**Odluku o donošenju kurikuluma za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj**

**MINISTARSTVO ZNANOSTI I OBRAZOVANJA**

**558**

Na temelju članka 27. stavka 9. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi (»Narodne novine«, broj 87/08, 86/09, 92/10, 105/10 – ispravak, 90/11, 16/12, 86/12, 94/13, 152/14, 7/17 i 68/18) ministrica znanosti i obrazovanja donosi

**ODLUKU**

**O DONOŠENJU KURIKULUMA ZA NASTAVNI PREDMET TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA OSNOVNE ŠKOLE I GIMNAZIJE U REPUBLICI HRVATSKOJ**

I.

Ovom Odlukom donosi se kurikulum za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj.

II.

Sastavni dio ove Odluke je kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura.

III.

Početkom primjene ove Odluke stavlja se izvan snage:

– Nastavni plan i program za osnovnu školu koji se odnosi na predmet Tjelesna i zdravstvena kultura objavljen u »Narodnim novinama«, broj 102/06,

– Nastavni plan i program za stjecanje školske spreme u programima opće, jezične, klasične i prirodoslovno-matematičke gimnazije koji se odnosi na predmet Tjelesna i zdravstvena kultura, a donesen je Odlukom o zajedničkom i izbornom dijelu programa za stjecanje srednje školske spreme u programima opće, jezične, klasične i prirodoslovno-matematičke gimnazije, klasa: 602-03/94-01-109, urbroj: 532-02-2/1-94-01, Zagreb, 2. ožujka 1994. (Glasnik Ministarstva kulture i prosvjete, 1994.),

– Nastavni plan i program prirodoslovne gimnazije koji se odnosi na predmet Tjelesna i zdravstvena kultura, a koji je donesen Odlukom o nastavnom planu i programu prirodoslovne gimnazije, klasa: UP/I-602-03/03-01/0115, urbroj: 532-02-02-01/2-03-2 od 2. prosinca 2003. godine.

IV.

Ova Odluka stupa na snagu prvoga dana od dana objave u »Narodnim novinama«, a primjenjuje se za učenike 1. i 5. razreda osnovne škole i 1. razreda gimnazije od školske godine 2019./2020., za učenike 2., 3., 6. i 7. razreda osnovne škole, 2. i 3. razreda gimnazije od školske godine 2020./2021., a za učenike 4. i 8. razreda osnovne škole i 4. razreda gimnazije od školske godine 2021./2022.

Klasa: 602-01/19-01/00026

Urbroj: 533-06-19-0050

Zagreb, 18. ožujka 2019.

Ministrica
**prof. dr. sc. Blaženka Divjak,**v. r.

**KURIKULUM NASTAVNOG PREDMETA TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA ZA OSNOVNE ŠKOLE I GIMNAZIJE U REPUBLICI HRVATSKOJ**

A. SVRHA I OPIS PREDMETA

Tjelesna i zdravstvena kultura (pokrata: u daljnjem tekstu TZK) provodi se u cijeloj vertikali odgojno-obrazovnoga sustava Republike Hrvatske te je uz izvannastavne i izvanškolske (kineziološke/sportske) aktivnosti sastavni dio tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja. Temelji se na usvajanju i usavršavanju kinezioloških motoričkih vještina, znanja i navika koje pridonose zadovoljavanju osnovne ljudske potrebe za kretanjem; razvoju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; sudjelovanju u elementarnim i naprednim kineziološkim/sportskim programima te stvaranju kritičkog promišljanja i pozitivnog stajališta prema tjelesnom vježbanju, zdravlju i zdravom načinu življenja. Time se stječu temeljne kompetencije, poglavito one koje proizlaze iz potrebe primjerenog i stalnog prilagođavanja novim radnim i životnim uvjetima.

Stručne i znanstvene spoznaje za ovaj predmet proizlaze iz znanstvenog polja Kineziologije, odnosno iz njezinih znanstvenih grana kao što su: Kineziološka edukacija, Kineziologija sporta, Kineziološka rekreacija, Kineziološka antropologija, Kineziterapija i prilagođena tjelesna aktivnost…

U definiranju opisa i odgojno-obrazovnih ciljeva učenja, poučavanja i vježbanja značajne su spoznaje o utjecaju programiranoga tjelesnog vježbanja na razvoj i održavanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Predmet TZK omogućuje da učenici bolje upoznaju svoje tijelo, njegovo funkcioniranje, prednosti i ograničenja, da razumiju važnost cjeloživotnoga tjelesnog vježbanja za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja; potiče skladan rast i razvoj organizma te pravilno tjelesno držanje; pridonosi većim radnim sposobnostima, uspjehu u učenju te osobnom i socijalnom razvoju.

Tjelesnim vježbanjem omogućuje se povećanje socijalne inkluzije, razvija se sposobnost donošenja odluka i rješavanja situacijskih problema, ali isto tako razvija se samopouzdanje, samopoimanje, upornost, odlučnost te mnoga pozitivna psihička obilježja učenika. Znanje i vještine koje se stječu te navike koje se razvijaju u ovome nastavnom predmetu potiču solidarnost, osjećaj odgovornosti, razvijanje moralnih vrijednosti i samopoštovanje te prihvaćanje različitosti.

U širokome rasponu vrijednosti, nastavni predmet TZK pridonosi, uz ostalo, upoznavanju s olimpijskim pokretom, razvoju nacionalnoga identiteta, očuvanju tradicijske kulture te razvoju socijalne kohezije, povjerenja i njegovanju kvalitetnih međuljudskih odnosa. Važno mjesto TZK ima i u Nacionalnome programu sporta u smislu pravodobnog prepoznavanja i usmjeravanja učenika u odgovarajuće izvannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske aktivnosti koje odgovaraju razinama njihova talenta, interesa i mogućnosti.

Svaka odgojno-obrazovna razina i ciklus temelje se i nastavljaju na usvojena kineziološka motorička znanja i vještine, što omogućuje povezano i učinkovito djelovanje na antropološka obilježja učenika. Sadržaji ovoga predmeta, promicanjem primjerenog ponašanja i prihvaćanjem općeljudskih vrijednosti, značajni su odgojni čimbenici te upućuju na nenasilno rješavanje sukoba, razvijaju sposobnost ovladavanja i upravljanja ostalim neprimjerenim oblicima ponašanja te pridonose emocionalnoj samoregulaciji.

Predmet TZK djeluje rasterećujuće na učenike i predstavlja planski određen i učinkovit način aktivnog odmora. Prema tome, ne bi ga trebalo smatrati ukupnim opterećenjem kojem je učenik izložen posebice u školi.

Na temelju navedenog, TZK je jedan od bitnih činitelja zdravlja te pridonosi razvoju osobnosti učenika, osvješćuje važnost prevencije nastanka pretilosti i s njom povezanih bolesti. Pravilnim tjelesnim držanjem smanjene su mogućnosti nastanka ozljeda ili bolnih sindroma te time TZK pozitivno utječe i na cjeloviti antropološki status učenika.

Stručnim i znanstveno utemeljenim tjelesnim vježbanjem ostvaruje se značaj Tjelesnoga i zdravstvenoga odgojno-obrazovnog područja u formiranju pozitivnog stajališta prema tjelesnom vježbanju, zdravlju i kvaliteti življenja.

B. ODGOJNO-OBRAZOVNI CILJEVI UČENJA I POUČAVANJA

1. Stjecati kineziološka teorijska i motorička znanja s ciljem samostalne primjene u svakodnevnome tjelesnom vježbanju.

2. Osposobiti za praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja radi kontrole, održavanja i unaprjeđivanja osobne tjelesne spremnosti.

3. Osposobiti za samostalnu provedbu programa usmjerenog podizanju razine motoričkih sposobnosti i postignuća s naglaskom na provođenje tjelesnog vježbanja u prirodi i ostalim odgovarajućim otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.

4. Razviti pozitivno stajalište prema kineziološkim aktivnostima, usvojiti navike redovitoga tjelesnog vježbanja radi podizanja razine zdravlja i kvalitete življenja.

5. Usvojiti odgojne vrijednosti tijekom tjelesnog vježbanja i primjenjivati ih u svakodnevnim životnim situacijama.

C. PREDMETNA PODRUČJA KURIKULUMA



Slika 1. Grafički prikaz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura sadrži četiri predmetna područja:

A) Kineziološka teorijska i motorička znanja (OŠ TZK A; SŠ TZK G A)

B) Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti (OŠ TZK B; SŠ TZK GB)

C) Motorička postignuća (OŠ TZK C; SŠ TZK G C)

D) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja (OŠ TZK D; SŠ TZK G D)

Predmetna područja kurikuluma, objašnjena opisom i smjernicama, osiguravaju razumljivost, dorečenost i kontinuitet odgojno-
-obrazovnog procesa. Njima se određuju sve aktivnosti koje čine smislene i jedinstvene cjeline, a koje su temeljene na širokom rasponu mogućnosti, od usvajanja i usavršavanja kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja, vježbanja, brige o tijelu do odgojno-obrazovnih utjecaja. Tjelesnim vježbanjem se uz usvajanje kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja, uz usavršavanje i njihovu primjenu te specifičnim motoričkim i kineziterapijskim vježbama otvara prostor za uspješnost odgojno-obrazovnog procesa. Stvara se mogućnost kritičkog promišljanja, donošenje odluka, izbora i prihvaćanja autonomnosti, kako učenika tako i učitelja/nastavnika, u smjeru motivirajućih, raznovrsnih i izazovnih iskustava učenja te se potiče zadovoljstvo u odgojno-obrazovnom procesu uz kineziološke aktivnosti za koje je iskazan interes.

