, ritmičke gimnastike, hrvanja, juda itd.3. Osnovni elementi tehnike sportova s loptom u vanjskim i unutarnjim prostorima. |
| **TZK A.5.2.** |  učenik nakon 5 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport prepoznaje i izvodi ritmičku strukturu plesa. | 1. Uz praćenje prepoznaje i izvodi različite strukture plesa.2. Samostalno slaže i izvodi različite strukture plesa. | Prepoznaje osnovnu ritmičku strukturu plesa koji izvodi oponašajući ostale plesače. | Prepoznaje osnovnu ritmičku i plesnu strukturu koju izvodi s manjim odstupanjima od upute. | Samostalno slaže i izvodi ritmičku strukturu jednog plesa. | Samostalno slaže i izvodi ritmičke i jednostavne plesne strukture po izboru.  |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda** Ples i ritmičke strukture:- osnovne ritmičke i plesne strukture jednostavnih oblika i nižeg intenziteta (narodni, društveni, sportski ples, suvremeni ples...). |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK A.5.3.** | učenik nakon 5 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport povezuje, usklađuje i izvodi niz motoričkih kretnji u cjelinu u sportskoj igri. | 1. Izvodi elemente tehnike određene sportske igre na temelju upute.2. Samostalno povezuje i usklađuje određene elemente tehnike u sportskoj igri. | Na temelju uputa izvodi niz motoričkih kretnji u cjelinu.  | Prema uputama povezuje elemente tehnike i motoričke kretnje.  | Povezuje i usklađuje elemente tehnike i motoričke kretnje u cjelinu kroz sportsku igru. | Samostalno povezuje niz motoričke kretnji i usklađuje elemente tehnike kroz sportsku igru.  |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**1. Svladavanje prostora kroz sportske igre (trčanje, korištenje rekvizitima i pomagalima, vođenje, hvatanje, dodavanje, šutiranje, žongliranje, bacanje).2. Mini odbojka, mini rukomet, mini nogomet, mini košarka… |
| **TZK A.5.4.** | učenik nakon 5 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi vježbe za pravilno držanje tijela. | 1. Odabire i samostalno izvodi vježbe za pravilno držanje tijela. 2. Povezuje motoričke i kineziterapijske vježbe u cjeline. | Pokazuje i izvodi vježbe za pravilno držanje tijela na temelju pamćenja. | Odabire vježbe za pravilno držanje tijela i izvodi ih na temelju pamćenja. | Samostalno i pravilno izvodi vježbe za pravilno držanje tijela. | Povezuje motoričke i kineziterapijske vježbe za pravilno držanje tijela u cjelinu te ih samoinicijativno izvodi. |
| **TZK A.5.5.** | učenik nakon 5 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodeći specifične motoričke vježbe razvija naviku samostalnog vježbanja. | 1. Obrazlaže i izvodi specifične motoričke vježbe.2. Uključuje se u vježbanje i izvodi specifične motoričke vježbe. | Uključuje se u vježbanje na poticaj i izvodi zadane specifične motoričke vježbe. | Obrazlaže i izvodi specifične motoričke vježbe slijedeći postavljena pravila vježbanja na poticaj radi razvijanja navike samostalnog vježbanja. | Prosuđuje vlastiti odnos i odnos članova skupine prema samostalnom vježbanju. | Procjenjuje utjecaj izabranih specifičnih motoričkih vježba koje samoinicijativno izvodi. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**1. Kineziterapijske vježbe: –vježbe za stopala, vrat, vježbe za leđa, vježbe istezanja, vježbe disanja, za mobilizaciju zglobova…2. Specifične motoričke vježbe:- vježbe za jačanje trupa, nogu i ramenog pojasa. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 5. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK B.5.1.** | učenik nakon 5 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i jarazlikuje motoričke sposobnosti i izvodi ih. | 1. Prepoznaje i objašnjava neke osnovne vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti. 2. Uspoređuje i odabire vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti i vježba. | Prepoznaje neke osnovne vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti i izvodi ih. | Objašnjava razliku između motoričkih sposobnosti. | Uspoređuje vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti i izvodi ih. | Odabire različite vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti i izvodi ih. |
| **TZK B.5.2.** | učenik nakon 5. godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja izvodi vježbe za pojedine motoričke sposobnosti te ih uspoređuje. | 1. Izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2. Pokazuje odabrane vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Prepoznaje neke osnovne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnost koje izvodi oponašajući. | Objašnjava nekoliko vježba za određenu motoričku sposobnost i izvodi ih uz pomoć. | Odabire pojedine vježbe za razvoj određene motoričke i funkcionalne sposobnosti i izvodi ih samostalno. | Odabire i pokazuje različite vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti i funkcionalne sposobnosti. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti - koordinacija, gibljivost. Vježbe za jakost i brzinu u jednostavnim pokretima i gibanjima, aerobika. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 5. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK C.5.1.** | učenik nakon 5 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravoprepoznaje i primjenjuje zdrave i sigurne načine tjelesnog vježbanja kroz motoričku aktivnost. | 1. Prepoznaje i primjenjuje sigurne i zdrave načine tjelesnog vježbanja u motoričkoj aktivnosti.2. Predlaže sigurne načine tjelesnog vježbanja i utječe na njihovu primjenu u motoričkoj aktivnosti. | Prepoznaje sigurne načine tjelesnog vježbanja i primjenjuje ih uz kontrolu. | Prepoznaje u motoričkoj aktivnosti zdrave i sigurne načine tjelesnog vježbanja s obzirom na uvjete i prostor te ih primjenjuje uz poticaj.  | Samostalno primjenjuje sigurne i zdrave načine tjelesnog vježbanja u motoričkoj aktivnosti. | Predlaže sigurne i zdrave načine tjelesnog vježbanja te potiče druge na njihovu primjenu u motoričkoj aktivnosti.  |
| **TZK C.5.2.** | učenik nakon 5 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo brine o okolišu pri tjelesnom vježbanju. | 1. Prepoznaje potrebu za brigom o okolišu. 2. Predlaže i organizira načine očuvanja okoliša pri tjelesnim aktivnostima. | Prepoznaje potrebu za brigom o okolišu pri aktivnostima u prirodi. | Na poticaj se brine o okolišu tijekom aktivnosti u prirodi. | Predlaže načine za očuvanje okoliša pri izvođenju aktivnosti u prirodi. | Organizira različite načine očuvanja okoliša tijekom tjelesnih aktivnosti u prirodi. |
| **TZK C.5.3.** | učenik nakon 5 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo slijedi motivacijske postupke radi stvaranja navike redovitog tjelesnog vježbanja. | 1. Prepoznaje i nabraja motivacijske postupke u tjelesnom vježbanju. 2. Obrazlaže i prosuđuje korisnost motivacijskih postupaka u tjelesnom vježbanju. 3. Prilagođuje motivacijske postupke. | Prepoznaje određene motivacijske postupke u tjelesnom vježbanju i primjenjuje ih prema uputama. | Nabraja motivacijske postupke i uz pomoć odabire odgovarajući postupak koji primjenjuje na poticaj. | Obrazlaže i primjenjuje određene motivacijske postupke.  | Prosuđuje korisnost motivacijskih postupaka kojima se koristi te ih prilagođuje.  |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Postavljanje odgovarajućeg cilja, planiranje dnevne i tjedne motoričke aktivnosti, uporaba skala procjene, lista provjera... |

### 3. ciklus

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 6. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK A.6.1.** |  učenik nakon 6 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport primjenjuje stečena znanja u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima i sportskim igrama. | 1. Pokazuje stečena znanja u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima i sportskim igrama. 2. Razlikuje jednostavne elemente tehnike i samostalno primjenjuje stečena znanja u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima i sportskim igrama. | Pokazuje stečena znanja kroz jednostavne elemente tehnike u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima i sportskoj igri uz poticaj. | Razlikuje i samostalno izvodi jednostavne elemente tehnike pojedinačnih i ekipnih motoričkih aktivnosti i u sportskoj igri.   | Pokazuje usvojene jednostavne elemente tehnike pojedinačnih i ekipnih motoričkih aktivnosti. | Samoinicijativno primjenjuje cjelovite jednostavne elemente tehnike pojedinačnih i ekipnih motoričkih aktivnosti i sportskih igara. |
| **TZK A.6.2.** | učenik nakon 6 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport primjenjuje cjelovite elemente tehnike pojedinačnih i ekipnih motoričkih aktivnosti.  | 1. Razlikuje kroz izvedbu složene elemente tehnike pojedinačnih i ekipnih motoričkih aktivnosti.  2. Izvodi složene tehnike pojedinačnih i ekipnih motoričkih aktivnosti. | Pokazuje stečena znanja kroz složene elemente tehnike u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima prema uputi. | Razlikuje i samostalno izvodi složene elemente tehnike uz poticaj. | Izvodi usvojene složene elemente tehnike.  | Samoinicijativno primjenjuje cjelovite složene tehnike kroz pojedinačne i ekipne motoričke aktivnosti. |
| **TZK A.6.3.** | učenik nakon 6 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport prihvaća pravila u sportskim igrama i natjecanju. | 1. U sportskoj igri slijedi pravila.2. U sportskoj igri poznaje i prihvaća pravila. | U sportskoj igri na poticaj surađuje i slijedi pravila.  | Igra i dosljedno slijedi pravila u sportovima i natjecanju. | U sportskoj igri aktivno surađuje sa suigračima | U sportskoj igri preispituje vlastite i tuđe reakcije na donesene odluke u primjeni pravila. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**1. Pojedinačni sportovi: - atletika - osnove tehnike trčanja, bacanja i skokova-ritmička gimnastika-okreti, ravnoteže, poskoci i skokovi - sportska gimnastika - kolutovi, premetanja, preskoci, skokovi, upori, višenja, ravnotežni položaji- hrvanje i judo – jednostavni elementi tehnike (padovi i prizemljenja). 2. Ekipni sportovi: - rukomet - osnove tehnike kretanja u prostoru s i bez lopte (vođenja, hvatanja, dodavanja lopte, udarci na gol)- nogomet - osnove tehnike kretanja u prostoru s loptom i bez lopte (vođenja i dodavanja lopte, udarci na gol) - košarka - osnove tehnike kretanja u prostoru s loptom i bez lopte (hvatanja, dodavanja, vođenja lopte, ubacivanja u koš iz kretanja)- odbojka - osnove tehnike kretanja u prostoru s loptom i bez lopte (hvatanje, bacanje, dodavanje, odbijanje lopte, servis). 3. Pravila sportskih igara.4. Natjecanja |
| **TZK A.6.4.** | učenik nakon 6 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport pokazuje i u kretanju povezuje strukture kretanja kroz ritam i ples. | 1. U kretanju slijedi i ponavlja strukture kretanja kroz ritam i ples.  2. Razlikuje i pokazuje strukture kretanja kroz ritam i ples. | Slijedi strukture kretanja kroz ritam i ples uz uputu i kontrolu. | Ponavlja kretanjem na poticaj zadane strukture kretanja kroz ritam i ples. | Samostalno razlikuje uvježbane strukture kretanja kroz ritam i ples i pleše. | Samoinicijativno u ritmičkom kretanju povezuje u cjelinu različit~~e~~ usklađene strukture kretanja kroz ritam i ples.  |
| **TZK A.6.5.** | učenik nakon 6 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport povezuje i odabire ritmičke i plesne pokrete u ritmičkom kretanju. | 1. Uočava i prepoznaje kretanja kroz ritam i ples u ritmičkom kretanju. 2. Samostalno i usklađeno povezuje ritmičke i plesne pokrete. | Uočava različite ritmičke i plesne pokrete koje povezuje promatranjem i oponašanjem u ritmičkom kretanju. | Razlikuje i izvodi ritmičke i plesne pokrete koje povezuje prema uputi. | Usklađeno povezuje ritmičke i plesne pokrete u ritmičkom kretanju. | Samostalno povezuje ritmičke i plesne pokrete.  |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**1. Motorička znanja kroz ritam i ples: ritmičke strukture, temeljni elementi ritmičke gimnastike s rekvizitima i bez rekvizita, aerobika. 2. Ples jednostavnih oblika i različitih intenziteta (narodni, društveni i sportski ples...). |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 6. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK B.6.1.** | učenik nakon 6 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja razlikuje i izvodi vježbe za razvoj funkcionalnih sposobnosti. | 1. Razlikuje i izvodi vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti. 2. Samostalno izvodi vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti. | Razlikuje i izvodi vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti. | Prema uputi izvodi vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti. | Objašnjava i izvodi vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti. | Samostalno izvodi vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti i vježba. |
| **TZK B.6.2.** |  učenik nakon 6 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja povezuje i izvodi različite vježbe za razvoj motoričkih postignuća. | 1. Prepoznaje, objašnjava i izvodi vježbe i sastavnice za razvoj motoričkih postignuća. 2. Izvodi i pokazuje vježbe i sastavnice za motorička postignuća. | Prepoznaje vježbe za razvoj motoričkih postignuća i njihove sastavnice te ih izvodi.  | Objašnjava i izvodi vježbe za razvoj motoričkih postignuća. | Pokazuje vježbe i sastavnice za motorička postignuća. | Razlikuje vježbe i sastavnice motoričkih postignuća te ih samoinicijativno izvodi. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Vježbe sposobnosti energetske potrošnje (trčanja na kratke i srednje pruge), aerobika…Sastavnice i razlike motoričkih postignuća (povezivanje motoričkih znanja i sposobnosti). |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 6. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK C.6.1.** | učenik nakon 6 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo razlikuje i bira sportske aktivnosti u prirodi. | 1. Razlikuje i izvodi sportove u prirodi. 2. Istražuje mogućnost izvođenja sportova u prirodi i planira njihovo provođenje. | Razlikuje sportove u prirodi. | Razlikuje i bira sportove u prirodi. | Istražuje mogućnosti izvođenja sportova u prirodi. | Planira provođenje sportova u prirodi prema vlastitom izboru.  |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Različiti sportovi u prirodi i poznati elementi tehnike sportova koje je moguće izvoditi u prirodnim uvjetima, ovisno o posebnosti zavičaja. |
| **TZK C.6.2.** | učenik nakon 6 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravoprepoznaje utjecaj prehrambenih navika kroz tjelesno vježbanje na reguliranje i održavanje tjelesne težine. | 1. Istražuje, povezuje i objašnjava vezu vježbanja i prehrambenih navika na motoričke aktivnosti i regulaciju tjelesne težine. 2. Planira zdrave načine prehrane i predviđa njihov utjecaj na tjelesno vježbanje u motoričkoj aktivnosti i regulaciju tjelesne težine. | Povezuje utjecaj prehrambenih navika na motoričke aktivnosti i tjelesnu težinu. | Objašnjava vezu vježbanja i prehrambenih navika na regulaciju tjelesne težine.  | Istražuje vezu piramide zdrave hrane, motoričkih aktivnosti i regulacije tjelesne težine. | Planira zdrave načine prehrane u motoričkoj aktivnosti i predviđa utjecaj na vježbanje i regulaciju tjelesne težine. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Predmetna projektna aktivnost - prehrambene navike i utjecaj na regulaciju tjelesne težine. |

