**TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA – 1. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE**

**VREDNOVANJE USVOJENOSTI ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA**

**UČITELJICA: SILVANA CRLJEN**

**ŠK. GOD.: 2025./26.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** |
| **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. |
| **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.
 |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Prirodni načini gibanja.Motoričke igre s elementima prirodnih načina gibanja. | Uz pomoć izvodi prirodne načine gibanja, pri čemu kretanja izvodi djelomično pravilno. | Oponašajući izvodi prirodne načine gibanja, pri čemu gibanja izvodi djelomično pravilno. | Samostalno izvodi prirodne načine gibanja s manjim odstupanjem od upute. | Samostalno i pravilno izvodi različite prirodne načine gibanja za svladavanje prostora, prepreka i otpora te spretno barata predmetima. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** |
| **OŠ TZK A.1.2.**Provodi jednostavne motoričke igre. | Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama. |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Motoričke igre s elementima hodanja, trčanja, poskoka, skokova, bacanja, hvatanja, penjanja i silaženja, puzanja, valjanja, preskakanja, provlačenja, padova… | Kroz igru oponaša suigrače, pri čemu motorička kretanja izvodi djelomično pravilno.  | Igru provodi prema uputi. | Igra igre prema sjećanju, pri čemu motorička kretanja izvodi pravilno. | Uz učiteljevu podršku predlaže poznate igre za igranje te motorička kretanja u njima izvodi pravilno i povezano. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** |
| **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...). |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Praćenje tjelesne visine i tjelesne mase. | Uz učiteljevu pomoć razlikuje i prati svoju tjelesnu visinu i masu. | Uz učiteljevu pomoć pronalazi svoje mjesto u svrstavanju. | Samostalno pronalazi svoje mjesto u svrstavanju i uz učiteljevu uputu i pomoć pronalazi suvježbača za izvođenje vježbi u paru. | Samostalno pronalazi svoje mjesto u svrstavanju te prema zahtjevima motoričke igre odabire suvježbača. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** |
| **OŠ TZK C.1.1.**Prati motorička postignuća. | Prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Obrazovni sadržaji i motoričke igre u skladu s razvojnim obilježjima učenika. | Uz pomoć učitelja prepoznaje osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.  | Izvodi osnovne strukture usvojenih obrazovnih sadržaja.  | Uz pomoć učitelja prepoznaje i prati osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.  | Prepoznaje i uz pomoć učitelja prati osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** |
| **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. |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Ovisni o uvjetima za provedbu nastave TZK (na otvorenim i u zatvorenim sportskim vježbalištima). |  Uz učiteljevu uputu i pomoć primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, a odgovarajuću opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu donosi povremeno. | Uz učiteljevo praćenje primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju te donosi odgovarajuću opremu za TZK. | Na učiteljev poticaj primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, donosi odgovarajuću opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu te brine o njoj. | Samostalno primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnom vježbanju, redovito donosi opremu za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu i brine o njoj. |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** | **RAZRADA ISHODA** |
| **OŠ TZK D.1.2.**Slijedi upute za rad i pravila motoričke igre. | Prihvaća pravila igre.Razmatra prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri. |
| **SADRŽAJ** | **RAZINE USVOJENOSTI (OSTVARENOSTI) ODGOJNO-OBRAZOVNIH ISHODA** |
| **ZADOVOLJAVAJUĆA** | **DOBRA** | **VRLO DOBRA** | **IZNIMNA** |
| Pravila motoričkih igara | Sluša upute za rad i slijedi pravila igre u igri uz učiteljev poticaj i praćenje. | Pokazuje interes za suradnju sa suigračima u igri  | Spremno sudjeluje u igri  te dosljedno slijedi upute za rad i pravila igre | Aktivno sudjeluje u igri, razlikuje prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri prema pravilima te uz vođenje učitelja iznosi kritički sud o postupcima sudionika igre |

*Preuzeto iz Metodičkog priručnika za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura u 1. razredu osnovne škole*