Predmetna područja izrazito su povezana, čime razvijaju pozitivan pristup prema kineziološkim aktivnostima, osiguravaju svestrani odgojno-obrazovni pristup koji omogućuje zadovoljenje raznovrsnih potreba učenika, prepoznavanje i razvoj njihovih sposobnosti te otkrivanje i skrb o njihovoj darovitosti.

Omogućavanjem stjecanja motoričkih znanja, vještina i navika u sklopu predmetnih područja, uvelike se pridonosi zdravom načinu življenja, a postavljenim očekivanjima i ishodima predmetnih područja nastavnoga predmeta TZK razvijaju se sposobnosti i osobine koje imaju izravan utjecaj na dobrobit pojedinca, zajednice i društva.

Ova predmetna područja svojom svrhom omogućuju povezivanje sa svim područjima i predmetima u odgojno-obrazovnome procesu. Sadržaji su im usmjereni na temeljne kompetencije (osobni razvoj i dobrobit, komunikacija i suradnja, rješavanje situacijskih problema i donošenje odluka, kreativnost i inovativnost, osobna i društvena odgovornost, upravljanje obrazovnim i profesionalnim razvojem), a sva su jednakovrijedna i jednako zastupljena u cijeloj vertikali odgojno-obrazovnoga sustava.

Ovakvim pristupom oblikovanju predmetnih područja stvara se prostor u kojem mogućnosti i interesi učenika postaju smjernice učiteljima i nastavnicima prema zajedničkom cilju, a to je aktivan, zdrav, sposoban i zadovoljan učenik.

A) KINEZIOLOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA

Predmetno područje Kineziološka teorijska i motorička znanja, ističe usvajanje, usavršavanje i primjenu raznovrsnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina, čijim se svladavanjem ostvaruje određena kompetencija učenika uključujući i motoričku pismenost. Učenici će stečena znanja i vještine moći koristiti u kineziološkim aktivnostima, čime se izrazito utječe na aktivno provođenje slobodnog vremena, podizanje ukupne kvalitete življenja i unapređenje zdravlja. Posebna pozornost posvetit će se darovitim učenicima te učenicima s posebnim potrebama radi njihova usmjeravanja u sport i druge njima primjerene programirane kineziološke aktivnosti. Stečena su znanja i vještine posebice su važne za razvoj i održavanje radne sposobnosti, za izvršavanje školskih obveza te poštovanje pravila i različitosti. Istodobno, ovo predmetno područje usmjereno je prema očuvanju sustava za kretanje primjenom naučenih specifičnih motoričkih i kineziterapijskih vježbi. Uz sastavnice ovoga predmetnog područja prenosi se tradicijska kultura i čuva nacionalni identitet. U konačnici, sadržajima ovoga predmetnog područja unaprjeđuje se temeljna kineziološka teorijska i motorička znanja i kompetencije.

B) MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Predmetno područje Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti usredotočuje se na ljudsko tijelo i na njegova obilježja. Učenjem o vlastitom tijelu i povezivanjem naučenog učenici će biti osposobljeni za praćenje i održavanje optimalne razine tjelesne spremnosti. Sadržaji u sklopu ovog predmetnog područja naglašavaju poboljšanje i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti usmjerenih prema povećanju tjelesne spremnosti i razine zdravlja te praćenju pokazatelja morfoloških obilježja te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. Omogućuje se i samostalno praćenje antropoloških obilježja te vrednovanja učinaka tjelesnog vježbanja, uz mogućnost ostvarivanja izvrsnosti osobnih ciljeva. Poseban naglasak u ovome području stavlja se na primjenu odgovarajućih kinezioloških programa vježbanja i sportova kao njihova integriranog dijela, a sve u skladu sa senzibilnim fazama razvoja učenika. Ciljevi ovoga predmetnog područja su: samopraćenje i razumijevanje morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i njihovo održavanje na optimalnoj razini; kreiranje centralne e-baze podataka o morfološkim obilježjima, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima učenika osnovnih i srednjih škola u Republici Hrvatskoj.

Osim kontinuiranog praćenja rada i napretka učenika, prikupljeni podaci pomoći će pri odabiru odgovarajućih sadržaja za individualno unaprjeđenje i usmjeravanje učenika u izvannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske aktivnosti. Navedena centralna baza podataka bit će povezana i s odgovarajućim uredima i ministarstvima s ciljem što objektivnijeg praćenja zdravlja i kvalitete življenja djece i mladih u Republici Hrvatskoj.

C) MOTORIČKA POSTIGNUĆA

Značajni odgojno-obrazovni ciljevi kurikuluma TZK ostvaruju se u ovome predmetnom području i podrazumijevaju osposobljavanje za samostalnu provedbu programa usmjerenih ka podizanju razine motoričkih postignuća koji uključuju: osposobljenost za jutarnje tjelesno vježbanje, prepoznavanje korisnosti mikropauza, makropauza, stanki prilikom učenja; prepoznavanje i osvješćivanje potreba o pravilnoj izmjeni rada u odnosu na vrijeme vježbanja; primjenu prirodnih oblika gibanja u svakodnevnom životu i radu, primjenu naučenog u izabranome sportu te kineziološko – rekreativnim aktivnostima; osposobljenost za samostalnu provedbu jednostavnih programa usmjerenih održavanju i podizanju razine motoričkih postignuća, osposobljenost za primjenu naučenog pri vježbanju te rješavanje situacijskih problema u otežanim i izvanrednim uvjetima.

Ovo predmetno područje razmatra učinke procesa vježbanja koji se uglavnom izražavaju rezultatima postignutim u pojedinim kineziološkim aktivnostima.

D) ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA

Predmetno područje Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja usmjereno je ponajprije na razvijanje pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnoga tjelesnog vježbanja. Aktivnosti u sklopu ovoga predmetnog područja ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja. Upućuje učenika na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja, važnosti kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog obrasca disanja te održavanje higijene u najširem smislu riječi. Ovo predmetno područje usmjereno je ka optimalnom vježbanju učenika s posebnim potrebama (daroviti učenici i učenici s teškoćama u razvoju).

Osviještenost o potrebi tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima u suglasju s predmetnim područjem Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja osigurat će kritičko mišljenje i donošenje odluka o potrebi stvaranja cjeloživotne navike tjelesnog vježbanja zbog njezina pozitivnog utjecaja na kvalitetu življenja s naglaskom na potrebno pravilno tjelesno vježbanje s ciljem prevencije nastanka raznih mišićno-koštanih bolnih stanja, pretilosti, dijabetesa i kroničnih bolesti povezanih s nedovoljnom aktivnosti tijekom životnoga vijeka.

Aktivnosti u prirodi i prirodnom okruženju te općenito život u pokretu razvija i podiže ekološku svijest te je snažna motivacija za svakodnevnu primjenu radi ostvarivanja osobne dobrobiti i zadovoljstva.

Odgojne vrijednosti ostvaruju se cjelokupnim odgojno-obrazovnim procesom, a upravo kineziološki sadržaji i posebno raznovrsni sportovi kao njihov integrirani dio imaju naglašeni utjecaj i na usvajanje odgojnih vrijednosti. To podrazumijeva uključivanje kognitivnih sposobnosti: kritička promišljanja, rješavanje situacijskih problema i kreativno razmišljanje; socijalna komunikacija, suradnja, vođenje i međukulturalne vještine samovrjednovanja, samoupravljanja i samousmjeravanja, kao i vještine upravljanja te ostale osobne sposobnosti i obilježja koja su dio etičke i građanske odgovornosti. Svemu navedenome je cilj stvaranje pozitivnog stajališta i vrijednosti, pripadajuće samostalnosti i odgovornosti prema potrebi pravilnoga tjelesnog vježbanja, stvaranja cjeloživotnih navika vježbanja u užem, a kretanja u širem smislu te prihvaćanje različitosti, prihvaćanje drugoga i drukčijega uz istodobno visoku razinu samopoštovanja i samopouzdanja.

Odgojne vrijednosti naglašavaju važnost poštovanja osobnosti svakog učenika te poticajnim okruženjem i stimulacijom, uz kineziološke sadržaje, treba razvijati vlastitu kreativnost, kritičko promišljanje, rješavanje problemskih situacija, znatiželju i zadovoljstvo, što uvjetuje odgovorno donošenje odluka.

D. ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA PO RAZREDIMA I PREDMETNIM PODRUČJIMA TE KLJUČNI SADRŽAJI

U tablicama su odgojno-obrazovni ishodi učenja i poučavanja Tjelesne i zdravstvene kulture označeni troslovnom pokratom TZK, zatim oznakom predmetnog područja primjerice A te brojčanom oznakom ishoda u sklopu određenog predmetnog područja.

U tablicama se nalazi opis razine »dobar« ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda, a detaljan opis svih četiriju razina – zadovoljavajuća, dobra, vrlo dobra i iznimna – naći će se u metodičkome priručniku.