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 7. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK A.7.1.** | učenik nakon 7 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sportprimjenjuje raznovrsna teorijska i motorička znanja u igrama i natjecanjima. | 1. Izvodi i razlikuje različite vrste motoričkih aktivnosti. 2. Pokazuje i usavršava različite vrste motoričkih aktivnost u motoričkoj igri i natjecanju. | Prepoznaje različite vrste složenijih oblika motoričkih kretanja u igrama i natjecanju, koja izvodi uz kontrolu.  | Razlikuje složene oblike motoričkih kretanja u motoričkoj aktivnosti i izvodi ih prema uputi. | Pokazuje složene oblike motoričkih kretanja u motoričkoj aktivnosti. | Samoinicijativno izvodi složene oblike motoričkih kretanja u motoričkoj aktivnosti i natjecanju. |
| **TZK A.7.2.** | učenik nakon 7 godina učenja i poučavanjapredmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport u igri povezuje niz elemenata tehnike iz pojedinačnih i ekipnih sportova. | 1. Odabire i izvodi elemente tehnike u složenim kretnjama u pojedinačnim i ekipnim sportovima.2. Povezuje elemente tehnike u cjelinu. | Prati suvježbača u složenim kretanjima u pojedinačnim i ekipnim sportovima. | ~~P~~rimjenjuje elemente tehnike u složenim kretnjama prema uputi. | Odabire elemente tehnike i primjenjuje u složenim kretnjama.  | Samostalno povezuje elemente tehnike sa složenim kretnjama u pojedinačnim i ekipnim sportovima.  |
| **TZK A.7.3.** | učenik nakon7 godina učenja i poučavanjapredmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sportu igri kombinira i spaja tehničko-taktička znanja u sportskim igrama. | 1. Povezuje različita tehničko-taktička znanja u igri.2. Spaja različite oblike motoričkih kretanja. 3. Kombinira tehničko-taktička znanja u sportskim igrama. | Prema uputi koristi se usvojenim tehničko-taktičkim znanjima u igrama. | Povezuje različite oblike motoričkih kretanja kroz jednostavnu taktiku igre. | Igra i kombinira različite oblike motoričkih kretanja kroz jednostavnu taktiku u sportskoj igri. | Spaja različite oblike motoričkih kretanja kroz jednostavnu taktiku u igri. |
| **TZK A.7.4.** | učenik nakon 7 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport  kombinira i upotrebljava složene elemente tehnike u sportskoj igri. | 1. Pokazuje složene elemente tehnike u sportskoj igri 2. Prepoznaje strukturu sportske igre  | Prepoznaje strukturu sporta i uz pomoć izvodi složene elemente tehnike u različitim sportskim igrama.  | Pokazujesložene elemente tehnike u strukturama različitih sportskih igara. | Upotrebljava složene elemente tehnike u različitim sportskim igrama. | Kombinira složene elemente tehnike poznatih sportskih igara. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**1. Složeni oblici elemenata tehnike sportskih igara:- povezivanje poznatih elemenata tehnike sportskih igara i jednostavne taktike u sportovima s loptom (obrana i napad)- pojedinačni sportovi (elementi tehnike) : atletika, ritmička i sportska gimnastika, hrvanje, judo, karate, badminton... 2. Složen~~e~~ strukture različitih poznatih sportova:- kombiniranje složenih elemenata tehnike i povezivanje u cjelinu. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 7. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK B.7.1.** | učenik nakon 7 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja prati svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti i postignuća. | 1. Interpretira i prikazuje testirane rezultate svojih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2. Procjenjuje svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti u odnosu na rezultate prijašnjih mjerenja i planira daljnji napredak o tome što i kako vježbati. | Interpretira testirane rezultate motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i postignuća. | Prikazuje odnose testiranih rezultata svojih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i postignuća. | Procjenjuje testirane motoričke i funkcionalne sposobnosti i postignuća. | Uspoređuje svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti i postignuća u odnosu na rezultate prijašnjih mjerenja i planira daljnji napredak. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Praćenje:- motoričkih sposobnosti (brzina, repetitivna i eksplozivna snaga, gibljivost, koordinacija), funkcionalne sposobnosti (srednje i duže pruge)- motoričkih postignuća (motoričko znanje + brzina, motoričko znanje + eksplozivna snaga, motoričko znanje + repetitivna snaga...). |
| **TZK B.7.2.** | učenik nakon7 godina učenja i poučavanjapredmeta tzk u domeni moje tijelo i ja vježba i otkriva utjecaj tjelesnog vježbanja na tjelesnu spremnost. | 1. U izvedbi razlikuje vježbe koje utječu na tjelesnu spremnost te ih odabire za vježbanje prema osobnim rezultatima.2. Predlaže motoričke aktivnosti radi poboljšanja osobne tjelesne spremnosti i izvodi ih.3. Predviđa utjecaj vježba koje izvodi na tjelesnu spremnost. | Izvodi i razlikuje vježbe koje utječu na tjelesnu spremnost. | Odabire i izvodi vježbe koje utječu na tjelesnu spremnost prema praćenim osobnim rezultatima. | Predlaže i izvodi motoričke aktivnosti prema potrebi radi poboljšanja osobne tjelesne spremnosti. | Predviđa utjecaj vježba koje utječu na tjelesnu spremnost, kombinira ih samostalno izvodi. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Kompleksi vježba za poboljšanje motoričkih sposobnosti (snaga, brzina, ravnoteža...) prema praćenim rezultatima. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 7. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK C.7.1.** | učenik nakon 7 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo uz tjelovježbu usvaja potrebna znanja o zdravoj prehrani i utjecaju na zdravlje. | 1. Odabire zdrav način prehrane i vježba.2. Povezuje znanja o zdravoj prehrani i vježbanju s očuvanjem zdravlja.3. Procjenjuje prehrambene navike u odnosu na vlastito zdravlje. | Odabire zdrav način prehrane i vježba. | Povezuje utjecaj prehrambenih navika i zdravlja. | Povezuje znanja o zdravoj prehrani i vježbanju s očuvanjem zdravlja te ih primjenjuje. | Procjenjuje prehrambene navike i vježbanje u odnosu na vlastito zdravlje. |
| **TZK C.7.2.** | učenik nakon 7 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo uspoređuje prehrambene navike u odnosu na tjelesnu aktivnost. | 1. Povezuje svoje prehrambene navike s tjelesnom aktivnošću i prema njoj ih prilagođuje.2. Procjenjuje utjecaj prehrambenih navika na tjelesnu aktivnost te prema tome planira prehranu. | Prilagođuje svoje prehrambene navike tjelesnoj aktivnosti. | Povezuje svoje prehrambene navike s tjelesnom aktivnošću. | Procjenjuje svoje prehrambene navike i tjelesnu aktivnost. | Planira svoju prehranu prema tjelesnim aktivnostima.  |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Predmetna projektna aktivnost, prehrambene navike i zdravlje (piramida/tanjur zdrave hrane) povezane s tjelesnom aktivnošću. |
| **TZK C.7.3.** | učenik nakon 7 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živimzdravo stječe pozitivan stav o tjelesnom vježbanju u prirodi. | 1. Prihvaća tjelesno vježbanje u prirodi i sudjeluje u vođenom vježbanju. 2. Samostalno primjenjuje tjelesno vježbanje u prirodi. 3. Predlaže nove motoričke aktivnosti i sudjeluje u njihovoj organizaciji. | Prihvaća tjelesno vježbanje u prirodi na poticaj. | Sudjeluje u vođenom tjelesnom vježbanju u prirodi. | Samostalno primjenjuje tjelesno vježbanje u prirodi. | Predlaže različite motoričke aktivnosti u prirodi i aktivno sudjeluje u njihovu organiziranju.  |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Planinarenje, orijentacijsko kretanje, pješačenje i ostale motoričke aktivnosti u prirodi. |

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 8. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK A.8.1.** | učenik nakon 8 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport povezuje dijelove strukture kretanja unutar sportova u skladnu cjelinu i u vježbanju primjenjuje osnovnu terminologiju predmeta. | 1. Odabire i usklađuje dijelove struktura sportova. 2. Uspoređuje i povezuje dijelove struktura u cjelinu te primjenjuje osnovnu terminologiju predmeta. | Izvodi, odabire i kombinira dijelove struktura uz primjenu terminologije i povezuje ih u cjelinu. | Razvija, izvodi i usklađuje dijelove struktura i povezuje ih u cjelinu. | Uspoređuje i spaja strukture igara, i sportova. | Samostalno povezuje sve strukture igara i plesa u skladnu cjelinu i primjenjuje terminologiju. |
| **TZK A.8.2.** | učenik nakon 8 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport u igri primjenjuje tehničko-taktička znanja i usvojene motoričke strukture kretanja. | 1. U igri primjenjuje tehničko-taktička znanja. 2. Primjenjuje motoričke strukture kretanja u igri. |  U igri uz upute izvodi poznate motoričke strukture kretanja. | U igri samostalno izvodi poznate motoričke strukture kretanja. | U igri samostalno kombinira poznate motoričke strukture kretanja. | Samostalno usavršava usvojene motoričke strukture kretanja i taktička znanja u igri. |
| **TZK A.8.3.** | učenik nakon8 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sportizabire prioritete unutar motoričkih aktivnosti i sportskih igara te ih izvodiprema interesu i sposobnostima. | 1. Ispituje svoje interese prema motoričkim aktivnostima i sportskim igrama. 2. Izabire motoričke aktivnosti i sportske igre prema interesu i sposobnostima.3. Izvodi odabrane aktivnosti. | Ispituje svoje interese prema motoričkoj aktivnosti i sportskoj igri te ju izvodi. | Izvodi te uspoređuje motoričke i sportske igre prema interesu i sposobnostima. | Procjenjuje i određuje prioritete motoričkih i sportskih aktivnosti prema interesu i sposobnostima i izvodi ih. | Izabire prioritete unutar motoričkih ili sportskih aktivnosti koje izvodi prema interesu i sposobnostima. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**1. Složenije strukture pojedinačnih sportova:- atletika, gimnastika, ritmička gimnastika, badminton , aerobika, judo (jednostavni oblici borbe na tlu) i samoobrana-osnovni elementi situacijske primjene,hrvanje karate,...2. Ekipni sportovi (tehničko-taktička znanja):- odbojka, rukomet, košarka, nogomet... 3. Ples (narodni, društveni, suvremeni plesovi...)-koreografske strukture konvencionalnih disciplina- ples, ritmička i sportska gimnastika, aerobika… |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 8. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK B.8.1.** | učenik nakon 8 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja kroz tjelovježbu prepoznaje ulogu tjelesne spremnosti za zdravlje. | 1. Uočava važnost tjelesne spremnosti za zdravlje u tjelesnom vježbanju. 2. Povezuje tjelesnu spremnost sa zdravljem i motoričkim aktivnostima koje izvodi. 3. Objašnjava ulogu tjelesne spremnosti za zdravlje. | U tjelesnom vježbanju uočava važnost tjelesne spremnosti za zdravlje. | Povezuje svoju tjelesnu spremnost sa zdravljem na temelju ponuđenih motoričkih aktivnosti. | Nabraja i izvodi motoričke aktivnosti i njihovu ulogu kroz utjecaj za zdravlje. | Kroz tjelovježbu objašnjava koja je uloga tjelesne spremnosti na zdravlje. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Različite motoričke aktivnosti (fitness, tjelovježba, različiti sportovi...). |
| **TZK B.8.2.** | učenik nakon 8 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja otkriva volumen opterećenja pri tjelesnom vježbanju. | 1. Razlikuje volumen opterećenja prilikom tjelesnog vježbanja. 2. Izvodi motoričke vježbe različitog volumena opterećenja. | Uz pomoć prepoznaje volumen opterećenja prilikom tjelesnog vježbanja. | Prepoznaje volumen opterećenja tjelesnog vježbanja. | Izvodi vježbe različitog volumena opterećenja. | Razlikuje volumen opterećenja pri tjelesnom vježbanju. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 8. razred** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK C.8.1.** | učenik nakon 8 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo samoinicijativno primjenjuje stečena znanja pri tjelesnom vježbanju u brizi o zdravlju. | 1. Usavršava i pokazuje stečena motorička znanja povezana sa zdravljem. 2. Samoinicijativno primjenjuje i upotpunjuje stečena motorička znanja. | Usavršava znanja kroz tjelesno vježbanje povezana s motoričkom aktivnošću u svrhu zdravlja. | Na poticaj pokazuje stečena motorička znanja povezana sa zdravljem . | Samostalno primjenjuje stečena motorička znanja o brizi za zdravlje pri tjelesnom vježbanju.  | Samoinicijativno upotpunjuje stečena motorička znanja pri tjelesnom vježbanju. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Vježbe za razvoj sustava za kretanje, tjelovježba u prirodi. |
| **TZK C.8.2.** | učenik nakon 8 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo procjenjuje učinke motoričke aktivnosti radi očuvanja zdravlja. | 1. Pokazuje i izvodi odabrane motoričke aktivnosti radi očuvanja zdravlja.2. Razlikuje motoričke aktivnosti koje primjenjuje i procjenjuje radi očuvanja zdravlja. | Prepoznaje motoričke aktivnosti radi očuvanja zdravlja. | Odabire motoričke aktivnosti radi očuvanja zdravlja. | Razlikuje motoričke aktivnosti koje primjenjuje radi očuvanja zdravlja. | Samostalno procjenjuje učinke motoričke aktivnosti koje provodi radi očuvanja zdravlja. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Trčanje, hodanje, sportovi, igre i tjelovježba u prirodi... |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK C.8.3.** | učenik nakon 8 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravoprimjenjuje motivacijske postupke radi stvaranja navike redovitog tjelesnog vježbanja. | 1. Uočava važnost motivacijskih postupaka i obrazlaže načine njihove primjene.2. Primjenjuje motivacijske postupke za stvaranje navika tjelesnog vježbanja i sukladno njima planira redovitu tjelesnu aktivnost.3. Prilagođuje motivacijske postupke. | Primjenjuje motivacijske postupke radi stvaranja navike tjelesnog vježbanja uz kontrolu. | Uočava važnost motivacijskih postupaka koje primjenjuje za planiranje motoričke aktivnosti. | Obrazlaže motivacijske postupke koje primjenjuje radi stvaranja navike redovitog tjelesnog vježbanja.  | Prosuđuje učinkovitost motivacijskih postupaka koje primjenjuje te ih prema potrebi prilagođuje. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**Postavljanje odgovarajućeg cilja, planiranje dnevne i tjedne motoričke aktivnosti, uporaba ljestvica procjene, lista provjera... |

Srednjoškolski odgoj i obrazovanje

\***TZK** – Tjelesna i zdravstvena kultura

\***G** – gimnazija, **S** – strukovna škola, **U** – umjetnička škola, **TS** – trogodišnja strukovna škola

