***TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA***

**OPREMA ZA TJELESNO VJEŽBANJE**

* bijela majica kratkih rukava
* dječaci plave športske hlače
* djevojčice crne kratke hlače, tajice ili trenirku, športske čarape
* tenisice (čiste, samo za dvoranu)
* mali ručnik
* sapun u kutiji ili gel za tuširanje
* platnena vrećica za opremu
* djevojčice trebaju imati svezanu kosu (nakit skinuti ili ostaviti kod kuće)
* oprema se koristi samo za tjelesno vježbanje
* nakon vježbanja obavezno umivanje

**ISPRIČNICA**:

Svaki sat TZK u kojem učenik/ca nije u mogućnosti vježbati, potrebno je ispričati od strane roditelja pisanom ispričnicom (na taj sat ili najkasnije na slijedeći).

Ukoliko se ne može vježbati radi zdravstvenih razloga, više od dva školska sata, potrebna je liječnička ispričnica.

**ZDRAVLJE DJETETA:**

Ukoliko Vaše dijete ima bilo kakvih zdravstvenih problema koje bi sadržaji TZK mogli pogoršati, molimo Vas da obavezno dođete na informativni razgovor. U suprotnom, nismo u mogućnosti adekvatno reagirati

Ovdje se ubrajaju i poteškoće s menstrualnim ciklusom kod djevojčica, koje uvjetuju češće i duže izostajanje s vježbanja.

**OSLOBOĐENJE OD NASTAVE TZK-e:**

U slučaju da dijete nije u mogućnosti vježbati kroz duži vremenski period a zbog narušenog zdravstvenog statusa, molimo dokumentaciju specijaliste, a na osnovu te dokumentacije liječnik školske medicine izdaje ispričnicu o nevježbanju djeteta. Dijete je obavezno prisustvovati nastavi i pratiti.

Ispričnicu roditelji osobno donose u učiteljima tjelesne i zdravstvene kulture, a u slučaju oslobađanja od nastave TZK-a kroz cijelu školsku godinu takva dokumentacija mora biti potvrđena od strane Učiteljskog vijeća.

**MULTIMEDIJA**:

Na nastavi nije dozvoljeno korištenje multimedijskih uređaja (mobitel i sl.)

Učenici će biti zamoljeni da iste ostave kod kuće ili da ih predaju u za to namijenjenu kutiju za vrijeme nastave (stoji na stolu učitelja TZK-e).

Za navedene uređaje, izgubljene ili otuđene, ne odgovaramo.

**INFORMACIJE**:

Roditelji će biti rado primljeni na informacije u predviđenom terminu, kako piše na školskoj oglasnoj ploči ili web stranici škole uz prethodnu najavu razredniku djeteta.

**KAKO PRAVILNO VJEŽBATI**

·         pripremiti opremu za vježbanje

·         ne vježbati u dnevnoj odjeći

·         presvući se u svlačionici

·         uvijek vježbati u čistoj opremi

·         prije vježbanja skinuti „potencijalno opasne osobne predmete“ (naušnice, naočale….)

·         nakon vježbanja oprati  se i presvući u dnevnu odjeću

·         sudjelovati u postavljanju i pospremanju sprava i pomagala

·         ne dirati već pripremljene sprave i pomagala

·         pri ozljedi, prvu će pomoć pružiti profesorica



 UČITELJICE: Ivančica Valek

 Madžarac Tanja

**MJERILA PRAĆENJA, PROVJERAVANJA**

 **I OCJENJIVANJA UČENIKA U TZK**

U tjelesnom i zdravstvenom području ocjenjivanje se provodi po propisanim elementima ocjenjivanja, a nazivaju se:

* **motorička znanja**
* **motorička postignuća**
* **kinantropološka postignuća**
* **odgojni učinci rada**

Na takav način u tjelesnom i zdravstvenom području ocjenjivanjem su obuhvaćene obrazovna, kinantropološka i odgojna smjernica rada. Pritom u tjelesnom i zdravstvenom području postoje sadržaji nastavnog procesa koji se mogu pratiti i provjeravati, ali se ne ocjenjuju. Na primjer, tijekom nastavne godine ne ocjenjuju se neka morfološka obilježja (visina, težina), stavovi, interesi, ponekad i neke druge pojedinosti.