**Osnovna škola, Tjelesna i zdravstvena kultura, 1. razred – 105 sati godišnje**

**Osnovna škola, Tjelesna i zdravstvena kultura, 2. razred – 105 sati godišnje**

|  |
| --- |
| Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A.1.1.Izvodi prirodne načine gibanja. | Izvodi raznovrsne prirodne načine gibanja za ovladavanje prostorom, preprekama, otporom i baratanjem predmetima.Prepoznaje raznovrsne prirodne načine gibanja. | Oponašajući izvodi prirodne načine gibanja, pri čemu gibanja izvodi djelomično pravilno. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Prirodni načini gibanja:– hodanja-trčanja, puzanja, kolutanja, valjanja, premetanja, skakanja, padanja– poskoci, skokovi, preskoci, naskoci, saskoci, penjanja, spuštanja (silaženja), provlačenja– dizanja, nošenja, guranja, vučenja, upiranja, višenja– baratanje predmetima raznovrsnih oblika, dimenzija, težina.Motoričke igre s elementima prirodnih načina gibanja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– Učenje, usvajanje i usavršavanje prirodnih načina gibanja.– Učitelj određuje aktivnosti kojima će se ostvariti ishodi prema uvjetima rada, tj. provedbe nastave TZK na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A.1.2.Provodi jednostavne motoričke igre. | Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama. | Igru provodi prema uputi. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Motoričke igre s elementima hodanja, trčanja, poskoka, skokova, bacanja, hvatanja, penjanja i silaženja, puzanja, valjanja, preskakanja, provlačenja, padova… |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Učenje, usvajanje i usavršavanje prirodnih načina gibanja. |
| Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK B.1.1.Slijedi upute za svrstavanje u prostoru i prema tjelesnoj visini. | Sudjeluje u praćenju svoje visine i tjelesne mase.Razlikuje tjelesnu visinu od tjelesne mase.Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta...). | Uz učiteljevu pomoć pronalazi svoje mjesto u svrstavanju. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– praćenje tjelesne visine i tjelesne mase. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– sustavno pratiti morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti– izvoditi motoričke igre prilagođene dobi nakon procjene inicijalnog stanja. |
| Predmetno područje C: Motorička postignuća |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK C.1.1.Prati motorička postignuća. | Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | Izvodi osnovne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– obrazovni sadržaji i motoričke igre u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– prati sadržaje vježbanja u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju razreda |
| OŠ TZK D.1.1.Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnim vježbanjem i brine se o opremi za TZK. | Primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju.Brine se o opremi za TZK. | Uz učiteljevo praćenje primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju te donosi odgovarajuću opremu za TZK. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– ovisni o uvjetima za provedbu nastave TZK (na otvorenim i u zatvorenim sportskim vježbalištima). |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Dogovoriti primjerenu opremu za tjelovježbu ovisno o uvjetima rada te objasniti zašto je potrebna odgovarajuća oprema za tjelesno vježbanje.Poticati pravilnu brigu o čistoći opreme za tjelesno vježbanje te korištenje pribora za osobnu higijenu nakon tjelesnog vježbanja. |
| OŠ TZK D.1.2.Slijedi upute za rad i pravila motoričke igre. | Prihvaća pravila igre.Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri. | Pokazuje interes za suradnju sa suigračima u igri. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– pravila motoričkih igara. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Provođenje motoričkih igara usmjeriti na stjecanje socijalno-emocionalnih kompetencija učenika. |

|  |
| --- |
| Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A.2.1.Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru. | Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru.Razlikuje i izvodi jednostavne prirodne načine gibanja.Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja. | Izvodi zadano motoričko gibanje s manjim odstupanjima. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja u prostoru u motoričkim igrama. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– načine gibanja odrediti prema uvjetima rada na otvorenim i u zatvorenim sportskim vježbalištima. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A.2.2.Provodi elementarne igre. | Sudjeluje u elementarnim igrama. | Izvodi elementarne igre uz neznatna odstupanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– provođenje raznovrsnih elementarnih igara primjerenih dobi s obzirom na razinu naučenosti raznovrsnih prirodnih načina gibanja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– primjenjuje raznovrsne elementarne igre. |
| Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK B.2.1.Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa ipravilnoga tjelesnog držanja. | Praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te statusa tjelesnog držanja. | Sudjeluje u provjeravanju navedenih dijelova antropološkoga statusa. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– provjeravanje morfoloških obilježja, funkcionalnih i motoričkih sposobnosti učenika te analiza tjelesnog držanja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– uključiti učenike u provjeravanje navedenih dijelova antropološkoga statusa. |
| Predmetno područje C: Motorička postignuća |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK C.2.1.Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća. | Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom. | Izvodi osnovne strukture naučenoga elementarnog znanja na razini početnog usavršavanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– obrazovni sadržaji u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– pratiti motorička postignuća. |
| Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK D.2.1.Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. | Preuzima odgovornost i razvija svijest o potrebi provođenja tjelesnog vježbanja u primjerenim zdravstveno-higijenskim uvjetima. | Prepoznaje važnost postupaka za održavanje higijene koju primjenjuje nakon tjelesnog vježbanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– vježbanje u odgovarajućim higijenskim uvjetima za provedbu nastave TZK na otvorenim i u zatvorenim sportskim vježbalištima. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– poticati nošenje primjerene odjeće i obuće za tjelesno vježbanje, provoditi osobnu higijenu nakon tjelesnog vježbanja. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK D.2.2.Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima. | Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima. | Primjenjuje poznate kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima– jednostavnije pješačke ture, igre na snijegu, igre u vodi, na vodi i uz vodu, orijentacijske igre... |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– provoditi kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenim i zatvorenim vježbalištima. |
| OŠ TZK D.2.3.Surađuje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara. | Prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima. | Pokazuje interes za suradnju sa suigračima u igri. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– elementarne igre s više igrača u kojima pojedinac pridonosi uspjehu cijele skupine. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– prilagođavati učenicima pravila igara. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK D.2.4.Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost. | Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje.Ustrajnošću postizati ciljeve. | Učenik ima samopouzdanja te podiže razinu ustrajnosti. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– jednostavnije kineziološke aktivnosti, elementarne igre. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– poticati i ohrabrivati učenike pri izvođenju kinezioloških aktivnosti– stvarati pozitivno ozračje pri provođenju elementarnih igara. |

**Osnovna škola, Tjelesna i zdravstvena kultura, 3. razred – 105 sati godišnje**

|  |
| --- |
| Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A.3.1.Usavršava prirodne načine gibanja. | Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura. | Izvodi prirodne načine gibanja uz mala odstupanja od standardne izvedbe motoričkog zadatka. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Prirodni načini gibanja u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Sadržaje odrediti u skladu s razvojnim obilježjima učenika i uvjetima rada. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A.3.2.Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. | Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti. | Sudjeluje u elementarnim igrama. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Elementarne igre. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Koristiti raznolike elementarne igre. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A.3.3.Izvodi ritmičke i plesne strukture. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture. | Izvodi jednostavne ritmičke i plesne strukture povezujući naučene elemente u cjelinu. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– narodni plesovi zavičajnog područja, dječji plesovi, ritmičke strukture. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnost usmjeriti na usvajanje temeljne jednostavne strukture plesa i jednostavne koreografije. |
| Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK B.3.1.Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja | Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti te važnost pravilnoga tjelesnog držanja | Usvaja osnovno znanje o provedbi provjeravanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika te procjene pravilnoga tjelesnog držanja u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Predmetno područje C: Motorička postignuća |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK C.3.1.Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. | Izvodi raznovrsne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja i djelomično prati postignuća u njima. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Motorički zadaci s ciljem praćenja motoričkih postignuća. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– usvajanje što pravilnijeg izvođenja zadanoga motoričkog zadatka. |
| Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK D.3.1.Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | Izvodi osnovne kineziološke aktivnosti na početnoj razini. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Tjelesna aktivnost u prirodi:– pješačke ture, orijentacijsko hodanje i trčanje, trčanje, tradicijske igre, aktivnosti u vodi, igre na snijegu... |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na kineziološke aktivnosti na otvorenom s naglaskom na podizanju ekološke svijesti učenika. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK D.3.2.Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. | Usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. | Izvodi vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Vježbe birati prema utjecaju na sustav za kretanje. |
| OŠ TZK D.3.3.Surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre. | Surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre. | Surađuje u igri i slijedi ih uz manja odstupanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– elementarne igre. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Poticati na suradnju i pridržavanje pravila tijekom igre. |