\***A., B., C.,** – domene

\***1 – 4** – godine učenja i poučavanja predmeta u srednjoj školi

\***1. – 3. – 5.** – broj odgojno-obrazovnog ishoda

## 4. ciklus – gimnazije

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 1. razred gimnazije** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK G.****A.1.1.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport primjenjuje osnove tehnike sportova različitih struktura ovisno o razini motoričkog predznanja. | 1. Razlikuje i primjenjuje osnove tehnike sportova različitih struktura.2. Pokazuje složenu strukturu odabranog sporta. 3. Primjenjuje elemente tehnike u složenim strukturama odabranog sporta. | Razlikuje osnove tehnike sportova različitih struktura i primjenjuje ih. | Uz uputu pokazuje složenu strukturu odabranog sporta. | Situacijski primjenjuje složene elemente tehnike uz manja odstupanja. | Odabire nekoliko elemenata tehnike odabranog sporta koje primjenjuje u zadanoj situaciji. |
| **TZK G.****A.1.2.** |  učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport pokazuje i povezuje  kretanja kroz ritam i ples. | 1. Slijedi i razlikuje ritam i tempo kroz različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja. 2. Ponavlja zadana dinamička ritmička kretanja. 3. Povezuje različite elemente ritmičkih i plesnih kretanja u cjeline. | Uz uputu i kontrolu slijedi kretanja kroz ritam i ples. | Na poticaj ponavlja zadana dinamička i ritmička kretanja. | Razlikuje ritam i tempo te ih slijedi pokretom i plesom. | Samoinicijativno povezuje različite elemente ritmičkih i plesnih kretanja u cjeline. |
| **TZK G.****A.1.3.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | 1. Odabire vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. 2. Izvodi vježbe. | Odabire vježbe za poboljšanje sustava za kretanje i izvodi ih prema uputama. | Odabire ih i izvodi kineziterapijske vježbe. |  Kombinira i izvodi vrste vježba koje mu odgovaraju za poboljšanje sustava za kretanje. |  Kombinira i povezuje kineziterapijske vježbe prema vlastitoj potrebi izvodi ih. |
|  | **preporuke za ostvarivanje ishoda**1. Kineziterapijske vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 1. razred gimnazije** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK G.****B.1.1.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja vrednuje rezultate procjene motoričkih, funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja te prema njima dozira volumen opterećenja pri vježbanju. | 1. Sudjeluje u vrednovanju.2. Prepoznaje i tumači važnost dobivenih rezultata.3. Prema rezultatima procjene prilagođuje doziranost volumena opterećenja pri vježbanju. | Prepoznaje važnost rezultata procjene motoričkih, funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja te prema njima uz pomoć dozira volumen opterećenja pri vježbanju. | Sudjeluje u vrednovanju rezultata procjene te traži njihovo tumačenje i prema tome uz upute dozira volumen opterećenja pri vježbanju. | Samostalno tumači rezultate procjene te prema njima dozira volumen opterećenja pri vježbanju. | Samostalno vrednuje rezultate procjene te prema njima prilagođuje doziranost volumena opterećenja pri vježbanju. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK G.****B.1.2.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja izvodi različite vrste vježba te ih slaže u cjeline uz primjenu terminologije.  | 1. Izvodi različite vrste vježba.2. Objašnjava vježbe primjenjujući terminologiju.3. Slaže i izvodi komplekse vježba. | Uz kontrolu izvodi različite vježbe primjenjujući terminologiju. | Uz pomoć objašnjava i izvodi raznovrsne vježbe.  | Izvodi komplekse vježba koje samostalno slaže i opisuje koristeći se osnovnom terminologijom. | Samoinicijativno izvodi komplekse vježba primjenjujući terminologiju, pri čemu samovrednuje izvođenje. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 1. razred gimnazije** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK G.****C.1.1.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja tzk u domeni živim zdravo primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti i sportu. | 1. Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti i sportu.2. Objašnjava važnost primjene higijenskih, zdravstvenih i ekoloških navika te svojim ponašanjem i stavom potiče ostale na primjenu. | Prepoznaje i na poticaj primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti i sportu. | Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti i sportu. | Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti i sportu, tumači njihovu važnost onima koji to ne čine te ih potiče na primjenu. | Dosljedno primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti i sportu te svojim stavom potiče ostale na primjenu. |
| **TZK G.****C.1.2.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja tzk u domeni živim zdravo samostalno predlaže i primjenjuje motoričke aktivnosti u svakodnevnom životu. | 1. Primjenjuje motoričke aktivnosti.2. Predlaže načine primjene motoričke aktivnosti u svakodnevnom životu. | Prepoznaje i na poticaj primjenjuje motoričke aktivnosti u svakodnevnom životu. | Sudjeluje u predloženim tjelesnim aktivnostima. | Primjenjuje određenu tjelesnu aktivnost u svakodnevnom životu te svojim stavom i ponašanjem potiče druge da vježbaju. | Primjenjuje različite motoričke aktivnosti u svakodnevnom životu te ih predlaže ostalima. |

|  |
| --- |
| **domena a - tjelovježba, igra i sport - 2. razred gimnazije** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **G.****A.2.1.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport primjenjuje složenije elemente tehnike sportova različitih struktura . | 1. Razlikuje i primjenjuje odabrane složenije elemente tehnike. 2. Povezuje i primjenjuje složenije elemente tehnike u sportovima. | Razlikuje i uz manja odstupanja primjenjuje složenije tehnike sportova različitih struktura. | Samostalno odabire i primjenjuje složenije elemente tehnike sportova različitih struktura. | Povezuje složenije elemente tehnike. |  Primjenjuje i kombinira složenije elemente tehnike u sportovima različitih struktura. |
| **TZK** **G.****A.2.2.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi i objašnjava vježbe radi sprečavanja ozljeda. | 1. Izvodi i objašnjava primjene kineziterapijskih vježba. 2. Spaja vježbe koje izvodi radi sprečavanja ozljeda. | Izvodi vježbe s manjim odstupanjima uz praćenje.  | Izvodi i objašnjava mogućnosti primjene kineziterapijskih vježba radi sprečavanja ozljeda. | Povezuje i izvodi vježbe radi sprečavanja ozljeda. | Spaja i izvodi vježbe radi sprečavanja ozljeda. |
| **TZK** **G.****A.2.3.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture. | 1. Razlikuje jednostavne ritmičke i plesne strukture. 2. Povezuje ritmičke i plesne strukture u cjelinu. 3. Osmišljava jednostavne koreografije. | Razlikuje i izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture uz poticaj i kontrolu. | Povezuje jednostavne ritmičke i plesne elemente u cjelinu s manjim odstupanjima. | Na temelju usvojenih znanja osmišljava jednostavnu koreografiju.  | Samostalno osmišljava i izvodi jednostavne koreografske strukture. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 2. razred gimnazije** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **G.****B.2.1.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja na temelju vrednovanja rezultata praćenjem odabire i izvodi vježbe radi poboljšanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | 1. Vježba radi poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2. Vježba radi utjecaja na unapređenje morfoloških obilježja (potkožno masno tkivo).3. Vrednuje i tumači rezultate vrednovanja te prema njima odabire vježbe. | Prepoznaje važnost rezultata procjene i vrednovanja te uz pomoć odabire i izvodi vježbe radi unapređenja morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Sudjeluje u vrednovanju rezultata te uz upute odabire vježbe. | Samostalno tumači rezultate vrednovanja te prema njima odabire i izvodi vježbe. | Samovrednuje rezultate procjene te odabire i izvodi vježbe.  |
| **TZK** **G.****B.2.2.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja odabire i izvodi komplekse vježba za ugrožene mišićne skupine. | 1. Razlikuje mišićne skupine.2. Izvodi i opisuje namjenske vježbe.3. Oblikuje komplekse vježba koje izvodi. 4. Procjenjuje učinkovitost vježbanja. | Uz pomoć razlikuje i izvodi vježbe za pojedine mišićne skupine.  | Razlikuje mišićne skupine te izvodi i opisuje namjenske vježbe.  | Razlikuje mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi i opisuje. | Razlikuje mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi te procjenjuje njihovu učinkovitost. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 2. razred gimnazije** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **G.****C.2.1.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. | 1. Obrazlaže i analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje.2. Planira i provodi tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. | Obrazlaže utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i na poticaj primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. | Prema uputama analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje. | Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje te procjenjuje kvalitetu tjelesnog vježbanja koje provodi radi očuvanja zdravlja. | Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje te prema njima planira buduće vježbanje. |
| **TZK** **G.****C.2.2.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo organizira i provodi motoričke aktivnosti te iskorištava mogućnost aktivnog boravka u prirodi. | 1.Odabire i provodi motoričke aktivnosti.2. Istražuje zainteresiranost za provođenje aktivnosti.3. Iskorištava mogućnost aktivnog boravka u prirodi. | Provodi organizirane motoričke aktivnosti i na poticaj iskorištava mogućnost aktivnog boravka u prirodi. | Samostalno odabire motoričke aktivnosti i iskorištava mogućnost aktivnog boravka u prirodi. | Samoinicijativno provodi motoričke aktivnosti i često iskorištava mogućnost aktivnog boravka u prirodi. | Istražuje zainteresiranost za provođenje motoričkih aktivnosti, organizira ih i iskorištava mogućnost aktivnog boravka u prirodi. |

## 5. ciklus gimnazije

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 3. razred gimnazije** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK G.****A.3.1.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi.  | 1. Objašnjava složenija kretanja u situacijskoj strukturi.2. Izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi. | Uz uputu izvodi složenija motorička kretanja u jednostavnoj situacijskoj strukturi. | Uz pomoć objašnjava i izvodi složenija motorička kretanja.  | U situacijskom vježbanju samostalno izvodi složenija kretanja. | U situacijskom vježbanju samostalno uočava i izvodi složenija kretanja. |
| **TZK G.****A.3.2.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske strukture. | 1. Izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije. 2. Osmišljava jednostavne plesne i ritmičke koreografske strukture i ujedinjuje ih u novu koreografiju.  | Oponašajući izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije. | Slaže jednostavne ritmičke i plesne koreografske sekvencije koje izvodi uz manja odstupanja. | Uz pomoć osmišljava jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije te ih demonstrira. | Ujedinjuje različite prijedloge koreografskih sekvencija u novu koreografiju te aktivno sudjeluje u njezinu izvođenju. |
| **TZK G.****A.3.3.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi i preispituje ulogu utjecajakineziterapijskihvježba na zdravlje. | 1. Razlikuje vježbe koje izvodi. 2. Istražuje ulogu kineziterapijskih vježba te preispituje njihov utjecaj na vlastito zdravlje. 3. Prilagođuje vježbe prema utjecaju na sustav za kretanje. | Razlikuje i izvodi vježbe. | Izvodi vježbe i istražuje njihov utjecaj na zdravlje. | Uz pomoć preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi na funkcioniranje sustava za kretanje. | Preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi te ih prilagođuje vlastitim potrebama. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 3 razred gimnazije** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK G.****B.3.1.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport odabire motoričku aktivnost radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti i svakodnevno vježba. | 1. Prepoznaje razinu tjelesne spremnosti i preuzima odgovornost za njezino poboljšanje.2. Svakodnevno vježba radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti. | Prepoznaje razinu svoje tjelesne spremnosti te uz poticaj sudjeluje u predloženim motoričkim aktivnostima kojima je poboljšava. | Prepoznaje razinu svoje tjelesne spremnosti te preuzima odgovornost za njezino poboljšanje sudjelovanjem u motoričkim aktivnostima po izboru. | Uključuje se u motoričke aktivnosti te preispituje učinke vježba u odnosu na tjelesnu spremnost. | Prakticira svakodnevno vježbanje te prosuđuje razinu tjelesne spremnosti i prema njoj revidira vježbanje. |
| **TZK G.****B.3.2.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport samostalno primjenjuje složene komplekse motoričkih vježba i procjenjuje učinak tjelesnog vježbanja radi primjene u svakodnevnom životu. | 1. Prepoznaje važnost motoričkih vježba i tumači njihov utjecaj.2. Izvodi motoričke vježbe koje osmišljava.3. Provjerava učinke vježbanja. | Prepoznaje važnost motoričkih vježba koje su mu predložene te ih izvodi na poticaj radi dostizanja rezultata tjelesne spremnosti i zbog odgovornosti prema zdravlju. | Samostalno izvodi motoričke vježbe koje je predložio.  | Tumači utjecaj motoričkih vježba koje samoinicijativno izvodi i predlaže ostalima. | Skladno izvodi motoričke vježbe koje samostalno osmišljava te provjerava njihov učinak i prema novim spoznajama preispituje način vježbanja. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 3. razred gimnazije** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK G.****C.3.1.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravopredlaže prehranu i primjerenu hidraciju organizma pri tjelesnom vježbanju i sportu. | 1. Predlaže prehranu, prosuđuje mogućnosti prehrane i hidracije organizma.2. Stječe i/ili učvršćuje pozitivne stavove o prehrani i hidraciji organizma pri tjelesnom vježbanju. | Prepoznaje važnost planiranja prehrane i primjerene hidracije organizma pri tjelesnom vježbanju i sportu te to čini prema uputama. | Samostalno prilagođuje prehranu i hidraciju organizma pri tjelesnom vježbanju i sportu. | Prosuđuje mogućnosti primjerene prehrane i hidracije te ih samostalno prilagođuje pri tjelesnom vježbanju i sportu. | Predlaže i mijenja način prehrane i hidracije organizma. |
| **TZK G.****C.3.2.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo primjenjuje i kombinira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi s dnevnim obavezama radi smislenog provođenja slobodnog vremena. | 1. Provodi tjelesno vježbanje u prirodi.2. Usklađuje vježbanje s dnevnim obvezama.3. Organizira aktivnosti u prirodi. | Na poticaj kombinira i provodi tjelesno vježbanje s dnevnim obvezama radi smislenog provođenja slobodnog vremena. | Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te ga kombinira s dnevnim obvezama. | Uključuje se u organizaciju i provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi koje kombinira s dnevnim obvezama. | Samoinicijativno organizira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi, pri čemu u obzir uzima dnevne obveze. |