**SASTAVNICE OCJENJIVANJA**

* Motorička znanja 40%
* Motorička postignuća 10%
* Kinantropološka postignuća 10%
* Odgojni učinci rada 40%

ZAKLJUČNA OCJENA 100%

**OCJENJUJE SE OSOBNI NAPREDAK SVAKOG POJEDINOG UČENIKA U ODNOSU NA PRETHODNU PROVJERU, UZ UVAŽAVANJE OSOBNIH MOGUĆNOSTI I SPOSOBNOSTI UČENIKA.**

**OCJENJIVANJE MOTORIČKIH ZNANJA**

Motoričko znanje je struktura jednog ili smisleno povezanih motoričkih gibanja (npr. kolut naprijed, skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom ili skok šut ….)

|  |  |
| --- | --- |
| **OPIS** | **OCJENA** |
| 1. Učenik odbija uz pomoć nastavnika izvesti motoričko gibanje, a samostalno ga ne može izvesti. | Nedovoljan |
| 2. Učenik izvodi motorički zadatak uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć nastavnika) postiže osnovna znanja za izvedbu elemenata. | Dovoljan |
| 3. Učenik izvodi motoričko gibanje samostalno i uz bitnije tehničke ili estetske pogreške. | Dobar |
| 4. Učenik izvodi motoričko gibanje samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim pogreškama. | Vrlo dobar |
| 5. Učenik izvodi motoričko gibanje, lako i brzo bez tehničke ili estetske pogreške. | Odličan |

***OCJENJIVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA***

Motorička postignuća su element ocjenjivanja koja se iskazuju kao sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti i/ili funkcionalnih sposobnosti s ciljem postizanja osobno najboljeg postignuća (npr. trčanje na 60m, skok u vis….)

*U element motorička postignuća upisuju se ocjene o najvećim osobnim motoričkim postignućima učenika koje je moguće objektivno mjeriti i iskazati u fizikalnim veličinama. Njihovo ocjenjivanje provodi se pomoću kriterija za procjenu motoričkih postignuća, a oni se izrađuju za svaki razred posebno.*

**KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA**

*PRAĆENJEM MORFOLOŠKIH OBILJEŽJA UČENIKA, MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI KROZ INICIJALNO, TRANZITIVNO I FINALNO MJERENJE, OCJENJUJE SE OSOBNI NAPREDAK SVAKOG UČENIKA.*

**OCJENJIVANJE ODGOJNIH UČINAKA RADA**

Ovaj element odnosi se na učenike odgojnog rada s učenikom i odgojne reakcije učenika tijekom nastavnog procesa. Element ocjenjivanja odgojni učinci u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture treba procijeniti praćenjem i/ili provjeravanjem ovih odgojnih elemenata:

* aktivnost učenika na satu
* vladanje učenika na satu
* razina zdravstveno – higijenskih navika
* sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima

|  |  |
| --- | --- |
| **OPIS** | **OCJENA** |
| Učenik **učestalo** nema propisanu sportsku opremu na satu TZK-a Izbjegava vježbati, zanemaruje zdravstveno-higijenske obveze, svojim ponašanjem ometa nastavu. | *NEDOVOLJAN* |
| Učenik **povremeno** ne donosi na sat TZK-a propisanu sportsku opremu nerado vježba i ne pridaje značaj tjelovježbi. | *DOVOLJAN* |
| Učenik **ponekad** nema propisanu sportsku opremu . Vježba samo pod kontrolom učitelja.Svoje stečeno znanje nije voljan primjenjivati. | *DOBAR* |
| Učenik **redovito** vježba u propisanoj sportskoj opremi, naučena znanja primjenjuje u vježbanju. Ima razvijene zdravstveno-higijenske navike. | *VRLO DOBAR* |
| Učenik **redovito, aktivno i samoinicijativno** vježba u propisanoj sportskoj opremi na satu TZK-a i na satu izvannastavnih aktivnosti. Uzorno se ponaša prema kolegama i učiteljima. Ima razvijene zdravsveno – higijenske navike. | *ODLIČAN* |