**Osnovna škola, Tjelesna i zdravstvena kultura, 4. razred – 70 sati godišnje**

|  |
| --- |
| Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A.4.1.Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova. | Primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova. | Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova na početnoj razini. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– osnovne strukture gibanja koje odgovaraju raznovrsnim grupacijama sportova (temeljni sportovi, sportske igre, konvencionalno-estetski, borilački sportovi…). |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na osnovne strukture gibanja koje odgovaraju raznovrsnim grupacijama sportova u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju razreda |
| OŠ TZK A.4.2.Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama. | Izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.Sudjeluje u osmišljavanju jednostavne koreografije. | Izvodi ritmičke i plesne strukture jednostavnih koreografija na temelju dobivenih uputa. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– raznovrsne ritmičke strukture, dječji folklorni plesovi, suvremeni plesovi. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje osnovne ritmičkih i plesnih struktura. |
| Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK B.4.1.Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | Usavršava osnovno znanje o provedbi provjeravanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju razreda |
| OŠ TZK B.4.2.Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa. | Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti na temelju uputa. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Jednostavne motoričke vježbe koje utječu na motoričke i funkcionalne sposobnosti. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Vježbe izabrati prema utjecaju na morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti. |
| Predmetno područje C: Motorička postignuća |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK C.4.1.Prati osobna motorička postignuća i njihovo unaprjeđenje. | Prati i uspoređuje osobna postignuća. | Djelomično prati motorička postignuća. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Motorički zadaci s ciljem praćenja motoričkih postignuća. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– usvajanje što pravilnijeg izvođenja zadanog motoričkog zadatka u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A. D 4.1.Izvodi naprednije kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenom. | Sudjeluje u tjelesnim aktivnostima na otvorenom ovisno o posebnostima zavičaja. | Izvodi poznate kineziološke motoričke aktivnosti na naprednoj razini. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Tjelesne aktivnosti na otvorenom u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Usmjeriti se na kineziološku aktivnost na otvorenom s naglaskom na podizanje ekološke svijesti učenika. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK D.4.2.Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje. | Koristi se vježbama za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova). | Izvodi složenije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje na nižoj razini. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Kineziterapijske vježbe za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, pravilnog obrasca disanja, zatim mišića gornjih i donjih udova). |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Vježbe birati u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK D.4.3.Priprema i skrbi o sportskom vježbalištu. | Sudjeluje u akcijama uređenja sportskog vježbališta. | Pokazuje odgovornost za održavanje sportskog vježbališta. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– uređenje i održavanje otvorenih i zatvorenih sportskih vježbališta. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Organizirati uređenje vježbališta. |
| OŠ TZK D.4.4.Primjenjuje pravila raznovrsnih sportova. | Surađuje tijekom igre i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova. | Surađuje u igri i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova uz manja odstupanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– suradnja u skupini (fair play, čuvanje i pomaganje, socijalna inkluzija, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, pregovaranje, posredovanje…). |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Odgojno-obrazovni ishod usmjeren je na razvoj socijalno-emocionalnih kompetencija učenika. |

****

**Osnovna škola, Tjelesna i zdravstvena kultura, 5. razred – 70 sati godišnje**

|  |
| --- |
| Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A.5.1.Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima. | Usvaja temeljna kineziološka teorijska i temeljna motorička znanja. | Strukture gibanja povezuje s kineziološkim teorijskim i motoričkih znanjima. |
| OŠ TZK A.5.2.Povezuje strukture gibanja iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara. | Primjenjuje i povezuje strukture gibanja iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara. | Izvodi elemente tehnike iz raznovrsnih grupacija sportova i složenijih elementarnih igara uz upute. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Sportovi iz raznovrsnih grupacija u skladu s formalnim kompetencijama učitelja te složenije elementarne igre.Sigurna vožnja biciklom i koturaljkama. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje složenijih elementarnih igara. |
| OŠ TZK A.5.3.Izvodi osnovne elemente sportova. | Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova. | Izvodi osnovne elemente tehnike sporta na početnoj razini. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Osnovna tehnika sportova. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje osnovnih elemenata tehnike iz raznovrsnih grupacija sportova. |
| OŠ TZK A.5.4.Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u mini koreografijama. | Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u složenijim koreografijama.Samostalno slaže jednostavne plesne koreografije. | Izvodi ritmičke i plesne strukture složenijih koreografija uz upute. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– raznovrsne ritmičke strukture, dječji folklorni plesovi, modni plesovi. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje složenijih ritmičkih i plesnih struktura. |
| Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK B.5.1.Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | Prepoznaje morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti i sudjeluje u provjeravanju obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | Usavršava osnovno znanje o provedbi provjeravanja i praćenju rezultata provjere te prepoznaje pravilno tjelesno držanje. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja tjelesnog držanja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i obilježja tjelesnog držanja. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK B.5.2.Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa. | Izvodi složenije vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti na temelju uputa. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Jednostavne motoričke vježbe koje utječu na motoričke i funkcionalne sposobnosti. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Vježbe izabrati prema utjecaju na morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti. |
| Predmetno područje C: Motorička postignuća |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju razreda |
| OŠ TZK C.5.1.Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak. | Prati i uspoređuje osobna postignuća. | Prati motorička postignuća. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– motorički zadaci s ciljem praćenja motoričkih postignuća. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Usvajanje pravilnog izvođenja zadanoga motoričkog zadatka u situacijskim i natjecateljskim uvjetima. |
| Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK D.5.1.Izvodi složenije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela. | Koristi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova s upotrebom pomagala i vanjskog opterećenja. | Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela. |
| OŠ TZK D.5.2.Pokazuje da se brine o prostoru za tjelesno vježbanje. | Aktivno se brine o prostoru za vježbanje. | Pokazuje odgovornost za održavanje prostora za vježbanje uz poticaj. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i kineziterapijskih vježbi za pravilno držanje tijela (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova).Aktivno sudjeluje u uređenju i održavanju otvorenih i zatvorenih sportskih vježbališta. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Vježbe birati prema njihovu utjecaju.Organizirati uređenje prostora za vježbanje. |
| OŠ TZK D.5.3.Upotrebljava iz ove razine primjenu pravila, tj. iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara koje razvijaju sposobnost samoregulacije i suradničkog odnosa. | Razvija sposobnost samoregulacije, suradničkog odnosa i primjenjuje pravila igre. | Usvaja temeljna pravila lijepog ponašanja i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– kineziološke aktivnosti koje će omogućiti učenicima mnoštvo pozitivnih socijalnih interakcija (fair play, rješavanje situacijskih problema, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, pregovaranje, posredovanje…)– školska i izvanškolska sportska natjecanja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivno sudjelovati u raznovrsnim timskim igrama i kineziološkim aktivnostima koje zahtijevaju pridržavanje pravila igre, socijalnu interakciju i prilagodbu na raznovrsne situacije tijekom igre. |

**Osnovna škola, Tjelesna i zdravstvena kultura, 6. razred – 70 sati godišnje**

|  |
| --- |
| Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A.6.1.Izvodi jednostavna kineziološka znanja | Ovladava jednostavnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima | Usvaja temeljna kineziološka znanja o uporabi vježbi. |
| OŠ TZK A.6.2.Primjenjuje stečeno znanje u sportovima. | Razlikuje jednostavne elemente tehnike i samostalno primjenjuje stečeno znanje u sportovima. | Samostalno izvodi jednostavne elemente sportova. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, hrvanje, judo, sportovi na vodi, sportovi s reketom, skijanje, plivanje, plesovi i ostali sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Osigurati mogućnost provođenja, usvajanje i usavršavanja elemenata tehnike raznovrsnih grupacija sportova i kinezioloških aktivnosti. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A.6.3.Povezuje i odabire ritmičke i plesne pokrete. | Uočava i usklađeno povezuje ritmičke i plesne pokrete. | Razlikuje i izvodi ritmičke i plesne pokrete koje povezuje. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– ritmičke strukture, aerobika– folklorni, društveni i sportski ples. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Poticati njegovanje tradicijskoga zavičajnoga plesnog izričaja.Povezati nematerijalnu kulturnu baštinu Hrvatske i Europe. |
| Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK B.6.1.Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | Prepoznaje morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja i sudjeluje u provjeravanju. | Usavršava znanje o provedbi provjeravanja i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. |
| Predmetno područje C: Motorička postignuća |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK C.6.1.Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak. | Prati i uspoređuje osobna postignuća. | Prati motorička postignuća. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, hrvanje, judo, sportovi na vodi, sportovi s reketom, skijanje, plivanje, plesovi i ostali sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Osigurati mogućnost provođenja, usvajanje i usavršavanja elemenata tehnike raznovrsnih grupacija sportova i drugih kinezioloških aktivnosti. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK C.6.2.Izvodi raznovrsne vježbe za razvoj motoričkih postignuća. | Prepoznaje i izvodi vježbe za razvoj motoričkih postignuća. | Izvodi jednostavne vježbe za razvoj motoričkih postignuća. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Programirano vježbanje za razvoj funkcionalne sposobnosti (trčanje na kratke i srednje pruge), aerobika. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na usvajanje zadanoga motoričkog zadatka u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Predmetno područje D : Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK D.6.1.Izvodi vježbe za pravilno tjelesno držanje s razumijevanjem njihova utjecaja. | Izvodi vježbe za simetriju tjelesnog držanja, vježbe pokretljivosti, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivaciju mišića gornjih i donjih udova. | Izvodi i djelomično razumije utjecaj vježbi za pokretljivosti, aktivaciju trupa, pravilan obrazac disanja i aktivaciju mišića gornjih i donjih udova. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Vježbe za pokretljivost, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te simetrična aktivacija mišića gornjih i donjih udova. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti ka realizaciji pravilne tehnike izvođenja vježbi s razumijevanjem njihova utjecaja na tijelo.Poticati roditelje i djecu da dolaze i vraćaju se iz škole pješice, odnosno biciklom ako za to postoje osigurani sigurnosni i ostali uvjeti. |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK D.6.2.Prepoznaje utjecaj prehrambenih navika i tjelesnog vježbanja na reguliranje i održavanje tjelesne mase. | Povezuje i objašnjava vezu tjelesnog vježbanja i prehrambenih navika. | Prepoznaje vezu raznovrsnih oblika tjelesnog vježbanja i prehrambenih navika s reguliranjem i održavanjem optimalne tjelesne mase. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– ciklička gibanja raznovrsnim tempom, motoričke igre, kraće pješačke ture, izvođenje vježbi za jačanje primjerenog opterećenja, sportovi iz raznovrsnih grupacija sportova u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti prema razumijevanju povezanosti tjelesnog vježbanja, osnova prehrambenih navika i mase tijela. |
| OŠ TZK D.6.3.Sudjeluje u natjecanjima koja razvijaju sposobnost samoregulacije, suradničkog odnosa i nenasilnog rješavanja sukoba. | Razvija sposobnost samoregulacije suradničkoga odnosa i nenasilnoga rješavanja sukoba. | Usvaja temeljna pravila lijepog ponašanja i razmatra osobno ponašanje svjesno i kritički u odnosu na pojedinca, suvježbače i skupinu. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivno sudjelovanje na školskim i izvanškolskim sportskim natjecanjima iz sportova raznovrsnih grupacija, a koje će omogućiti učenicima mnoštvo pozitivnih socijalnih interakcija (fair play, rješavanje situacijskih problema, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, vođenje, pregovaranje, posredovanje…). |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivno sudjelovanje u sportovima iz raznovrsnih grupacija uz pridržavanje sportskih pravila, socijalnu interakciju i prilagodbu na raznovrsne situacije tijekom igre i natjecanja. |