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 4. razred gimnazije** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK G.****A.4.1.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi složenije elemente tehnike i primjenjuje taktiku u sportovima po izboru. | 1. Primjenjuje i povezuje složenije elemente tehnike.2. Samostalno primjenjuje taktička znanja. | Izvodi složenije elemente tehnike i primjenjuje taktiku prema uputama. | Povezuje složenije elemente tehnike i taktičkih znanja prema zadanoj situaciji. | Primjenjuje tehničko--taktička znanja. | Objašnjava tehničko- taktička znanja koja vješto i samostalno izvodi u odabranim sportovima. |
| **TZK G.****A.4.2.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport slaže složenije koreografije ritmičkih struktura i plesa i pleše. | 1. Izvodi složenije plesne i ritmičke strukture i pleše. 2. Osmišljava i slaže elemente plesnih ili ritmičkih struktura u novu cjelinu. | Oponašajući izvodi složenije plesne i ritmičke koreografije koje prepoznaje i pleše. | Slaže složenije ritmičke koreografske strukture koje izvodi uz manja odstupanja. | Uz pomoć osmišljava složenije plesne i ritmičke koreografske strukture te ih demonstrira. | Uz pomoć ujedinjuje različite prijedloge složenijih plesnih i ritmičkih struktura u novu koreografiju te aktivno sudjeluje u njezinu izvođenju. |
| **TZK G.****A.4.3.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport provjerava učinke kineziterapijskih vježba i planira buduću aktivnost radi očuvanja zdravlja. | 1. Razlikuje kineziterapijske vježbe koje izvodi. 2. Provjerava učinke kineziterapijskih vježba te planira buduću aktivnost radi očuvanja zdravlja. | Razlikuje kineziterapijske vježbe koje izvodi uz pomoć i provjerava njihove učinke. | Prema uputama provjerava učinke vježbanja te uz pomoć planira buduću aktivnost. | Samostalno provjerava učinke vježbanja te uz pomoć planira buduću aktivnost. | Samostalno provjerava učinke vježbanja i planira buduću aktivnost radi očuvanja zdravlja. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja – 4. razred gimnazije** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK G.****B.4.1.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja osmišljava motoričke vježbe prema interesu koje izvodi radi dostizanja rezultata tjelesne spremnosti i zbog odgovornosti prema zdravlju. | 1. Prepoznaje važnost motoričkih vježba i tumači njihov utjecaj.2. Izvodi vježbe i predlaže ostalima. da ih izvode.3. Revidira način vježbanja. | Prepoznaje važnost motoričkih vježba koje su mu predložene te ih izvodi na poticaj radi dostizanja rezultata tjelesne spremnosti i zbog odgovornosti prema zdravlju.  | Samostalno izvodi motoričke vježbe čije je provedbe predložio. | Tumači utjecaj motoričkih vježba koje samoinicijativno izvodi i predlaže ostalima da ih izvode. | Skladno izvodi motoričke vježbe koje samostalno osmišljava te provjerava njihov učinak i prema novim spoznajama revidira način vježbanja. |
| **TZK G.****B.4.2.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja preispituje učinkovitost i kvalitetu motoričkih vježba koje izvodi. | 1. Pronalazi vezu između motoričkih vježba koje izvodi i kvalitete vlastitog vježbanja.2. Preispituje učinke motoričkih vježba na kvalitetu vlastitog vježbanja. | Uz kontrolu pronalazi vezu između motoričkih vježba koje izvodi i kvalitete vlastitog vježbanja. | Prema uputama pronalazi vezu između učinka motoričkih vježba koje izvodi i kvalitete vlastitog vježbanja. | Prema uputama preispituje učinke motoričkih vježba na kvalitetu vlastitog vježbanja. | Samostalno preispituje učinke motoričkih vježba na kvalitetu vlastitog vježbanja. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 4. razred gimnazije** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK G.****C.4.1.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravoplanira i vježba u prirodi te primjenjuje i razvija ekološku osviještenost. | 1. Prepoznaje važnost brige o očuvanjuprirode.2. Planira i provodi vježbanje uprirodi.3. Sudjeluje u ekološkim akcijama i predlaže mjerezaštite prirode. | Na poticaj planira i vježba u prirodi te prepoznaje važnost brige o očuvanju prirode. | Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te pokazuje odgovornost za njezino očuvanje. | Uključuje se u organizaciju i provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi i objašnjava ulogu zdravog okoliša za dobrobit pojedinca te dobrovoljno sudjeluje u ekološkim akcijama. | Samoinicijativno organizira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi te aktivno sudjeluje u ekološkim akcijama radi očuvanju prirode te predlaže mjere zaštite. |
| **TZK G.****C.4.2.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravoplanira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi radi zdravog načina života. | 1. Planira motoričke aktivnosti u prirodi.2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi.3. Prosuđuje i revidira aktivnosti. | Planira i primjenjuje prema uputama motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radne sposobnosti i zdravlja. | Samoinicijativno se pridružuje skupinama koje planiraju i primjenjuju motoričke aktivnosti u prirodi. | Prosuđuje rad skupine koja planira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radnih sposobnosti i zdravlja te predlaže nova rješenja. | Samostalno planira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi te preispituje i revidira zamisli koje provodi. |

## 4. ciklus – četverogodišnje strukovne škole

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 1. razred četverogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK S.****A.1.1.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport primjenjuje osnove tehnika sportova različitih struktura ovisno o razini motoričkog predznanja. | 1. Razlikuje i primjenjuje osnove tehnika sportova različitih struktura. 2. Pokazuje složenu strukturu odabranog sporta.3. Primjenjuje elemente tehnike u složenim strukturama odabranog sporta.  | Razlikuje osnove tehnika sportova različitih struktura i primjenjuje ih. | Uz uputu pokazuje složenu strukturu odabranog sporta. | Situacijski primjenjuje složene elemente tehnike uz manja odstupanja. | Odabire nekoliko elemenata tehnike odabranog sporta koje primjenjuje u zadanoj situaciji. |
| **TZK S.****A.1.2.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi kineziterapijske vježbe. | 1. Odabire kineziterapijske vježbe za poboljšanje sustava za kretanje prema specifičnosti zanimanja.  2. Izvodi kineziterapijske vježbe. | Odabire kineziterapijske vježbe prema specifičnostima zanimanja. | Odabire ih i izvodi uz pomoć. | Odabire i izvodi vrste vježba koje mu odgovaraju s obzirom na specifičnost zanimanja. | Preispituje vlastitu potrebu za vježbanjem i vježba. |
| **TZK S.****A.1.3.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport pokazuje i povezuje kretanja kroz ritam i ples. | 1. Slijedi i razlikuje tempo i ritam kroz različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja. 2. Ponavlja zadana dinamička ritmička kretanja. 3. Povezuje različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja u cjeline. | Slijedi kretanja kroz ritam i ples uz uputu i kontrolu. | Na poticaj ponavlja zadana dinamička ritmička kretanja. | Razlikuje tempo i ritam te ih slijedi pokretom i plesom. | Samoinicijativno povezuje različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja u cjeline. |
| **domena b - moje tijelo i ja - 1. razred četverogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK S.****B.1.1.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja vrednuje rezultate procjene motoričkih, funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja te prema njima dozira volumen opterećenja pri vježbanju. | 1. Vrednuje rezultate procjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja.2. Prilagođuje doziranje volumena opterećenja pri vježbanju.  | Uz pomoć i kontrolu vrednuje rezultate procjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja te prema njima uz upute dozira volumen opterećenja pri vježbanju. | Na poticaj vrednuje rezultate procjene. | Samostalno vrednuje rezultate procjene. | Samostalno vrednuje rezultate procjene te prema njima prilagođuje doziranje volumena opterećenja pri vježbanju. |
| **TZK S.****B.1.2.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja izvodi različite vrste vježba važne za izbor zanimanja i slaže ih u cjeline primjenjujući terminologiju. | 1. Izvodi različite poznate vrste vježba.2. Objašnjava vježbe primjenjujući terminologiju.3. Slaže i izvodi komplekse vježba povezane s izborom zanimanja. | Uz kontrolu izvodi različite vježbe važne za izbor zanimanja primjenjujući terminologiju. | Uz pomoć objašnjava i izvodi raznovrsne vježbe.  | Vježba komplekse vježba koje samostalno slaže i opisuje koristeći se osnovnom terminologijom. | Samoinicijativno izvodi komplekse vježba važne za izbor zanimanja uz primjenu terminologije, pri čemu samovrednuje izvođenje. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 1. razred četverogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK S.****C.1.1.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja tzk u domeni živim zdravo primjenjuje usvojene zdravstvene, higijenske i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti, sportu i radu. | 1. Zna važnost primjene te primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti sportu i radu.2. Objašnjava važnost primjene higijenskih, zdravstvenih i ekoloških navika te svojim ponašanjem i stavom potiče ostale na primjenu. | Prepoznaje i primjenjuje na poticaj zdravstvene, higijenske i ekološke navike pri motoričkim aktivnostima u svakodnevnom životu. | Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike. | Primjenjuje ih, tumači njihovu važnost onima koji to ne čine te ih potiče na primjenu.  | Dosljedno primjenjuje zdravstvene, higijenske i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti, sportu i radu te svojim stavom i ponašanjem utječe na ostale. |
| **TZK S.****C.1.2.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja tzk u domeni živim zdravo samostalno bira, predlaže i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi i uočava njihovu dobrobit. | 1. Predlaže načine primjene motoričke aktivnosti u prirodi.2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi i tumači njihovu dobrobit za zdravlje. | Prepoznaje važnost primjene motoričkih aktivnosti u prirodi te ih primjenjuje na poticaj. | Sudjeluje u predloženim motoričkim aktivnostima i uočava njihovu dobrobit za zdravlje. | Primjenjuje određenu motoričku aktivnost u prirodi te je predlaže drugima. | Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi te svojim stavom i ponašanjem motivira druge. |

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 2. razred četverogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **S.****A.2.1.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport primjenjuje složenije elemente tehnike sportova različitih struktura. | 1. Razlikuje i primjenjuje odabrane složenije elemente tehnike. 2. Povezuje i primjenjuje složenije elemente tehnike u sportovima. | Razlikuje i uz manja odstupanja primjenjuje složenije tehnike sportova različitih struktura. | Samostalno odabire i primjenjuje složenije elemente tehnike sportova različitih struktura.  | Povezuje složenije elemente tehnike. | Primjenjuje i kombinira složenije elemente tehnike sportova različitih struktura. |
| **TZK** **S.****A.2.2.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi i objašnjava kineziterapijske vježbe prema specifičnostima zanimanja. | 1.Izvodi i objašnjava mogućnosti primjene kineziterapijskih vježba. 2. Kineziterapijske vježbe spaja i izvodi prema specifičnostima zanimanja radi sprečavanja ozljeda. | Izvodi vježbe s manjim odstupanjima uz praćenje. | Izvodi i objašnjava mogućnosti primjene kineziterapijskih vježba prema specifičnostima zanimanja. | Povezuje vježbe sa specifičnim zanimanjem. | Povezuje i izvodi kineziterapijske vježbe radi sprečavanja ozljeda. |
| **TZK** **S.****A.2.3.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sportizvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture. | 1. Razlikuje jednostavne ritmičke i plesne strukture. 2. Povezuje ritmičke i plesne strukture u cjelinu. 3. Osmišljava jednostavne koreografije. | Razlikuje i izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture uz poticaj i kontrolu. | S manjim odstupanjima povezuje jednostavne ritmičke i plesne elemente u cjelinu. | Na temelju usvojenih znanja osmišljava jednostavnu koreografiju.  | Samostalno osmišljava i izvodi jednostavne koreografske strukture. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 2. razred četverogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **S.****B.2.1.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja na temelju vrednovanja rezultata praćenjem odabire i izvodi vježbe radi poboljšanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | 1. Vježba radi poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. 2. Vježba radi utjecaja na unapređenje morfoloških obilježja (potkožno masno tkivo).3. Vrednuje i tumači rezultate vrednovanja te prema njima odabire vježbe. | Prepoznaje važnost rezultata procjene i vrednovanja te uz pomoć odabire i izvodi vježbe radi unapređenja morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Sudjeluje u vrednovanju rezultata te uz upute odabire vježbe. | Samostalno tumači rezultate vrednovanja te prema njima odabire i izvodi vježbe. | Samovrednuje rezultate procjene te odabire i izvodi vježbe.  |
| **TZK** **S.****B.2.2.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja odabire i izvodi komplekse vježba za ugrožene mišićne skupine prema specifičnostima struke. | 1. Razlikuje mišićne skupine.2. Izvodi i opisuje namjenske vježbe.3. Oblikuje komplekse vježba koje izvodi. 4. Procjenjuje učinkovitost vježbanja. | Uz pomoć razlikuje i izvodi vježbe za ugrožene mišićne skupine.  | Razlikuje mišićne skupine te izvodi i opisuje namjenske vježbe.  | Razlikuje ugrožene mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi i opisuje. | Razlikuje mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi te procjenjuje njihovu učinkovitost povezanu sa specifičnostima struke. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 2. razred četverogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **S.****C.2.1.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i tjelesnu aktivnost te primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. | 1. Obrazlaže i analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje.2. Planira i provodi tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. | Obrazlaže utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i na poticaj primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. | Prema uputama analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i primjenjuje tjelesno vježbanje. | Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i procjenjuje kvalitetu tjelesnog vježbanja. | Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje te prema njima planira buduće vježbanje. |
| **TZK** **S.****C.2.2.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo prema interesu organizira i provodi motoričke aktivnosti u prirodi. | 1. Prihvaća vrijednosti motoričke aktivnosti.2. Sudjeluje u organiziranju rekreativnih motoričkih aktivnosti.3. Provodi različite vrste rekreativnih motoričkih aktivnosti. | Sudjeluje u organiziranju i provedbi predloženih rekreativnih motoričkih aktivnosti. | Prihvaća vrijednosti i samostalno provodi motoričke aktivnosti. | Provodi različite vrste rekreativnih motoričkih aktivnosti u prirodi, tumači ih te motivira ostale na uključivanje, pri čemu im i predlaže načine provedbe. | Ujedinjuje i međusobno usklađuje različite stavove o načinima provedbe rekreativnih aktivnosti u prirodi te aktivno sudjeluje u njihovoj organizaciji i izvedbi. |

## 5. ciklus – četverogodišnje strukovne škole

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 3. razred četverogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK S.****A.3.1.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi složenije elemente tehnike u situacijskoj strukturi.  | 1. Objašnjava složenija kretanja u situacijskoj strukturi.2. Izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi. | U jednostavnoj situacijskoj strukturi uz uputu izvodi složenija motorička kretanja.  | Izvodi složenija motorička kretanja te ih uz pomoć objašnjava. | U situacijskom vježbanju samostalno izvodi složenija kretanja. | U situacijskom vježbanju samostalno uočava i izvodi složenija kretanja. |
| **TZK S.****A.3.2.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport preispituje ulogu kineziterapijskihvježba prema ugroženosti sustava za kretanje u struci koje izvodi radi sprečavanja ozljeda i očuvanja zdravlja. | 1. Razlikuje kineziterapijske vježbe koje izvodi. 2. Istražuje ulogu kineziterapijskih vježba te preispituje njihov utjecaj na vlastito zdravlje. 3. Prilagođuje vježbe prema ugroženosti sustava za kretanje i radu sprečavanja profesionalnih ozljeda. | Razlikuje i izvodi kineziterapijske vježbe radi sprečavanja profesionalnih ozljeda. | Izvodi vježbe i uz pomoć preispituje ulogu kineziterapijskih vježba na funkcioniranje sustava za kretanje. | Izvodi kineziterapijske vježbe i istražuje njihov utjecaj na zdravlje. | Preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi te ih prilagođuje vlastitim potrebama. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK S.****A.3.3.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske strukture. | 1. Izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije. 2. Osmišljava jednostavne plesne i ritmičke koreografske strukture i koreografske sekvencije ujedinjuje u novu koreografiju.  | Oponašajući izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije. | Slaže jednostavne ritmičke i plesne koreografske sekvencije koje izvodi uz manja odstupanja. | Uz pomoć osmišljava jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije te ih demonstrira. | Ujedinjuje različite prijedloge koreografskih sekvencija u novu koreografiju te aktivno sudjeluje u njezinu izvođenju. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja – 3. razred četverogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **S.****B.3.1.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja odabire i izvodi motoričku aktivnost radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti u odnosu na struku. | 1. Prepoznaje razinu tjelesne spremnosti i preuzima odgovornost za njezino poboljšanje.2. Svakodnevno vježba radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti. | Na poticaj i uz pomoć radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti izvodi vježbe za odabranu motoričku aktivnost u odnosu na struku. | Uz kontrolu izvodi vježbe za odabranu motoričku aktivnost. | Preispituje učinke vježba u odnosu na svoju tjelesnu spremnost. | Samostalno prosuđuje razinu svoje tjelesne spremnosti te prema njoj planira motoričku aktivnost. |
| **TZK** **S.****B.3.2.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja preispituje učinke kompleksa vježba koje izvodi u odnosu na radnu sposobnost. | 1. Izvodi odabrane komplekse vježba.2. Preispituje učinke kompleksa vježba koje izvodi u skladu s radnom sposobnošću.3. Prilagođuje način vježbanja prema spoznajama. | Prema uputama preispituje učinke kompleksa vježba koje izvodi na radnu sposobnost, pri čemu traži dodatna objašnjenja. | Prema uputama izvodi vježbe.  | Samostalno preispituje i tumači učinke vježbanja. | Samostalno prosuđuje razinu svoje tjelesne spremnosti te prema njoj planira motoričku aktivnost. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 3. razred četverogodišnje strukovne škole**  |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **S.****C.3.1.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravoplanira prehranu i primjerenu hidraciju organizma pri tjelesnom vježbanju i radu. | 1. Planira prehranu, prosuđuje mogućnosti prehrane i hidracije organizma.2. Stječe i/ili učvršćuje pozitivne stavove o prehrani i hidraciji organizma pri tjelesnom vježbanju. | Prepoznaje važnost planiranja prehrane i primjerene hidracije organizma pri tjelesnom vježbanju i radu te to čini prema uputama. | Samostalno prilagođuje prehranu i hidraciju organizma pri tjelesnom vježbanju i radu. | Prosuđuje mogućnosti primjerene prehrane i hidracije te ih samostalno prilagođuje pri tjelesnom vježbanju i radu. | Mijenja način prehrane i hidracije organizma. |
| **TZK** **S.****C.3.2.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo primjenjuje i kombinira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi s radnim obavezama radi smislenog provođenja slobodnog vremena. | 1. Provodi tjelesno vježbanje u prirodi.2. Usklađuje vježbanje s radnim obavezama.3. Organizira vježbanje u prirodi. | Na poticaj kombinira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi s radnim obavezama radi smislenog provođenja slobodnog vremena. | Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te ga kombinira s radnim obavezama. | Uključuje se u organizaciju i provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi koje kombinira s radnim obavezama. | Samoinicijativno organizira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi, pri čemu se brine i o radnim obavezama. |

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 4. razred četverogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **S.****A.4.1.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi složenije elemente tehnike i primjenjuje taktiku u sportovima po izboru. | 1. Primjenjuje i povezuje složenije elemente tehnike.2. Samostalno primjenjuje taktička znanja. | Izvodi složenije elemente tehnike i primjenjuje taktiku prema uputama. | Povezuje složenije elemente tehnike i taktičkih znanja prema zadanoj situaciji. | Primjenjuje tehničko-taktička znanja. | Objašnjava tehničko--taktička znanja koja vješto i samostalno izvodi u odabranim sportovima.  |
| **TZK** **S.****A.4.2.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport planira kineziterapijske vježbe, vrijeme i načine provođenja prema standardima zanimanja. | 1. Razlikuje kineziterapijske vježbe koje izvodi. 2. Provjerava učinke kineziterapijskih vježba te planira buduću aktivnost radi očuvanja zdravlja. | Razlikuje kineziterapijske vježbe koje izvodi uz pomoć i provjerava njihove učinke. | Prema uputama provjerava učinke vježbanja te uz pomoć planira buduću aktivnost. | Samostalno provjerava učinke vježbanja te uz pomoć planira buduću aktivnost. . | Samostalno provjerava učinke vježbanja i planira buduću aktivnost radi očuvanja zdravlja. |
| **TZK** **S.****A.4.3.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport slaže složenije koreografije ritmičkih struktura i plesa. | 1. Izvodi složenije plesne i ritmičke strukture.2. Osmišljava i slaže elemente plesnih ili ritmičkih sekvencija u novu cjelinu. | Oponašajući izvodi složenije plesne i ritmičke koreografije. | Slaže složenije ritmičke koreografske strukture koje izvodi uz manja odstupanja. | Uz pomoć osmišljava složenije plesne i ritmičke koreografske strukture te ih demonstrira. | Uz pomoć ujedinjuje različite prijedloge složenijih plesnih i ritmičkih sekvencija u novu koreografiju te aktivno sudjeluje u njezinu izvođenju. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja – 4. razred četverogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **S.****B.4.1.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja osmišljava motoričke vježbe prema interesu koje izvodi radi dostizanja rezultata tjelesne spremnosti na zahtjeve struke i zbog odgovornosti prema zdravlju. | 1. Prepoznaje važnost motoričkih vježba i tumači njihov utjecaj.2. Izvodi vježbe i predlaže da ih izvode.3. Revidira način vježbanja. | Uz pomoć izvodi motoričke vježbe radi dostizanja rezultata tjelesne spremnosti u struci i zbog odgovornosti prema zdravlju. | Prema uputama osmišljava i izvodi motoričke vježbe. | Samostalno osmišljava i pokazuje motoričke vježbe. | Samostalno osmišljava i skladno izvodi motoričke vježbe te predlaže ostalima načine vježbanja. |
| **TZK** **S.****B.4.2.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja preispituje učinke motoričkih vježba na očuvanje zdravlja i izvodi ih radi povećanja radne sposobnosti. | 1. Izvodi vježbe.2. Preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i povećanje radne sposobnosti.3. Pomaže suvježbačima u navedenom. | Uz kontrolu preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i povećanje radne sposobnosti. | Na poticaj preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i povećanje radne sposobnosti. | Samostalno preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i povećanje radne sposobnosti. | Samostalno preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i povećanje radne sposobnosti te u navedenom pomaže ostalima. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 4. razred četverogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **S.****C.4.1.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo planira i vježba u prirodi te primjenjuje i razvija ekološku osviještenost. | 1. Prepoznaje važnost brige o očuvanjuprirode.2. Planira i provodi vježbanje uprirodi.3. Sudjeluje u ekološkim akcijama i predlaže mjerezaštite prirode. | Na poticaj planira i vježba u prirodi te prepoznaje važnost brige o očuvanju prirode. | Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te pokazuje odgovornost za njezino očuvanje. | Uključuje se u organiziranje i provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi i objašnjava ulogu zdravog okoliša za dobrobit pojedinca te dobrovoljno sudjeluje u ekološkim akcijama. | Samoinicijativno organizira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi te aktivno sudjeluje u ekološkim akcijama radi očuvanju prirode te predlaže mjere zaštite. |
| **TZK** **S.****C.4.2.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravoplanira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radne sposobnosti i zdravlja. | 1. Planira i programira motoričke aktivnosti u prirodi.2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi.3. Prosuđuje i revidira aktivnosti. | Planira, programira i primjenjuje prema uputama motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radne sposobnosti i zdravlja. | Samoinicijativno se pridružuje skupinama koje planiraju, programiraju i primjenjuju motoričke aktivnosti u prirodi. | Prosuđuje rad skupine koja planira, programira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radnih sposobnosti i zdravlja te predlaže nova rješenja. | Samostalno planira, programira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi te preispituje i revidira zamisli koje provodi. |

## 4. ciklus – umjetničke škole

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 1. razred umjetničke škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK U.****A.1.1.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport povezuje kretanja kroz ritam i ples i slaže jednostavne koreografije. | 1. Slijedi i razlikuje tempo i ritam kroz različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja.2. Ponavlja zadana dinamička ritmička kretanja. 3. Povezuje različite elemente ritmičkih i plesnih kretanja i slaže jednostavne koreografije. | Slijedi kretanja kroz ritam i ples, a uz uputu i kontrolu slaže jednostavne koreografije. | Na poticaj ponavlja zadana dinamička ritmička kretanja. | Razlikuje tempo i ritam te ih slijedi pokretom i plesom. | Samoinicijativno povezuje različite elemente ritmičkih i plesnih kretanja i slaže jednostavne koreografije. |
| **TZK U.****A.1.2.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport prepoznaje i izvodi kineziterapijske vježbe prema ugroženosti sustava za kretanje u svojoj djelatnosti. | 1. Prepoznaje kineziterapijske vježbe za poboljšanje sustava za kretanje prema specifičnostima djelatnosti. 2. Izvodi kineziterapijske vježbe. | Prepoznaje i uz pomoć izvodi kineziterapijske vježbe. | Odabire i uz praćenje izvodi kineziterapijske vježbe. | Odabire i izvodi vrste vježba koje mu odgovaraju s obzirom na specifičnosti zanimanja. | Preispituje vlastitu potrebu za vježbanjem i vježba. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK U.****A.1.3.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport primjenjuje jednostavne elemente tehnike sportova različitih struktura ovisno o razini usvojenosti motoričkog predznanja. | 1. Razlikuje i primjenjuje osnove tehnika različitih sportova.  2. Pokazuje složenu strukturu odabranog sporta. 3. Primjenjuje elemente tehnike sportova složene strukture. | Razlikuje osnove tehnika različitih sportova i primjenjuje ih.  | Uz uputu pokazuje složenu strukturu odabranog sporta. | Situacijski primjenjuje složene elemente tehnike uz manja odstupanja. | Odabire nekoliko elemenata tehnike odabranog sporta koje primjenjuje u zadanoj situaciji. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 1. razred umjetničke škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK U.****B.1.1.** |  učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja vrednuje rezultate procjene motoričkih, funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja te prema njima dozira volumen opterećenja pri vježbanju. | 1. Vrednuje rezultate procjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja.2. Prilagođuje doziranje volumena opterećenja pri vježbanju. | Uz pomoć i kontrolu vrednuje rezultate procjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja te prema njima uz upute dozira volumen opterećenja pri vježbanju. | Na poticaj vrednuje rezultate procjene. | Samostalno vrednuje rezultate procjene. | Samostalno vrednuje rezultate procjene te prema njima prilagođuje doziranje volumena opterećenja pri vježbanju. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK U.****B.1.2.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja izvodi različite poznate vrste vježba prema izboru programa umjetničkog obrazovanja te ih primjenjujući terminologiju slaže u cjeline. | 1. Izvodi različite poznate vrste vježba. 2. Objašnjava vježbe uz primjenu terminologije.3. Slaže i izvodi komplekse vježba prema izboru programa u umjetničkom zanimanju. | Izvodi različite vrste vježba prema izboru programa umjetničkog obrazovanja uz kontrolu primjenjujući terminologiju. | Uz pomoć objašnjava i izvodi raznovrsne vježbe.  | Vježba komplekse vježba koje samostalno slaže i opisuje koristeći se osnovnom terminologijom. | Samoinicijativno izvodi komplekse vježba važne za izbor programa uz primjenu terminologije, pri čemu samovrednuje izvođenje. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 1. razred umjetničke škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK U.****C.1.1.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja tzk u domeni živim zdravo primjenjuje usvojene zdravstvene, higijenske i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti i radu. | 1. Zna važnost primjene te primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti i radu.2. Objašnjava važnost primjene higijenskih, zdravstvenih i ekoloških navika te svojim ponašanjem i stavom potiče ostale na primjenu. | Prepoznaje važnost primjene zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika na motoričke aktivnosti te ih primjenjuje na poticaj. | Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti i radu. | Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti i radu te tumači njihovu važnost onima koji to ne čine i potiče ih na primjenu. | Dosljedno primjenjuje sve navike te svojim stavom i ponašanjem potiče ostale. |
| **TZK U.****C.1.2.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja tzk u domeni živim zdravo prema interesu samostalno bira, predlaže i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi. | 1. Samostalno bira i predlaže motoričke aktivnosti u prirodi.2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi.3. Uočava dobrobit motoričkih aktivnosti u prirodi na zdravlje. | Prepoznaje važnost primjene motoričkih aktivnosti te ih primjenjuje na poticaj. | Sudjeluje u predloženim tjelesnim aktivnostima prema interesu i uočava njihovu dobrobit za zdravlje. | Primjenjuje određenu tjelesnu aktivnost u prirodi te ju predlaže drugima i tumači njezinu dobrobit. | Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi te svojim stavom i ponašanjem motivira druge. |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 2. razred umjetničke škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **U.****A.2.1.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sportizvodi složenije ritmičke i plesne strukture i slaže jednostavne koreografije. | 1. Izvodi složenije ritmičke i plesne elemente.2. Osmišljava i slaže jednostavne koreografije.  | Uz pomoć izvodi složenije ritmičke i plesne elemente i slaže jednostavne koreografije slijedeći upute za rad. | Uz poticaj izvodi složenije ritmičke i plesne elemente i sudjeluje u slaganju jednostavnih koreografija. | Izvodi složenije ritmičke i plesne elemente te surađuje u slaganju različitih koreografija. | Skladno izvodi složenije ritmičke i plesne elemente te surađuje u slaganju različitih koreografija i njihovu uvježbavanju. |
| **TZK** **U.****A.2.2.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sportizvodi i objašnjava komplekse kineziterapijskih vježba za dijelove sustava za kretanje prema značajkama djelatnosti. | 1. Izvodi komplekse kineziterapijskih vježba.2. Objašnjava važnost primjene specifičnih (kineziterapijskih) vježba prema značajkama djelatnosti. | Prepoznaje i uz pomoć izvodi komplekse kineziterapijskih vježba za dijelove sustava za kretanje prema značajkama djelatnosti. | Izvodi uz praćenje komplekse kineziterapijskih vježba. | Samostalno izvodi komplekse kineziterapijskih vježba. | Izvodi i objašnjava važnost primjene kompleksa kineziterapijskih vježba za dijelove sustava za kretanje prema značajkama djelatnosti. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK** **U.****A.2.3.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport primjenjuje jednostavne ili složenije elemente tehnike sportova različitih struktura. | 1. Razlikuje i za primjenu odabire jednostavne ili složenije elemente tehnike.2. Povezuje i situacijski primjenjuje jednostavne ili složenije elemente tehnike različitih sportova.  | Razlikuje i uz manja odstupanja primjenjuje jednostavne ili složenije elemente tehnike različitih sportova.  | Samostalno odabire i primjenjuje jednostavne ili složenije elemente tehnike. | Povezuje jednostavne ili složenije elemente tehnike.  | Situacijski primjenjuje jednostavne ili složenije elemente tehnike različitih sportova |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 2. razred umjetničke škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **U.****B.2.1.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja na temelju vrednovanja rezultata praćenjem odabire i izvodi vježbe radi poboljšanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | 1. Vježba radi poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.2. Vježba radi utjecaja na unapređenje morfoloških obilježja (potkožno masno tkivo).3. Sudjeluje u vrednovanju.4. Prepoznaje važnost rezultata i njihova pravilnog tumačenja.5. Odabire vježbe na temelju vrednovanja. | Prepoznaje važnost rezultata procjene i vrednovanja te uz pomoć odabire i izvodi vježbe radi unapređenja morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Sudjeluje u vrednovanju rezultata te uz upute odabire vježbe. | Samostalno tumači rezultate vrednovanja te prema njima odabire i izvodi vježbe. | Samovrednuje rezultate procjene te odabire i izvodi vježbe.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK** **U.****B.2.2.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja odabire i izvodi komplekse vježba za rasterećenje radom opterećenih mišićnih skupina.  | 1. Razlikuje mišićne skupine i vježbe za pojedine mišićne skupine.2. Izvodi i opisuje vježbe prema namjeni.3. Oblikuje i izvodi komplekse vježba.4. Procjenjuje učinkovitost vježbanja. | Uz pomoć razlikuje i izvodi vježbe za pojedine mišićne skupine.  | Razlikuje mišićne skupine te izvodi i opisuje vježbe prema namjeni.  | Razlikuje mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi i opisuje. | Razlikuje mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba za rasterećenje mišićnih skupina koje izvodi te procjenjuje njihovu učinkovitost. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 2. razred umjetničke škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **U.****C.2.1.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i tjelesnu aktivnost te primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. | 1. Obrazlaže i analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje.2. Planira i provodi tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. | Obrazlaže utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i na poticaj primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. | Prema uputama analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i primjenjuje tjelesno vježbanje. | Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i procjenjuje kvalitetu tjelesnog vježbanja. | Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje te prema njima planira buduće vježbanje. |
| **TZK** **U.****C.2.2.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo prema interesu organizira i provodi motoričke aktivnosti u prirodi. | 1. Prihvaća vrijednosti motoričke aktivnosti.2. Sudjeluje u organiziranju motoričkih aktivnosti.3. Provodi različite vrste motoričkih aktivnosti. | Provodi organizirane motoričke aktivnosti u prirodi. | Samostalno provodi motoričke aktivnosti u prirodi. | Provodi različite vrste motoričkih aktivnosti u prirodi, tumači ih te motivira ostale na uključivanje, pri čemu im i predlaže načine provedbe. | Ujedinjuje i međusobno usklađuje različite stavove o načinima provedbe motoričkih aktivnosti u prirodi te aktivno sudjeluje u njihovoj organizaciji i provedbi. |