**Osnovna škola, Tjelesna i zdravstvena kultura, 7. razred – 70 sati godišnje**

|  |
| --- |
| Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A.7.1.Usvaja i primjenjuje kineziološka teorijska i motorička znanja u igri i sportskim natjecanjima. | Primjenjuje raznovrsne motoričke aktivnosti u igri i sportskim natjecanjima. | Primjenjuje složene oblike gibanja u igri i sportskom natjecanju. |
| OŠ TZK A.7.2.Povezuje u cjelinu elemente tehnike raznovrsnih sportova. | Povezuje osnovne elemente tehnike sportova u cjelinu. | Osnovne elemente tehnike sporta povezuje u cjelinu. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– atletika, nogomet, košarka, odbojka, rukomet, ritmička i sportska gimnastika, hrvanje, judo, sportovi na vodi, sportovi s reketom, skijanje, plivanje, plesovi i ostali sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti prema usavršavanju tehnike sportova u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK B.7.1.Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | Prepoznaje morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti i sudjeluje u provjeravanju obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | Usavršava i djelomično primjenjuje znanje o provedbi provjeravanja. |
| OŠ TZK B.7.2Prati motoričke i funkcionalne sposobnosti . | Procjenjuje motoričke i funkcionalne sposobnosti u odnosu na prijašnje vrijednosti. | Prati motoričke i funkcionalne sposobnosti i uspoređuje vrijednosti provjeravanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. |
| Predmetno područje C: Motorička postignuća |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju razreda |
| OŠ TZK C.7.1.Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak. | Prati i uspoređuje osobna motorička postignuća. | Djelomično prati napredak motoričkih postignuća. |
| OŠ TZK C.7.2.Povezuje tjelesno vježbanje i tjelesnu spremnost. | Povezuje vježbe koje utječu na tjelesnu spremnost prema osobnim rezultatima. | Koristi vježbe koje utječu na tjelesnu spremnost. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Vježbe za poboljšanje motoričkih postignuća u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na usvajanje zadanoga motoričkog zadatka u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK D.7.1.Izvodi i razumije utjecaj vježbi za pravilno držanje tijela, pokretljivost zglobova i povećanje mišićne izdržljivosti i snage. | Izvodi vježbe za simetriju tjelesnog držanja, vježbe pokretljivosti, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova s primjerenim opterećenjem. | Razumije osnovnu povezanost tjelesnog vježbanja i pravilnog držanja tijela. |
| OŠ TZK D.7.2.Usvaja potrebno znanje o zdravoj prehrani i njezinu utjecaju na zdravlje. | Povezuje znanje o zdravoj prehrani s očuvanjem zdravlja. | Djelomično povezuje prehrambene navike i tjelesnu aktivnost. |
| OŠ TZK D.7.3.Izvodi i sudjeluje u tjelesnom vježbanju u prirodi. | Samostalno primjenjuje sadržaje tjelesnog vježbanja u prirodi i sudjeluje u njihovoj organizaciji. | Sudjeluje u organiziranom i vođenom tjelesnom vježbanju u prirodi. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Vježbe za pokretljivost te poboljšanje mišićne izvedbe (izdržljivost i snaga). |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti prema razumijevanju povezanosti tjelesnog vježbanja i osnova prehrambenih navika. |
| OŠ TZK D.7.4.Prosuđuje kako se u sportskim natjecanjima potiče suradnički odnos, poštuje različitost i njeguje kulturni i nacionalni identitet. | Potiče suradnički odnos, poštuje različitosti i njeguje nacionalni identitet. | Primjenjuje temeljna pravila kulturnog ponašanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Školska i izvanškolska sportska natjecanja iz sportova raznovrsnih grupacija koje će omogućiti učenicima mnoštvo pozitivnih socijalnih interakcija (fair play, rješavanje situacijskih problema, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, vođenje, pregovaranje, posredovanje…). |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivno sudjelovanje u timskim igrama koje zahtijevaju pridržavanje pravila igre, socijalnu interakciju i prilagodbu na raznovrsne situacije tijekom igre i natjecanja.Aktivno sudjelovanje u individualnim kineziološkim aktivnostima koje zahtijevaju promicanje vrijednosti poštenja, iskrenosti i samokontrole. |

**Osnovna škola, Tjelesna i zdravstvena kultura, 8. razred – 70 sati godišnje**

|  |
| --- |
| Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK A.8.1.Samoinicijativno primjenjuje stečena motorička znanja. | Primjenjuje elemente složenijih motoričkih struktura i samostalno ih izvodi. | Uz upute izvodi stečena motorička znanja. |
| OŠ TZK A.8.2.Povezuje dijelove strukture gibanja u cjelinu i primjenjuje osnovno nazivlje. | Povezuje dijelove strukture gibanja u cjelinu i primjenjuje njihovo osnovno nazivlje. | Jednostavne strukture gibanja povezuje u cjelinu i primjenjuje nazivlje. |
| OŠ TZK A.8.3.Povezuje tehničko-taktičko znanje u sportovima | Primjenjuje tehničko-taktičko znanje u sportovima. | Povezuje tehniku i taktiku u raznovrsnim sportovima. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, hrvanje, judo, sportovi na vodi, sportovi s reketom, skijanje, plivanje, plesovi (narodni, društveni) i ostali sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti prema ujedinjavanju znanja i elemenata tehnike raznovrsnih sportova u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK B.8.1.Sudjeluje u organizaciji provjeravanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | Prepoznaje morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja i aktivno sudjeluje u provjeravanju. | Djelomično primjenjuje znanje o provedbi provjeravanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:– provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. |
| Predmetno područje C: Motorička postignuća |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju razreda |
| OŠ TZK C.8.1.Prati osobna motorička postignuća i unapređuje ih. | Prati i uspoređuje vrijednosti osobnih motoričkih postignuća | Uz pomoć programira jednostavne programe vježbanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Vježbe za poboljšanje motoričkih postignuća u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na usvajanje zadanoga motoričkog zadatka u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| OŠ TZK D.8.1.Izvodi i razumije vježbe izdržljivosti i snage teanalizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje. | Izvodi vježbe za poticanje pravilnog držanja tijela za razvoj mišićne jakosti, izdržljivosti i snage, pokretljivosti i stabilnosti trupa.Upoznaje se s osnovama pravilnog dnevnog rasporeda i konzumiranja hrane i tekućine. | Izvodi jednostavne vježbe za razvoj mišićne jakosti, izdržljivosti i snage uz pomoć.Djelomično usvaja upute o pravilnoj prehrani. |
| OŠ TZK D 8.2.Odabire opterećenja prilikom vježbanja. | Izvodi vježbe raznovrsnog opterećenja. | Prepoznaje razinu opterećenja određene vježbe. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Fitnes programi raznovrsnih sadržaja primjerenog opterećenja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti prema fitnes programu primjereno potrebama i mogućnostima učenika.Predložiti aplikacije kojima učenici mogu pratiti učinke vježbanja. |
| OŠ TZK D.8.3.Razlikuje slobodno, aktivno i proaktivno ponašanje/djelovanje. | Uspostavlja pravilan odnos između slobodnog, primjerenog ponašanja i odgovornosti. | Usvaja temeljna pravila lijepog ponašanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Kineziološke aktivnosti koje omogućuju mnoštvo pozitivnih socijalnih interakcija.Sportska natjecanja na razini škole i izvan nje. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnost usmjeriti na raznovrsne kineziološke aktivnosti usmjerene ka socijalnoj interakciji, pozitivnoj sportskoj agresivnosti, pridržavanju pravila i poštovanju učitelja, sudaca i suvježbača. |