## 5. ciklus umjetničke škole

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 3. razred umjetničke škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK U.****A.3.1.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi složenije plesne ili ritmičke elemente te ih slaže u koreografiju po vlastitom izboru. | 1. Izvodi složenije plesne i ritmičke elemente.2. Slaže koreografiju po vlastitom izboru.3. Sudjeluje pri uvježbavanju koreografije. | Izvodi složenije plesne i ritmičke elemente uz manja odstupanja te ih uz pomoć slaže u koreografiju po vlastitom izboru.  | Izvodi složenije plesne i ritmičke elemente te ih uz pomoć slaže u koreografiju po vlastitom izboru.  | Izvodi složenije plesne i ritmičke elemente te ih slaže u koreografiju po vlastitom izboru.  | Skladno izvodi složenije plesne i ritmičke elemente te osmišljava koreografiju, pri čijem uvježbavanju aktivno sudjeluje. |
| **TZK U.****A.3.2.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi prema zahtjevnosti struke. | 1. Preispituje ulogu kineziterapijskih vježba.2. Izvodi vježbe prema zahtjevnosti struke.3. Revidira stavove prema vježbanju. | Na poticaj i uz kontrolu preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi prema zahtjevnosti struke. | Prema uputama preispituje ulogu i izvodi ~~specifične~~ kineziterapijske vježbe. | Samostalno preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi. | Samostalno preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi te revidira stavove prema vježbanju. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK U.****A.3.3.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi elemente jednostavnih ili složenijih kretanja u situacijskoj strukturi. | 1. Izvodi elemente jednostavnih ili složenijih kretanja u situacijskoj strukturi.2. Surađuje sa suigračima. | Prema uputama i uz kontrolu izvodi elemente jednostavnih ili složenijih kretanja u situacijskoj strukturi uz odstupanja. | Prema uputama izvodi elemente jednostavnih ili složenijih kretanja u situacijskoj strukturi uz manja odstupanja. | Samostalno i pravilno izvodi elemente jednostavnih ili složenijih kretanja u situacijskoj strukturi. | Samostalno i pravilno izvodi elemente jednostavnih ili složenijih kretanja u situacijskoj strukturi te surađuje sa suigračima. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja – 3. razred umjetničke škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK U.****B.3.1.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja odabire i izvodi motoričku aktivnost radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti u odnosu na umjetničku struku. | 1. Prepoznaje razinu tjelesne spremnosti i preuzima odgovornost za njezino poboljšanje.2. Vježba radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti. | Na poticaj i uz pomoć radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti izvodi vježbe za odabranu motoričku aktivnost u odnosu na umjetničku struku. | Uz kontrolu izvodi vježbe za odabranu motoričku aktivnost. | Preispituje učinke vježba u odnosu na svoju tjelesnu spremnost. | Samostalno preispituje i tumači učinke kompleksa vježba koje redovito izvodi i prilagođuje način vježbanja. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK U.****B.3.2.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i japreispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi s obzirom na zahtjeve umjetničke struke u cilju redovitog vježbanja i poboljšanja učinkovitosti. | 1. Izvodi odabrane motoričke vježbe.2. Preispituje učinke vježba koje izvodi.3. Prilagođuje način vježbanja prema spoznajama. | Uz pomoć preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi s obzirom na zahtjeve umjetničke struke u cilju redovitog vježbanja. | Prema uputama preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi. | Redovito izvodi motoričke vježbe te samostalno preispituje i tumači učinke. | Samostalno preispituje i tumači učinke motoričkih vježba koje redovito izvodi te prilagođuje način vježbanja. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 3. razred umjetničke škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK U.****C.3.1.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravoplanira prehranu i primjerenu hidraciju organizma pri tjelesnom vježbanju i rekreaciji. | 1. Planira prehranu, prosuđuje mogućnosti prehrane i hidracije organizma.2. Stječe i/ili učvršćuje pozitivne stavove o prehrani i hidraciji organizma pri tjelesnom vježbanju i rekreaciji. | Prepoznaje važnost planiranja prehrane i primjerene hidracije organizma pri tjelesnom vježbanju i rekreaciji te to čini prema uputama. | Samostalno prilagođuje prehranu i hidraciju organizma pri tjelesnom vježbanju i rekreaciji. | Prosuđuje mogućnosti primjerene prehrane i hidracije te ih samostalno prilagođuje pri tjelesnom vježbanju i sportu. | Mijenja način prehrane i hidracije organizma. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK U.****C.3.2.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo primjenjuje i kombinira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi s dnevnim obvezama radi smislenog provođenja slobodnog vremena. | 1. Provodi tjelesno vježbanje u prirodi.2. Usklađuje vježbanje s radnim obavezama.3. Organizira aktivnosti u prirodi. | Na poticaj kombinira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi s radnim obavezama radi smislenog provođenja slobodnog vremena. | Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te ga kombinira s radnim obavezama. | Uključuje se u organiziranje i provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi koje kombinira s radnim obavezama. | Samoinicijativno usklađuje provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi s radnim obavezama. |

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 4. razred umjetničke škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK U.****A.4.1.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport slaže, spaja i prikazuje elemente raznovrsnih ritmičkih ili plesnih struktura u koreografiju. | 1. Slaže i spaja elemente raznovrsnih ritmičkih i plesnih struktura u koreografiju. 2.Prikazuje osmišljene koreografije. | Sudjeluje u slaganju i spajanju elemenata raznovrsnih ritmičkih i plesnih struktura u koreografiju te ih na poticaj prikazuje. | Surađuje pri slaganju i spajanju elemenata u koreografiju te ih prikazuje s manjim odstupanjem. | Surađuje pri slaganju i spajanju elemenata te ih usklađeno izvodi u koreografiji.  | Prosuđuje slaganje i spajanje elemenata u koreografiju te predlaže nove načine njezina oblikovanja. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK U.****A.4.2.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport provjerava učinke kineziterapijskih vježba, vježba i planira buduću aktivnost u skladu sa zahtjevnostima struke. | 1. Izvodi kineziterapijske vježbe. 2. Provjerava učinke kineziterapijskih vježba. 3. Planira buduće vježbanje i vježba u skladu sa zahtjevnostima struke. | Uz kontrolu izvodi kineziterapijske vježbe te uz pomoć provjerava njihove učinke i planira buduću aktivnost u skladu sa zahtjevnostima struke. | Na poticaj izvodi kineziterapijske vježbe te uz pomoć provjerava učinke i planira buduću aktivnost. | Samostalno izvodi kineziterapijske vježbe čiju učinkovitost provjerava te uz pomoć planira buduću aktivnost. | Samoinicijativno izvodi kineziterapijske vježbe čiju učinkovitost provjerava te samostalno planira. |
| **TZK U.****A.4.3.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi (tehnika - taktika). | 1. Izvodi složenija motorička kretanja. 2. Izvodi i primjenjuje složenije elemente tehnike u situacijskoj strukturi (tehnika - taktika). | Uz kontrolu i prema uputama izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi (tehnika - taktika). | Prema uputama izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi (tehnika - taktika). | Samostalno izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi (tehnika - taktika). | Samostalno izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi (tehnika - taktika) te upućuje ostale na načine izvedbe. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja – 4. razred umjetničke škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK U.****B.4.1.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja osmišljava motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja rezultata tjelesne spremnosti za djelatnost u umjetničkoj struci i zbog odgovornosti prema zdravlju. | 1. Prepoznaje važnost motoričkih vježba.2. Izvodi vježbe koje osmišljava i predlaže ostalima da ih izvode.3. Revidira način vježbanja. | Uz pomoć izvodi motoričke vježbe radi dostizanja rezultata tjelesne spremnosti u struci i zbog odgovornosti prema zdravlju. | Prema uputama osmišljava i izvodi motoričke vježbe. | Samostalno osmišljava i pokazuje motoričke vježbe. | Samostalno osmišljava i skladno izvodi motoričke vježbe te predlaže ostalima načine vježbanja. |
| **TZK U.****B.4.2.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja preispituje učinke redovite primjene vježba koje izvodi na radi očuvanje zdravlja i radne sposobnosti. | 1. Izvodi vježbe.2. Preispituje učinke motoričkih vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i povećanje radne sposobnosti.3. Pomaže suvježbačima u navedenom. | Uz kontrolu preispituje učinke primjene vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i radne sposobnosti. | Na poticaj preispituje učinke primjene motoričkih vježba koje izvodi. | Samostalno preispituje učinke primjene motoričkih vježba koje izvodi. | Samostalno preispituje učinke primjene motoričkih vježba koje izvodi na očuvanje zdravlja i radne sposobnosti te u tome pomaže ostalima. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 4. razred umjetničke škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK U.****C.4.1.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo planira i vježba u prirodi te primjenjuje i razvija ekološku osviještenost. | 1. Prepoznaje važnost brige o očuvanjuprirode.2. Planira i provodi vježbanje uprirodi.3. Sudjeluje u ekološkim akcijama i predlaže mjerezaštite prirode. | Na poticaj planira i vježba u prirodi te prepoznaje važnost brige o očuvanju prirode. | Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te pokazuje odgovornost za njezino očuvanje. | Uključuje se u organiziranje i provedbe tjelesnog vježbanja u prirodi i objašnjava ulogu zdravog okoliša za dobrobit pojedinca te dobrovoljno sudjeluje u ekološkim akcijama. | Samoinicijativno organizira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi te aktivno sudjeluje u ekološkim akcijama radi očuvanju prirode te predlaže mjere zaštite. |
| **TZK U.****C.4.2.** | učenik nakon 12 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo planira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi radi održavanja radne sposobnosti i zdravlja. | 1. Planira i programira motoričke aktivnosti u prirodi.2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi.3. Prosuđuje i revidira aktivnosti. | Planira, programira i primjenjuje prema uputama motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radne sposobnosti i zdravlja. | Samoinicijativno se pridružuje skupinama koje planiraju, programiraju i primjenjuju motoričke aktivnosti u prirodi. | Prosuđuje rad skupine koja planira, programira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radne sposobnosti i zdravlja te predlaže nova rješenja. | Samostalno planira, programira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi radi povećanja i održavanja radne sposobnosti i zdravlja te preispituje i revidira zamisli koje provodi. |