**Gimnazija, Tjelesna i zdravstvena kultura, 1. razred – 70 sati godišnje**

|  |
| --- |
| Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.A.1.1.Napredno usavršava teorijska i motorička znanja. | Napredno usavršava teorijska i motorička znanja iz izabrane motoričke aktivnosti. | Sudjeluje u procesu. |
| SŠ TZK G.A.1.2.Primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova. | Razlikuje i primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova. | Sudjeluje u vježbanju i raznim sportovima I sportskim natjecanjima. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:-Obvezni sadržaji/sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja, npr: atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, hrvanje, judo, sportovi na vodi (veslanje, jedrenje,..), sportovi s reketom (tenis, stolni tenis, badminton), skijanje, plivanje, plesovi,-Izborni sadržaji/sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja, npr: nordijsko hodanje, karate, aerobika, boks, taekwondo, fitnes, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, akrobatika, pilates, futsal, mini košarka, koturaljkanje, samoobrana, ronjenje na dah, skijaško trčanje, sinkronizirano plivanje, slobodno penjanje, streljaštvo, terapijsko jahanje, biciklizam, hokej na travi, triatlon, kajakaštvo, sportsko rekreativne aktivnosti u vodi, jedrenje na dasci, jedrenje u malim klasama, osnove golfa, vaterpolo, … |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivno sudjelovanje u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim aktivnostima, u čistom i sigurnom prostoru. Aktivno bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim sportskim sadržajima te aktivno vježbanje u sportskim klubovima. |
| Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.B.1.1.Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Prepoznaje i izvodi provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te razumije njihove vrijednosti. | Sudjeluje u vrednovanju rezultata procjene te uz upute prihvaća objašnjenje volumena opterećenja pri vježbanju. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Testovi za procjenu morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na procjenu vrijednosti mjera i testova. |
| Predmetno područje C: Motorička postignuća |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.C.1.1.Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje rezultate osobnih motoričkih postignuća. | Izvodi strukture naučenih elemenata u izabranoj motoričkoj aktivnosti |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Kineziološke motoričke aktivnosti. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Odabir motoričkih zadataka i izrada kriterija za praćenje motoričkih postignuća. |
| Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.D.1.1.Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima. | Razumije i primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima. | Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti. |
| SŠ TZK G.D.1.2.Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme. | Primjenjuje raznovrsne motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme. | Sudjeluje u organiziranim motoričkim aktivnostima u slobodno vrijeme. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Kineziološke motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme s naglaskom na poticanje zdravstvenog stanja i podizanju razine ekološke svijesti. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Planiranje dnevne i tjedne aktivnosti učenika, uporaba mobilnih aplikacija i pametnih satova radi samopraćenja i samovrednovanja, lista provjera...Poticanje samostalnog vježbanja, usvajanje znanja o očuvanju i promicanju zdravlja. |
| SŠ TZK G.D.1.3.Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire pozitivni stav prema tjelesnom vježbanju. | Razvijanje pozitivnog stava i odgovornosti prema tjelesnom vježbanju. | Prihvaća tjelesno vježbanje kao svakodnevnu aktivnost u odgovarajućoj opremi. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Raznovrsne kineziološke motoričke aktivnost koje će utjecati na stvaranje pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju.Sportska natjecanja u školi i izvan nje. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivno sudjelovanje u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim aktivnostima, primjenom standardizirane opreme za tjelesno vježbanje i sportska natjecanja. Uključivanje u izvannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske sadržaje te uključivanje u sportske klubove. |

**Gimnazija Tjelesna i zdravstvena kultura 2. razred – 70 sati godišnje**

|  |
| --- |
| Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.A.2.1.Usvaja i primjenjuje teorijska i motorička znanja. | Usvaja i primjenjuje teorijska i motorička znanja iz izabrane motoričke aktivnosti. | Usvojenost i primjenjivost izabranih teorijskih i motoričkih znanja je na razini stabilizacije. |
| SŠ TZK G.A.2.2.Primjenjuje složenije elemente tehnike i taktike raznovrsnih sportova. | Razlikuje i primjenjuje odabrane složenije elemente tehnike i taktike u raznovrsnim sportovima. | Samostalno odabire i primjenjuje složenije elemente tehnike i taktike raznovrsnih sportova. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:-Obvezni sadržaji/sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja, npr.: atletika, rukomet, nogomet, košarka, odbojka, sportska i ritmička gimnastika, hrvanje, judo, sportovi na vodi (veslanje, jedrenje,..), sportovi s reketom (tenis, stolni tenis, badminton), skijanje, plivanje, plesovi…-Izborni sadržaji/sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja, npr.: nordijsko hodanje, karate, aerobika, fitnes, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, akrobatika, pilates, futsal, mini košarka, koturaljkanje, samoobrana, taekwondo, ronjenje na dah, skijaško trčanje, sinkronizirano plivanje, slobodno penjanje, streljaštvo, terapijsko jahanje, biciklizam, hokej na travi, triatlon, kajakaštvo, sportsko rekreativne aktivnosti u vodi, jedrenje na dasci, jedrenje u malim klasama, osnove golfa, vaterpolo… |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Prema uvjetima, preferenciji učenika te preporuci nastavnika odabrati prikladne sadržaje. |
| Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.B.2.1.Na temelju vrednovanja rezultata, pokazuje vježbe za poboljšanje stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Vrednuje morfološka obilježja i pokazuje vježbe za poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Sudjeluje u vrednovanju rezultata te uz upute odabire vježbe. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Testovi za procjenu morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnostiVježbe za poboljšanje stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na procjenu vrijednosti mjera i testova. |
| Predmetno područje C: Motorička postignuća |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.C.2.1.Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u odabranoj motoričkoj aktivnosti. | Izvodi i uspoređuje strukture naučenih elemenata u odabranoj motoričkoj aktivnosti. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Kineziološke motoričke aktivnosti u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Odabir motoričkih zadataka i izrada kriterija za praćenje motoričkih postignuća. |
| Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.D.A.2.1.Analizira utjecaj prehrambenih navika i kinezioloških aktivnosti za očuvanje zdravlja. | Analizira utjecaj prehrambenih navika i kinezioloških aktivnosti za očuvanje zdravlja. | Analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje. |
| SŠ TZK G.D.2.2.Provodi motoričke aktivnosti i aktivno boravi u prirodi. | Odabire i provodi kineziološke motoričke aktivnosti i aktivno boravi u prirodi. | Samostalno odabire kineziološke motoričke aktivnosti i aktivno provodi vrijeme u prirodi. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Kineziološka aktivnost usklađena s osnovama prehrambenim navikama.Kineziološke aktivnosti u prirodi koje je moguće provoditi ovisno o obilježjima zavičaja: orijentacijsko hodanje, trčanje, pješačke ture, orijentacijsko trčanje, život u prirodi i vještina preživljavanja, vožnja biciklom, aktivnosti u vodi, na vodi i uz vodu, aktivnosti na snijegu … |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Prema vlastitom interesu odabrati kineziološke motoričke aktivnosti koje se mogu koristiti u funkciji cjeloživotnog vježbanja. |
| SŠ TZK G.D.2.3.Podupire i kreira cjeloživotne navike tjelesnog vježbanja i gibanja | Razvija navike cjeloživotnog tjelesnog vježbanja i gibanja | Stvara naviku cjeloživotnog tjelesnog vježbanja s naglaskom na svakodnevno gibanje |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Raznovrsne kineziološke/sportske aktivnosti u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivno sudjelovanje u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim/sportskim aktivnostima, u čistom i sigurnom prostoru. Aktivno bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim/sportskim sadržajima te aktivno vježbanje u sportskim klubovima. |

**Gimnazija Tjelesna i zdravstvena kultura 3. razred – 70 sati godišnje**

|  |
| --- |
| Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.A.3.1.Primjenjuje teorijska i motorička znanja. | Primjenjuje teorijska i motorička znanja iz odabrane motoričke aktivnosti na razini stabilizacije. | Primjenjuje odabrana teorijska i motorička znanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima. |
| SŠ TZK G.A.3.2.Izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima. | Objašnjava i izvodi složenija gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima. | Objašnjava i izvodi složenija motorička gibanja u situacijskim i natjecateljskim uvjetima. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Teorijska i taktička motorička znanja iz raznovrsnih sportova, rekreacijskih sadržaja i kineziterapijskih vježbi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivno sudjelovanje u raznovrsnim kineziološkim/sportskim aktivnostima, uz poštovanje drugog i drugačijeg.Aktivno bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim/sportskim sadržajima te aktivno vježbanje u sportskim klubovima. |
| Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.B.3.1.Izvodi, vrednuje i analizira provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Vrednuje, analizira i izvodi vježbe za poboljšanje stanja morfoloških obilježja te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Sudjeluje u organizaciji provjeravanja i praćenju rezultata provjere morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |
| SŠ TZK G.B.3.2.Odabire motoričku aktivnost radi poboljšanja razine stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | Prepoznaje razinu tjelesne spremnosti i provodi vježbe za podizanje njene razine. | Prepoznaje razinu svoje tjelesne spremnosti i izvodi vježbe za poboljšanje razine tjelesne spremnosti. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Testovi za procjenu morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na procjenu vrijednosti mjera i testova. |
| Predmetno područje C: Motorička postignuća |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.C.3.1.Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje rezultate osobnih postignuća kroz izabranu kineziološku aktivnost. | Izvodi i uspoređuje strukture naučenih elemenata u izabranoj kineziološkoj aktivnosti. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Kineziološke motoričke aktivnosti u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Odabir motoričkih zadataka i izrada kriterija za praćenje motoričkih postignuća. |
| Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.D.3.1.Predlaže prehranu i primjerenu hidrataciju organizma tijekom motoričke aktivnosti. | Predlaže i prosuđuje mogućnosti prehrane i hidratacije organizma tijekom kineziološke motoričke aktivnosti. | Samostalno prilagođava prehranu i hidrataciju organizma tijekom kineziološke motoričke aktivnosti. |
| SŠ TZK G.D.3.2.Primjenjuje tjelovježbu u prirodi i aktivno provodi slobodno vrijeme. | Provodi tjelovježbu u prirodi i usklađuje vježbanje s dnevnim obvezama. | Sudjeluje u provedbi tjelovježbe u prirodi te ga kombinira s dnevnim obvezama. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Kineziološka motorička aktivnost u slobodno vrijeme usklađena s prehranom i primjerenom hidratacijom tijekom kineziološke aktivnosti. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Planiranje aktivnosti za samostalno vježbanje, praćenje prehrane i hidratacije tijekom kineziološke/sportske aktivnosti, kontroliranje opterećenja s obzirom na subjektivne pokazatelje umora.Shodno vremenskim uvjetima, obilježjima podneblja te godišnjem dobu provoditi kineziološku/sportsku aktivnost u prirodnom okruženju. |
| SŠ TZK G.D.3.3.Sudjeluje u aktivnostima koje uvažavaju različitosti, poštivanje drugog i drugačijeg. | Potiče suradnički odnos, poštivanje pravila igre i nenasilno rješavanje sukoba. | Izražava poštovanje prema drugom i drugačijem. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Kineziološke motoričke aktivnosti u skladu s razvojnim obilježjima učenika. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivno sudjelovanje u raznovrsnim kineziološkim/sportskim aktivnostima, uz poštovanje drugog i drugačijeg. |

**Gimnazija Tjelesna i zdravstvena kultura 4. razred – 64 sata godišnje**

|  |
| --- |
| Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.A.4.1. Primjenjuje kineziološka teorijska i motorička znanja. | Samostalno primjenjuje teorijska i motorička znanja iz odabrane motoričke aktivnosti. | Primjenjuje izabrana teorijska i motorička znanja. |
| SŠ TZK G.A.4.2.Izvodi složenije tehničko taktičke elemente sporta. | Primjenjuje i povezuje složenije tehničko taktičke elemente sporta. | Povezuje složenije tehničko taktičke elemente sporta u situacijskim uvjetima. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Kineziološka teorijska i motorička znanja. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Prema uvjetima, preferenciji učenika te preporuci nastavnika odabrati prikladne sadržaje. |
| Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.B.4.1.Izvodi i vrednuje provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te planira vježbanje na osnovi rezultata. | Vrednuje i analizira morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti te planira i izvodi vježbe za poboljšanje stanja. | Sudjeluje u organizaciji provjeravanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te praćenju rezultata provjere. |
| SŠ TZK G.B.4.2.Osmišljava i kreira motoričke vježbe koje izvodi radi dostizanja željenih rezultata tjelesne spremnosti. | Prepoznaje važnost motoričkih vježbi i tumači njihov utjecaj.Izvodi vježbe s usklađenim opterećenjem i načinima. | Samostalno izvodi ciljane motoričke vježbe za promjenu određenih sposobnosti. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Testovi za procjenu morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivnosti usmjeriti na procjenu vrijednosti mjera i testova, prilagođavanje opterećenja s obzirom na subjektivne pokazatelje umora. |
| Predmetno područje C: Motorička postignuća |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.C.4.1.Prati osobna motorička postignuća. | Prati i uspoređuje osobna postignuća u izabranoj kineziološkoj motoričkoj aktivnosti. | Izvodi i uspoređuje strukture naučenih elemenata u izabranoj kineziološkoj motoričkoj aktivnosti. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Kineziološke motoričke aktivnosti. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Odabir motoričkih zadataka i izrada kriterija za praćenje motoričkih postignuća. |
| Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja |
| odgojno-obrazovni ishodi | razrada ishoda | odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine |
| SŠ TZK G.D.4.1.Samostalno planira vježbanje u prirodi. | Prepoznaje važnost brige o očuvanju prirode, planira i provodi vježbanje u prirodi, sudjeluje u ekološkim akcijama i predlaže mjere zaštite prirode. | Sudjeluje u provedbi tjelovježbe u prirodi te pokazuje odgovornost za očuvanje prirode. |
| SŠ TZK G.D.4.2.Planira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi usmjerenog zdravom načinu življenja. | Planira i primjenjuje motoričke aktivnosti u prirodi. | Samoinicijativno se pridružuje skupinama koje planiraju i primjenjuju motoričke aktivnosti u prirodi. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Raznovrsne kineziološke/sportske aktivnosti u prirodi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja.Projektna ili terenska nastava ovisno o obilježjima zavičaja: orijentacijsko hodanje, trčanje, pješačke ture, orijentacijsko trčanje, život u prirodi i vještina preživljavanja, vožnja biciklom, aktivnosti u vodi, na vodi i uz vodu, aktivnosti na snijegu… |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Raznovrsne kineziološke motoričke aktivnosti koje se mogu koristiti u funkciji cjeloživotnog vježbanja kao sportsko-rekreacijski sadržaji. |
| SŠ TZK G.D.4.3.Prosuđuje kao primjerenost zaključka i podupire aktivnosti koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. | Podizanje razine samopoštovanja i samopouzdanja tijekom vježbanja. | Izražava visoku razinu samopoštovanja i samopouzdanja. |
| Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Raznovrsni sadržaji kinezioloških motoričkih aktivnosti. |
| Preporuke za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda:Aktivno sudjelovanje u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim/sportskim aktivnostima koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju. |



E. POVEZANOST S DRUGIM PREDMETIMA I MEĐUPREDMETNIM TEMAMA

Tjelesna i zdravstvena kultura povezana je s mnogim odgojno-obrazovnim područjima, međupredmetnim temama i nastavnim predmetima. Pritom je naglašeno povezana s nastavnim predmetima iz prirodoslovnog, društveno-humanističkog i umjetničkog odgojno-obrazovnog područja. Posebno treba istaknuti povezanost Tjelesne i zdravstvene kulture s međupredmetnim temama jer provedba povezanosti omogućuje razvoj zdravstvene, ekološke, kulturne, etičke i građanske svijesti učenika.

Vrijednost povezanosti s drugim nastavnim predmetima i međupredmetnim temama prepoznali su svi odgojno-obrazovni sustavi svijeta u kojima su uvedene kurikularne promjene. Ovoj činjenici treba pridodati veliki značaj u primjenjivosti u svakodnevnom življenju. Pregledne analize iz svijeta pokazuju da svakodnevna primjena povezanosti s drugim predmetima i međupredmetnim temama izravno utječe na planiranje, programiranje i provedbu nastavnoga procesa u TZK. Ostvarivanjem generičkih kompetencija na svim razinama omogućava se nesmetani rad i obrazovanje u 21. stoljeću osobama s aktivnim stilovima života.

Razlog za to temelji se na činjenici da povezano uzrokuje određenu usmjerenost, raznovrsne odgojno-obrazovne ishode nastavnoga procesa i kompetencije učenika koje se povezuje s određenom pojavnošću iz drugih predmeta ili međupredmetnih tema.

Temelj ostvarivanja ishoda međupredmetne teme Zdravlje povezan je s rastom i razvojem, prehranom, hidratacijom i gibanjem te higijenom učenika. Razvoj samopouzdanja, osjećaja odgovornosti, tjelesnog vježbanja 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 predmeta TZK.

Ishodi TZK poprimaju mnogobrojne mogućnosti povezivanja s ostalim nastavnim predmetima. Kineziološke motoričke aktivnosti mogu biti poticaj za rješavanje likovnih problema u učenju i poučavanju Likovne kulture, za usvajanje spoznaja iz Matematike, Fizike, Tehničke kulture s jedne strane, a Biologije i Kemije s druge strane, proširuje se opće znanje koje se odnosi na tijelo, prostor, gibanje itd.

Ovakvom znatnom povezanošću izravno se pridonosi povećanju ukupne završne razine kompetencija učenika, ali istodobno je međupredmetna povezanost izvor stvaralaštva učitelja/nastavnika u pripremi i provedbi nastavnoga procesa kao doprinos oblikovanju i ostvarivanju osobnih potencijala, cjeloživotnog učenja, poštovanja dobrobiti drugih i drukčijih te aktivnog sudjelovanja u zajednici.