## 4. ciklus – trogodišnje strukovne škole

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 1. razred trogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK TS.****A.1.1.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport primjenjuje osnove tehnika sportova različitih struktura ovisno o razini motoričkog predznanja. | 1. Razlikuje i primjenjuje osnove tehnika **sportova** različitih **struktura.**2. Pokazuje složenu strukturu odabran**og** sporta. 3. Primjenjuje elemente tehnike u složenim strukturama odabran**og sporta**. | Razlikuje osnove tehnika **sportova** različitih **struktura** i primjenjuje ih. | Uz uputu pokazuje složenu strukturu odabran**og sporta.** | Situacijski primjenjuje složene elemente tehnike uz manja odstupanja. | Odabire nekoliko elemenata tehnike **odabranog sporta** koje primjenjuje u zadanoj situaciji. |
| **TZK TS.****A.1.2.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport prepoznaje i izvodi kineziterapijske vježbe. | 1. Prepoznaje kineziterapijske vježbe za poboljšanje sustava za kretanje prema specifičnostima buduće djelatnosti. 2. Izvodi kineziterapijske vježbe. | Prepoznaje i izvodi kineziterapijske vježbe prema specifičnostima buduće djelatnosti.  | Odabire ih i izvodi uz pomoć. | Odabire i izvodi vrste vježba koje mu odgovaraju s obzirom na specifičnost buduće djelatnosti. | Preispituje vlastitu potrebu za vježbanjem i vježba. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK TS.****A.1.3.** |  učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport pokazuje i povezuje motorička kretanja kroz ritam i ples. | 1. Slijedi i razlikuje tempo i ritam kroz različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja. 2. Ponavlja zadana dinamička ritmička kretanja. 3. Povezuje različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja u cjeline. | Slijedi motorička kretanja kroz ritam i ples uz uputu i kontrolu. | Na poticaj ponavlja zadana dinamička ritmička kretanja. | Razlikuje tempo i ritam te ih slijedi pokretom i plesom. | Samoinicijativno povezuje različite strukture ritmičkih i plesnih kretanja u cjeline. |
|  |  |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 1. razred trogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK TS.****B.1.1.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja vrednuje rezultate procjene motoričkih, funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja te prema njima dozira volumen opterećenja pri vježbanju. | 1. Vrednuje rezultate procjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja.2.Prilagođuje doziranje volumena opterećenja pri vježbanju. | Uz pomoć i kontrolu vrednuje rezultate procjene motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja te prema njima uz upute dozira volumen opterećenja pri vježbanju. | Na poticaj vrednuje rezultate procjene. | Samostalno vrednuje rezultate procjene. | Samostalno vrednuje rezultate procjene te prema njima prilagođuje doziranje volumena opterećenja privježbanju. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK TS.****B.1.2.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja izvodi različite vrste vježba važne za izbor zanimanja te ih primjenjujući terminologiju slaže u cjeline. | 1. Izvodi različite poznate vrste vježba.2. Objašnjava vježbe uz primjenu terminologije.3. Slaže i izvodi komplekse vježba povezane s izborom zanimanja. | Uz kontrolu izvodi različite vježbe važne za izbor zanimanja i primjenjuje terminologiju. | Uz pomoć objašnjava i izvodi raznovrsne vježbe.  | Izvodi komplekse vježba koje samostalno slaže i opisuje koristeći se osnovnom terminologijom. | Samoinicijativno izvodi komplekse vježba važne za izbor zanimanja uz primjenu terminologije, pri čemu samovrednuje izvođenje. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 1. razred trogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK TS.****C.1.1.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja tzk u domeni živim zdravo primjenjuje usvojene zdravstvene, higijenske i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti, sportu i radu. | 1. Zna važnost primjene te primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričke aktivnosti sportu i radu.2. Objašnjava važnost primjene higijenskih, zdravstvenih i ekoloških navika te svojim ponašanjem i stavom potiče ostale na primjenu. | Prepoznaje i na poticaj primjenjuje zdravstvene, higijenske i ekološke navike pri motoričkim aktivnostima u svakodnevnom životu. | Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike. | Primjenjuje ih, tumači njihovu važnost onima koji to ne čine te ih potiče na primjenu.  | Dosljedno primjenjuje zdravstvene, higijenske i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti, sportu i radu te svojim stavom i ponašanjem utječe na ostale. |
| **TZK TS.****C.1.2.** | učenik nakon 9 godina učenja i poučavanja tzk u domeni živim zdravo samostalno bira, predlaže i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi i uočava njihovu dobrobit. | 1. Predlaže načine primjene motoričke aktivnosti u prirodi.2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi i tumači njihovu dobrobit za zdravlje. | Prepoznaje važnost primjene motoričkih aktivnosti u prirodi te ih na poticaj primjenjuje. | Sudjeluje u predloženim motoričkim aktivnostima i uočava njihovu dobrobit za zdravlje. | Primjenjuje određenu motoričku aktivnost u prirodi te je predlaže drugima. | Primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi te svojim stavom i ponašanjem motivira druge. |

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 2. razred trogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **TS.****A.2.1.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport primjenjuje složenije elemente tehnike **sportova** različitih struktura  | 1. Razlikuje i primjenjuje odabrane složenije elemente tehnike. 2. Povezuje i situacijski primjenjuje složenije elemente tehnike u sportovima. | Razlikuje i uz manja odstupanja primjenjuje složenije tehnike različitih sportova. | Samostalno odabire i primjenjuje složenije elemente tehnike različitih sportova.  | Povezuje složenije elemente tehnike. | Situacijski primjenjuje složenije elemente tehnike sporta. |
| **TZK** **TS.****A.2.2.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport objašnjava i izvodi kineziterapijske vježbe prema specifičnostima zanimanja radi sprječavanja ozljeda. | 1. Izvodi i objašnjava mogućnosti primjene kineziterapijskih vježba. 2. Kineziterapijske vježbe spaja i izvodi prema specifičnostima zanimanja radi sprečavanja ozljeda. | Izvodi vježbe s manjim odstupanjima uz praćenje. | Izvodi i objašnjava mogućnosti primjene kineziterapijskih vježba prema specifičnostima zanimanja. | Povezuje vježbe sa specifičnim zanimanjem. | Spaja i izvodi kineziterapijske vježbe radi sprečavanja ozljeda. |
| **TZK** **TS.****A.2.3.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sportizvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture. | 1. Razlikuje jednostavne ritmičke i plesne strukture. 2. Povezuje ritmičke i plesne strukture u cjelinu. 3. Osmišljava jednostavne koreografije. | Razlikuje i uz poticaj i kontrolu izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture. | Povezuje s manjim odstupanjima jednostavne ritmičke i plesne elemente u cjelinu. | Na temelju usvojenih znanja osmišljava jednostavnu koreografiju.  | Samostalno osmišljava i izvodi jednostavne koreografske strukture. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja - 2. razred trogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **TS.****B.2.1.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja na temelju vrednovanja rezultata praćenjem odabire i izvodi vježbe radi poboljšanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | 1. Vježba radi poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.2. Vježba radi utjecaja na unapređenje morfoloških obilježja (potkožno masno tkivo).3. Sudjeluje u vrednovanju te tumači rezultate.4. Prema rezultatima procjene odabire i izvodi vježbe. | Prepoznaje važnost rezultata procjene i vrednovanja te uz pomoć odabire i izvodi vježbe radi unapređenja morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti prema vrsti zanimanja. | Sudjeluje u vrednovanju rezultata te uz upute odabire vježbe. | Samostalno tumači rezultate vrednovanja te prema njima odabire i izvodi vježbe. | Samovrednuje rezultate procjene te odabire i izvodi vježbe.  |
| **TZK** **TS.****B.2.2.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja odabire i izvodi komplekse vježba za ugrožene mišićne skupine prema specifičnostima struke. | 1. Razlikuje mišićne skupine.2. Izvodi i opisuje namjenske vježbe.3. Oblikuje komplekse vježba koje izvodi. 4. Procjenjuje učinkovitost vježbanja. | Uz pomoć razlikuje i izvodi vježbe za ugrožene mišićne skupine.  | Razlikuje mišićne skupine te izvodi i opisuje namjenske vježbe.  | Razlikuje ugrožene mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi i opisuje. | Razlikuje mišićne skupine te samostalno oblikuje komplekse vježba koje izvodi te procjenjuje njihovu učinkovitost povezanu sa specifičnostima struke. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 2. razred trogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **TS.****C.2.1.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i tjelesnu aktivnost te primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. | 1. Obrazlaže i analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje.2. Planira i provodi tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. | Obrazlaže utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i na poticaj primjenjuje tjelesno vježbanje radi očuvanja zdravlja. | Prema uputama analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i primjenjuje tjelesno vježbanje. | Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje i procjenjuje kvalitetu tjelesnog vježbanja. | Samostalno analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje te prema njima planira buduće vježbanje. |
| **TZK** **TS.****C.2.2.** | učenik nakon 10 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo prema interesu organizira i provodi motoričke aktivnosti u prirodi. | 1. Prihvaća vrijednosti motoričke aktivnosti.2. Sudjeluje u organiziranju rekreativnih motoričkih aktivnosti.3. Provodi različite vrste rekreativnih motoričkih aktivnosti. | Sudjeluje u organiziranju i provedbi predloženih rekreativnih motoričkih aktivnosti. | Prihvaća vrijednosti i samostalno provodi motoričke aktivnosti. | Provodi različite vrste rekreativnih motoričkih aktivnosti u prirodi, tumači ih te motivira ostale na uključivanje, pri čemu im i predlaže načine provedbe. | Ujedinjuje i međusobno usklađuje različite stavove o načinima provedbe rekreativnih aktivnosti u prirodi te aktivno sudjeluje u njihovoj organizaciji i izvedbi. |

## 5. ciklus – trogodišnje strukovne škole

|  |
| --- |
| **domena a- tjelovježba, igra i sport - 3. razred trogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK TS.****A.3.1.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi složenije elemente tehnike u situacijskoj strukturi.  | 1. Objašnjava složenija kretanja u situacijskoj strukturi.2. Izvodi složenija motorička kretanja u situacijskoj strukturi. | U jednostavnoj situacijskoj strukturi uz uputu izvodi složenija motorička kretanja.  | Izvodi složenija motorička kretanja te ih uz pomoć objašnjava. | U situacijskom vježbanju samostalno izvodi složenija kretanja. | U situacijskom vježbanju samostalno uočava i izvodi složenija kretanja. |
| **TZK TS.****A.3.2.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport preispituje ulogu kineziterapijskih vježba prema ugroženosti sustava za kretanje u struci koje izvodi radi sprečavanja ozljeda i očuvanja zdravlja. | 1. Razlikuje kineziterapijske vježbe koje izvodi. 2. Istražuje ulogu kineziterapijskih vježba te preispituje njihov utjecaj na vlastito zdravlje. 3. Prilagođuje vježbe prema ugroženosti sustava za kretanje i radi sprečavanja profesionalnih ozljeda. | Razlikuje i izvodi kineziterapijske vježbe radi sprečavanja profesionalnih oštećenje. | Izvodi vježbe i uz pomoć preispituje ulogu kineziterapijskih vježba na funkcioniranje sustava za kretanje. | Izvodi kineziterapijske vježbe i istražuje njihov utjecaj na zdravlje. | Preispituje ulogu kineziterapijskih vježba koje izvodi te ih prilagođuje vlastitim potrebama. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TZK TS.****A.3.3.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni tjelovježba, igra i sport izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske strukture. | 1. Izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije. 2. Osmišljava jednostavne plesne i ritmičke koreografske strukture i ujedinjuje koreografske sekvencije u novu koreografiju.  | Oponašajući izvodi jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije. | Slaže jednostavne ritmičke i plesne koreografske sekvencije koje izvodi uz manja odstupanja. | Uz pomoć osmišljava jednostavne plesne i ritmičke koreografske sekvencije te ih demonstrira. | Ujedinjuje različite prijedloge koreografskih sekvencija u novu koreografiju te aktivno sudjeluje u njezinu izvođenju. |

|  |
| --- |
| **domena b - moje tijelo i ja – 3. razred trogodišnje strukovne škole** |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **TS.****B.3.1.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja odabire i izvodi motoričku aktivnost radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti u odnosu na struku. | 1. Prepoznaje razinu tjelesne spremnosti i preuzima odgovornost za njezino poboljšanje.2. Svakodnevno vježba radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti. | Na poticaj i uz pomoć radi poboljšanja razine tjelesne spremnosti izvodi vježbe za odabranu motoričku aktivnost u odnosu na struku. | Uz kontrolu izvodi vježbe za odabranu motoričku aktivnost. | Preispituje učinke vježba u odnosu na svoju tjelesnu spremnost. | Samostalno prosuđuje razinu svoje tjelesne spremnosti te prema njoj planira motoričku aktivnost. |
| **TZK** **TS.****B.3.2.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni moje tijelo i ja preispituje učinke kompleksa vježba koje izvodi na radnu sposobnost. | 1. Izvodi odabrane komplekse vježba.2. Preispituje učinke kompleksa vježba koje izvodi na radnu sposobnost.3. Prilagođuje način vježbanja prema spoznajama. | Prema uputama preispituje učinke kompleksa vježba na radnu sposobnost koje izvodi, pri čemu traži dodatna objašnjenja. | Prema uputama izvodi vježbe.  | Samostalno preispituje i tumači učinke vježbanja. | Samostalno prosuđuje razinu svoje tjelesne spremnosti te prema njoj planira motoričku aktivnost. |

|  |
| --- |
| **domena c – živim zdravo - 3. razred trogodišnje strukovne škole**  |
| **odgojno-obrazovni ishod** | **razrada ishoda** | **razina usvojenosti** |
| **zadovoljavajuća** | **dobra** | **vrlo dobra** | **iznimna** |
| **TZK** **TS.****C.3.1.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravoplanira prehranu i primjerenu hidraciju organizma pri tjelesnom vježbanju i radu. | 1. Planira prehranu, prosuđuje mogućnosti prehrane i hidracije organizma.2. Stječe i/ili učvršćuje pozitivne stavove o prehrani i hidraciji organizma pri tjelesnom vježbanju. | Prepoznaje važnost planiranja prehrane i primjerene hidracije organizma pri tjelesnom vježbanju i radu te to čini prema uputama. | Samostalno prilagođuje prehranu i hidraciju organizma pri tjelesnom vježbanju i radu. | Prosuđuje mogućnosti primjerene prehrane i hidracije te ih samostalno prilagođuje pri tjelesnom vježbanju i radu. | Mijenja način prehrane i hidracije organizma. |
| **TZK TS.****C.3.2.** | učenik nakon 11 godina učenja i poučavanja predmeta tzk u domeni živim zdravo primjenjuje i kombinira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi s radnim obavezama radi smislenog provođenja slobodnog vremena. | 1. Provodi tjelesno vježbanje u prirodi.2. Usklađuje vježbanje s radnim obavezama.3. Organizira vježbanje u prirodi. | Na poticaj kombinira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi s radnim obavezama radi smislenog provođenja slobodnog vremena. | Sudjeluje u provedbi tjelesnog vježbanja u prirodi te ga kombinira s radnim obavezama. | Uključuje se u organizaciju i provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi koje kombinira s radnim obavezama. | Samoinicijativno organizira provedbu tjelesnog vježbanja u prirodi, pri čemu u obzir uzima radne obaveze. |

# E. POVEZANOST S DRUGIM ODGOJNO-OBRAZOVNIM PODRUČJIMA, MEĐUPREDMETNIM TEMAMA I OSTALIM PREDMETIMA

Tjelesna i zdravstvena kultura povezana je sa svim odgojno-obrazovnim područjima, međupredmetnim temama i predmetima. Razvija sve temeljne kompetencije koje promiče Okvirni nacionalni kurikulum, a uključuje oblike mišljenja i rada, sposobnost korištenja alatom te osobni i socijalni razvoj.

Izrazito je povezana s prirodoslovnim, društveno-humanističkim i umjetničkim područjem.

U povezanosti s međupredmetnim temama nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura omogućuje razvoj zdravstvene, ekološke, kulturne, etičke i građanske svijesti učenika, čime on postaje aktivan i odgovoran građanin.

Praćenje antropometrijskih značajka, morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti omogućuje procjenu zdravlja učenika i temelj je ostvarivanja ishoda međupredmetne teme Zdravlje povezanih s rastom i razvojem, prehranom i kretanjem te higijenom učenika. Razvoj samopouzdanja, osjećaja odgovornosti, provođenje tjelesnog vježbanja i u slobodno vrijeme, uočavanje problema iz neposredne okoline te predlaganje rješenja poveznice su s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj, Poduzetništvo i Građanski odgoj. Očekivanja iz međupredmetne teme Učiti kako učiti ostvaruju se integrirano s gotovo svim ishodima nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura.

Ishodi su Tjelesne i zdravstvene kulture široki i nude brojne mogućnosti povezivanja s ostalim nastavnim predmetima. Primjerice, povezanost s Hrvatskim jezikom, osim u korištenju jezika za prenošenje znanja, može se ostvarivati i oblikovanjem slova različitim položajima tijela u prostoru, a prirodni oblici kretanja i elementarne igre dio su uvježbavanja sadržaja jezika, dramskih igara i improvizacija.

Poveznica s Glazbenom kulturom i Glazbenom umjetnošću vidljiva je u kreativnim pristupu pokretu, glazbenim igrama i plesu, u kojima se razvija ritmičnost i stvaralaštvo te domoljublje kroz slušanje i pjevanje himne i navijačkih pjesama.

Motoričke aktivnosti mogu biti poticaj za rješavanje likovnih problema u učenju i poučavanju Likovne kulture.

Spoznajama iz Matematike, Biologije, Fizike i Kemije proširuju se znanja povezana s tijelom, prostorom i kretanjem općenito.

Uporabom suvremenih tehnologija poboljšava se prijenos i prezentacija kinezioloških sadržaja.

Ovakvom znatnom povezanošću izravno se doprinosi povećanju ukupne završne razine kompetencije, no istodobno se ostavlja mnogo prostora za poticanje kreativnosti učitelja, koji mora razvijati i oslobađati kreativni potencijal učenika te biti usmjeren na razvoj učenika kao cjelovite osobe.

# F. UČENJE I POUČAVANJE NASTAVNOGA PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Proces učenja i poučavanja u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi oblikuje se tako da svi učenici ostvarivanjem ishoda razvijaju i svoje maksimalne potencijale. Obveza je ovog nastavnog predmeta biti jedan od temelja zdravlja cijele populacije te bitno doprinijeti cjelovitom biološkom, psihološkom i socijalnom razvoju učenika.

Kako bi se to ostvarilo, učenje i poučavanje treba se temeljiti na suvremenim znanstvenim spoznajama kineziologije te kod učenika poticati razvoj motoričkih kompetencija za samostalno i cjeloživotno tjelesno vježbanje.

Kompetencije obuhvaćaju motorička znanja i vještine koje pozitivno utječu na sposobnosti i osobine, formiranje pozitivnih stavova prema kineziološkim aktivnostima i stvaranju navika redovitog tjelesnog vježbanja.

Suvremenim pristupom poučavanju i učenju Tjelesne i zdravstvene kulture potiče se iskustveno učenje kroz opažanje, aktivno sudjelovanje, izvedbu i usavršavanje vještina koje se od učenika očekuju u određenom razvojnom razdoblju. Očekivani različiti odgojno-obrazovni ishodi potiču kod učenika kreativno i kritičko razmišljanje te prihvaćanje tjelesnog vježbanja kao načina života.

Uvažava se jedinstvenost svakog učenika te činjenica da se učenici razvijaju i napreduju na različite načine i različitom brzinom.

U istom se razrednom odjelu učenici razlikuju po znanjima, sposobnostima, interesima, stavovima i drugim važnim osobinama. Zato im se pruža optimalna podrška u ostvarivanju ciljeva učenja te se u nastavnom procesu poštuje njihova individualnost.

Kako bi učenici ostvarili očekivane odgojno-obrazovne ishode i dosegnuli optimalnu razinu postignuća, od učitelja se očekuje da bude kreator nastavnog procesa, suradnik i savjetnik, a od društva da osigura uvjete za povećanje satnice i primjerenu strukturiranost razrednih odjela.

U tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi potrebno je osigurati mogućnost učenja i poučavanja u sigurnom i poticajnom okruženju u školi i izvan škole. Kako bi se nastavani proces iz ovog predmeta mogao provoditi treba omogućiti da svaka škola ima odgovarajuću sportsku dvoranu i vanjska sportska igrališta. Samo dio nastave može se provoditi i izvan škole u sportsko-rekreacijskim centrima, na bazenima, moru, snijegu, trim stazi i ostalim sportskim zatvorenim i otvorenim prostorima koji mogu osigurati kvalitetu odgojno-obrazovnog procesa,

Svojim djelovanjem učitelj treba afirmirati učenike kao subjekte odgojno-obrazovnog procesa te ih na taj način učiniti aktivnim sudionicima toga procesa, u kojem će pri tjelesnom vježbanju razvijati pozitivne stavove, a samo vježbanje zadržati kao trajnu vrijednost.

Učitelj ima veću slobodu, a time i odgovornost pri odabiru sadržaja i optimalnih rješenja za njihovu realizaciju.

Planiranjem procesa učenja i poučavanja u kojem se povezuju teorija višestrukih inteligencija s različitim i specifičnim metodama, načinima i pristupima učenju i radu, nastavni se predmet približava stvarnim potrebama i motivaciji učenika.

Mogućnosti predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura toliko su široke da svaki učenik može steći znanja i vještine te razviti odgovarajuće motoričke aktivnosti kojima će zadovoljiti vlastite interese.

Kako bi se zadovoljile i psihofizičke potrebe, učenik treba stečena znanja i vještine primjenjivati i u svoje slobodno vrijeme jer trenutačno propisana nastavna satnica nije dovoljna da se isključivo nastavnim procesom postigne optimalna razina postignuća.

Materijalni uvjeti učenja i poučavanja tjelesne i zdravstvene kulture uključuju različita sredstva, rekvizite i pomagala za tjelesno vježbanje, stručnu literaturu, dnevni tisak, televiziju, internet i ostale dostupne komunikacijske resurse.

Ono što su učenici usvojili tijekom nastave trebaju prepoznati i primjenjivati u svakodnevnom životu na njima odgovarajući način. Učitelj ima obvezu samostalno i odgovorno odabrati materijale i izvore koji su prilagođeni uzrastu i osobinama učenika te različitim načinima rada koji omogućuju prikupljanje informacija, njihovo kritičko procjenjivanje, preoblikovanje i stvaranje novih spoznaja. Treba posebno poticati tjelesno vježbanje te inzistirati na sigurnim načinima vježbanja s obzirom na materijalne uvjete rada u kojima se provodi nastavni proces.

Ovaj nastavni predmet pruža mogućnost učenja i poučavanja u sigurnom i poticajnom okruženju koje može biti u školi, školskom okruženju te izvan škole, primjerice u sportskoj dvorani, prilagođenoj učionici, sportsko-rekreacijskom centru, bazenu, na moru, snijegu, trim-stazi i svim ostalim zatvorenim i otvorenim prostorima koji mogu osigurati kvalitetu odgojno-obrazovnog procesa.

Uloga je učitelja osigurati pozitivno okruženje za učenje tako da potiče dobre međuljudske odnose i međusobno poštovanje te pruža podršku dječjoj prirodnoj znatiželji i razvoju odgovornog ponašanja u skladu s normama zajednice i društva u cjelini. Izrazito je poticajno i motivirajuće mijenjati i upotrebljavati što više različitih okruženja za učenje i poučavanje tijekom nastavne godine. Važno je postavljati izazove koji će pozitivno utjecati na stvaranje stavova i navika prema tjelesnom vježbanju, a istodobno tražiti puni angažman, trud i ustrajnost kod učenika. Također je važno pomoći učeniku da identificira sadržaje s pomoću kojih može na najprihvatljiviji način razvijati, usavršavati i održavati svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti i usvajati motorička znanja u skladu s interesima te ih na taj način učiniti sastavnim dijelom svojeg cjeloživotnog tjelesnog vježbanja kao zdravog stila života.

Učenje i poučavanje svih domena jednako je važno i međusobno povezano te se nijedna ne smije zanemariti kako bi se mogli ostvariti očekivani ishodi učenja. S obzirom na razvojne osobine učenika u određenoj dobi, prilagođavaju se i načini učenja i poučavanja određene domene. Ovako prilagođen i fleksibilan odgojno-obrazovni pristup omogućuje zadovoljenje različitih potreba učenika te može afirmirati njihov identitet, sposobnosti i talent.

Učenje se odvija uz učiteljevu podršku te u interakciji s drugim učenicima u socijalnom okruženju. Iskustva učenja koja se stječu u nastavnom predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura potiču i motiviraju učenike da uče od drugih i s drugima. Važno je poticati istraživački i stvaralački način rada te suradnju među učenicima. Da bi se poučavanje mogao prilagoditi individualnim potrebama pojedinog učenika, važno je da učitelj prepozna potencijale i talent svakog pojedinca u razrednom odjelu te ih razvija na korist pojedinca i skupine. Sve navedeno doprinosi kvalitetnijim međuljudskim odnosima, poštovanju različitosti te slobodnom i kreativnom izražavanju.

Radi zadovoljavanja odgojno-obrazovnih potreba učenika s teškoćama kurikulum se prilagođuje u skladu sa smjernicama Okvira za poticanje i prilagodbu iskustava učenja te vrednovanje postignuća djece i učenika s teškoćama.
Radi zadovoljavanja odgojno-obrazovnih potreba darovitih učenika uvodi se razlikovni kurikulum u skladu sa smjernicama Okvira za poticanje iskustava učenja i vrednovanje postignuća darovite djece i učenika.

Težeći unapređenju i obogaćivanju nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura poželjno je ostvariti veze sa životom izvan škole te poticati neposrednu uključenost i suradnju roditelja, lokalne i šire društvene zajednice na dobrobit i zdravlje učenika.

# G. VREDNOVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA U NASTAVNOME PREDMETU TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Vrednovanje ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi proizlazi i nadovezuje se na poučavanje te se istodobno planiraju. Vrednovanje je temeljni preduvjet za dobivanje informacija o ostvarivanju ciljeva procesa tjelesnog vježbanja i stupnju ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda.

Proces vrednovanja u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi obuhvaća sljedeće elemente vrednovanja koji se po domenama mogu razlikovati u odnosu na njezine specifičnosti (tablica 1) :

1. **motorička znanja**

Elementi tehnike kinezioloških aktivnosti, taktički zadatci i sva teorijska znanja potrebna za njihovo poznavanje.

1. **motorička postignuća**

Kvaliteta primjene naučenih motoričkih znanja u situacijskim uvjetima određene kineziološke aktivnosti ili zadatka**.**

1. **odgojne vrijednosti**

Pozitivni stavovi prema tjelesnom vježbanju, usvojene tjelesne i zdravstvene navike, otvorenost za timski rad, poštovanje pravila, suigrača i protivnika, slobodno i kreativno izražavanje kroz motoričke aktivnosti, odgovornost, samostalnost i samoinicijativnost te druge pozitivne odgojne vrijednosti koje se stječu kineziološkim aktivnostima.

*Tablica 1. Prijedlog elemenata vrednovanja ishoda u odnosu na specifičnosti domena*

|  |
| --- |
| **DOMENA TJELOVJEŽBA, IGRA I SPORT** |
| motorička znanja: * kvaliteta izvođenja elemenata tehnike tjelesnih aktivnosti
* kvaliteta izvođenja taktičkih zadataka tjelesnih aktivnosti
* poznavanje teorijskih znanja kao što su pravila određene igre, opisivanje određenih elemenata tehnike ili određenih taktičkih zadataka i sl.

motorička postignuća: * kvaliteta situacijske primjene elemenata tehnike, odnosno u igri ili određenom zadatku

odgojne vrijednosti:* poštovanje pravila i različitosti, uvažavanje suigrača i protivnika, slobodno i kreativno izražavanje kroz motoričke aktivnosti i sl.
 |
| **DOMENA MOJE TIJELO I JA** |
| motorička znanja: * kvaliteta odabira i izvedbe motoričkih zadatka za razvoj kinantropoloških obilježja prema svojim trenutačnim mogućnostima
* poznavanje teorijskih znanja kao što su procjena i raspoznavanje kinantropoloških obilježja, opisivanje motoričkih vježba, poznavanje utjecaja motoričkih vježba i sl.

motorička postignuća: * postizanje znatnog napretka u kinantropološkim obilježjima u odnosu na mogućnosti učenika

odgojne vrijednosti:* poznavanje vlastitog tijela
* doprinos vlastitoj tjelesnoj spremnosti
 |

|  |
| --- |
| **DOMENA ŽIVIM ZDRAVO** |
| motorička znanja: * kvaliteta izvedbe elemenata tehnike tjelesnih aktivnosti u prirodi
* kvaliteta realizacije određenih tjelesnih aktivnosti
* poznavanje teorijskih znanja o važnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje i kvalitetu života

motorička postignuća: * kvaliteta uporabe motoričkih znanja i sposobnosti u prirodi
* povećanje ukupne razine tjelesne aktivnosti

odgojne vrijednosti:* provođenje tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme
* sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim aktivnostima
* primjenjivanje zdravstveno-higijenskih navika
 |

Vrednovanje se temelji na razinama usvojenosti ishoda i mora polaziti od osobnosti učenika kako bi se osigurao nužan individualizirani pristup u odgojno-obrazovnom procesu. Povratne informacije o učenikovim postignućima dobivene vrednovanjem omogućuju učitelju da s učenikom planira daljnji rad. Pri vrednovanju pred učenike se postavljaju zahtjevi koji su ostvarivi te u kojima mogu pokazati svoje sposobnosti, usvojena znanja i stečene vještine. Provodi se redovito tijekom cijele školske godine kako bi omogućilo učenicima da u različitim situacijama i okruženjima pokažu napredak. Primjerice, usvojeni element tehnike iz određene motoričke aktivnosti vrednuje se kao samostalni prikaz, ali i u situacijskim uvjetima tijekom trajanja aktivnosti ili natjecanja.

Učenicima se prezentiraju jasni kriteriji vrednovanja koji će im pomoći u razumijevanju aspekata učenja koji će biti vrednovani. Učenicima treba biti jasno što čini uspješnu izvedbu i potrebno je usmjeriti učenje na ono što je važno znati i što mogu učiniti. Sve to olakšava uspostavu objektivnijeg, valjanijeg, pouzdanijeg i poticajnijeg vrednovanja i izvješćivanja o učeničkim postignućima.

Učitelj ima obvezu redovito izvješćivati učenike, roditelje, školu i ostalu zainteresiranu javnost o kvaliteti postignuća učenika u određenom odgojno-obrazovnom razdoblju.

U svim ciklusima pri određivanju zaključne ocjene iz Tjelesne i zdravstvene kulture **svi su segmenti vrednovanja jednakovrijedni** i predstavljaju ukupnu procjenu usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda u određenoj godini učenja i poučavanja nastavnog predmeta. Učitelj u kvalitativnom osvrtu treba obrazložiti donošenje zaključne ocjene i opisati što učenik zna i može izvesti, u kojim je segmentima bio posebno uspješan, a u kojima treba unaprijediti učenje i rezultate.

Najbolji je pokazatelj sretnog i zadovoljnog učenika visoka razina njegove tjelesne aktivnosti i adekvatan stupanj razvoja antropoloških obilježja. Dokaz je postignuća učenika najviša moguća individualna razina psihofizičkog stanja te samostalno i kontinuirano tjelesno vježbanje u slobodno vrijeme.