F. UČENJE I POUČAVANJE PREDMETA

Učenje i poučavanje predmeta TZK poprima mnoge posebnosti. Za potvrdu ove tvrdnje dostatno je naglasiti da se nastavni proces provodi u raznovrsnim velikim i opremljenim školskim sportskim dvoranama, školskim sportskim igralištima i/ili prilagođenim prostorima. Navedeno zahtijeva od učitelja/nastavnika sasvim drukčiju mentalnu i motoričku aktivnost od one koja prevladava na ostalim nastavnim predmetima. U funkciji podizanja kvalitete nastave TZK na svim razinama školovanja treba sustavno osmišljavati promjene u pristupima učenju, procesu i dinamici učenja, metodama odgojno-obrazovnoga rada itd. Naravno da primjene inovacija o učenju i poučavanju vremenski treba ubrzati. U poučavanju i učenju ponajprije treba unaprijediti pristup prihvaćanju jedinstvenosti svakog učenika tijekom poučavanja, učenja, ponašanja, vrednovanja... Zato u TZK učitelji/nastavnici trebaju napustiti standardnu provedbu nastavnoga procesa i pristupiti njegovoj varijabilnoj provedbi koja jedina omogućuje zadovoljenje raznovrsnih interesa te potpuno prepoznaje različitosti među učenicima. Samo varijabilnim, odnosno individualnim pristupom učenju i poučavanju učenici mogu ostvariti pozitivne ishode jer su oni potpuno utemeljeni na stvarnom predznanju i razini njegovih morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Za učenike s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama (učenici s teškoćama i daroviti učenici) učitelji/nastavnici planiraju kurikulum usmjeren na učenika. Osobitosti učenika zahtijevaju njima sukladne diferencirane postupke, ciljeve učenja, razinu ostvarenosti odgojno-obrazovnoga ishoda, opseg i dubinu sadržaja učenja, strategije i aktivnosti poučavanja kojima se žele ostvariti postavljeni ciljevi te načini vrednovanja ostvarenih postignuća. Iskazano još jednom potvrđuje da se učenici razvijaju i napreduju varijabilno na raznovrsne načine. U širem smislu jedino ovakav način učenja i poučavanja može značajno optimizirati cjeloviti biološki, psihološki i socijalni razvoj učenika. Pritom kvalitetni međuljudski odnosi, fair play, socijalna inkluzija, kritičko i kreativno premišljanje, donošenje pravilnih odluka, rješavanje situacijskih problema, prihvaćanje različitosti, samoaktualizacija, samoidentifikacija, samopoimanje, timski rad, prihvaćanje značaja lokalne zavičajne tradicije i isticanja nacionalnoga identiteta trebaju biti sastavni dio učenja i poučavanja. U skladu s navedenim, vodeći se prihvaćanjem individualnih razlika, potrebno je načinima učenja i poučavanja naglasiti aktivnu ulogu učenika i povezati je sa životnim iskustvima. Sam predmet TZK jasno otvara poticanje složenih oblika mišljenja u odnosima suradnje i natjecanja uz motivaciju i izazove.

Težeći unaprjeđenju i obogaćivanju nastavnoga predmeta TZK uputno je trajno poticati neposrednu uključenost i suradnju učitelja/nastavnika, roditelja/skrbnika, lokalne i šire društvene zajednice zbog dobrobiti učenika i unaprjeđenja kvalitete življenja.

G. VREDNOVANJE USVOJENOSTI
ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA

Učitelji/nastavnici imaju autonomiju i odgovornost odabrati najprikladnije metode i vrste vrednovanja u sklopu pojedinih pristupa vrednovanju. To je iznimno opsežan prostor odgoja i obrazovanja, a uz to je zasigurno osjetljiv dio rada s učenicima. U ovom poglavlju napisane su samo okvirne smjernice i preporuke o metodama i načinima koje su posebno pogodne za vrednovanje odgojno-obrazovnih ishoda u predmetnome kurikulumu. Preporučene metode i vrste trebaju omogućiti utvrđivanje raznovrsnih razina usvojenosti i evidentiranje odgojno-obrazovnih ishoda. Učenicima u kojih su opažena odstupanja u ostvarivanju odgojno-obrazovnih ishoda potrebno je pružiti odgovarajuću odgojno-obrazovnu potporu radi ispunjavanja njihovih odgojno-obrazovnih potreba.

Izvješćivanje je informiranje o postignućima i napretku učenika. Ono se može provoditi formalno (izvješće o praćenju, dodatak svjedodžbi, napomena u svjedodžbi, podaci i bilješke u e-matici, drugim propisanim e-bazama) i neformalno (razgovori i razmjena informacija između različitih subjekata u radu).

U sklopu kurikularnoga sustava ostvarenost odgojno-obrazovnih ishoda ima drukčiji oblik i svrhu. Kvalitativnim osvrtima učitelja/nastavnika nastoji se detaljnije opisati ukupnost i razina odgojno-obrazovnih postignuća učenika u određenome obrazovnom razdoblju. Takvi osvrti trebaju sadržavati točan i konkretan opis učenikovih dosadašnjih postignuća i napredovanja u predmetu. Kao numerički pokazatelj razine usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda definiranih kurikulumom zadržavaju se školske ocjene od pet stupnjeva. Dakle, zaključna ocjena izriče se riječju i brojem (nedovoljan – 1, dovoljan – 2, dobar – 3, vrlo dobar – 4, odličan – 5). Vrednovanje je temeljni uvjet za dobivanje informacija o ostvarivanju ciljeva odgojno-obrazovnoga procesa i razini ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda.

Vrednovanje se temelji na razinama usvojenosti ishoda, a poštuju se osobnosti učenika kako bi se osigurao prijeko potreban individualizirani pristup u odgojno-obrazovnome procesu. Povratne informacije o učenikovim postignućima dobivene vrednovanjem omogućuju učitelju/nastavniku da s učenikom planira daljnji rad. Pri vrednovanju pred učenike se postavljaju zahtjevi koji su ostvarivi te u kojima mogu pokazati usvojeno znanje, stečene vještine i svoje sposobnosti. Provodi se redovito tijekom cijele nastavne godine kako bi se učenicima omogućilo da pokažu napredak u raznovrsnim situacijama i okruženjima. Primjerice, usvojeni element tehnike iz određene kineziološke motoričke aktivnosti vrednuje se kao samostalni prikaz, ali i u situacijskim uvjetima tijekom trajanja aktivnosti ili natjecanja. Učenici se upoznaju s jasnim kriterijima vrednovanja koji će im pomoći u razumijevanju razina učenja. Učenicima treba biti razumljivo što čini uspješnu izvedbu, a učenje je potrebno usmjeriti na ono što znaju i mogu učiniti. Sve to olakšava uspostavu objektivnijeg, valjanijeg, pouzdanijeg i poticajnijeg vrednovanja i izvješćivanja o učeničkim postignućima. Naglasak vrednovanja je na kriterijskom praćenju odgojno-obrazovnih postignuća i razvoja sposobnosti, pri čemu vrednovanje može biti iskazano i sumativnom ocjenom u ovisnosti o pozitivnim pomacima koje je učenik postigao. Povratne informacije, metode i strategije za postizanje napretka učenika trebaju biti učestale i motivirajuće kako bi učenici težili postizanju optimalnih vrijednosti radi održavanja zdravlja i povećanja razine tjelesne spremnosti.

U svim ciklusima pri određivanju zaključne ocjene iz TZK sva predmetna područja vrednovanja predstavljaju ukupnu procjenu ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda u određenoj godini učenja i poučavanja nastavnoga predmeta pri čemu se nastavnik koristi načelima transparentnosti i pravednosti s jasno izraženom svrhom o postignućima i napredovanju učenika.

Praćenje i provjeravanje učenika provodi se zbog utvrđivanja stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i dobivanja povratne informacije izravno o tjelesnoj spremnosti, a neizravno i zdravstvenome statusu učenika. Na temelju dobivenih informacija planira se i programira nastavni proces. Podaci o učenicima mogu se koristiti za stvaranje jedinstvene baze podataka u svrhu selekcije i usmjeravanja darovitih učenika u određene sportove i procjene tjelesne spremnosti stanja djece i mladeži RH. Sadržaji praćenja i provjeravanja su:

a) Motorička znanja

b) Motorička postignuća

c) Morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti

d) Aktivnost učenika i odgojni učinci.

U Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi elementi ocjenjivanja koji se neposredno kriterijski ocjenjuju su:

a) Motorička znanja

b) Motorička postignuća

c) Aktivnost učenika i odgojni učinci.

Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju zaključne ocjene. U zaključnoj ocjeni motorička znanja čini ukupno 40%, motorička postignuća 10%, a aktivnost učenika i odgojni učinci 50% ukupne vrijednosti zaključne ocjene. Promjene u prostorima morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti također su sastavni dio ukupnog vrednovanja učenika.

Tijekom nastavnoga procesa vrednovanje se provodi s pomoću tri sastavnice. To su: vrednovanje za učenje, vrednovanje ka učenju i vrednovanje naučenog (okvir). Zaključna ocjena ne mora biti aritmetička sredina sastavnica vrednovanja. Učitelj/nastavnik treba objasniti učeniku u kojim je odgojno-obrazovnim ishodima bio posebno uspješan, a koje treba nadalje unaprjeđivati. Navedeno vrednovanje odgojno-obrazovnih postignuća učenika treba biti izravno i poticajno u funkciji samoinicijativnoga i redovitoga svakodnevnoga tjelesnog vježbanja s ciljem unaprjeđenja kvalitete življenja.