

## **KRITERIJ ZA VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE TZK**

### **V RAZRED - UČENICE**

Program obavezan za sve učenice:

Redovna nastava 70 sati, 2 sata tjedno.

Ostali programi, koje škola može ponuditi, uključivanje učenika je dragovoljno:

Nastava za učenike s posebnim potrebama

Dodatni programi, koje škola nudi, uključivanje učenika je dragovoljno:

1. priredbe i sportska međurazredna natjecanja
2. članstvo u Školskom sportskom društvu „ P. Kanavelić“

U nastavi ćemo obrađivati teme iz slijedećih sportskih cjelina:

**ATLETIKA** - trčanje, skakanje i bacanje

**ŠPORTSKA GIMNASTIKA** - Vis, upor , penjanje, ravnotežni položaji preskoci,

**BORILAČKE VJEŠTINE**

**RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**ŠPORTSKE IGRE** - Košarka, rukomet, nogomet i odbojka

### **SPORTSKA OPREMA I PONAŠANJE NA NASTAVI**

Učenici moraju biti na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture jednoobrazno obučeni (bijela majica, bez natpisa i donji dio sportske odjeće, dugi ili kratki). Isto tako, moraju biti obučeni da njihova odjeća i obuća ne može izazvati samoozljeđivanje (preširoke majice, nezavezane sportske cipele, povezana kosa). Na sebi i kod sebe ne smiju imati predmete kojim mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, prsten, naušnica ili piersing). Sve vrijednije stvari novac, mobitele trebaju na početku sata predati nastavniku TZK da bi se spriječio njihov nestanak. Žvakanje žvakaće gume nije dozvoljeno za vrijeme nastave. Učenici koji imaju zahtjeve za oslobađanjem dijela sadržaja nastave TZK trebaju do 30. rujna regulirati svoj status temeljem Zakona i Pravilnika.

### **OSNOVNA ZNANJA**

#### **ATLETIKA**

**Praktična znanja:** ciklička kretanja različitim tempom do 6 minuta, brzo trčanje do 60 metara iz niskog starta, skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“, skok udalj zgrčnom tehnikom, zgrčeni skok odrazom s odskočne daske, bacanje male medicinke od 1 kg. s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

**Obavezna znanja:** brzo trčanje do 60 metara iz niskog starta, skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“, skok udalj zgrčnom tehnikom

### **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**Praktična znanja:** penjanje po motki do 5 metara, jednonožni uzmah na niskoj preči, stoj na rukama uz okomitu plohu, galop naprijed po tlu i na gredama različite visine, vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina, raznoška

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici.

**Obavezna znanja:** jednonožni uzmah na niskoj preči/pritci, stoj na rukama uz okomitu plohu,

### **BORILAČKE VJEŠTINE**

**Praktična znanja:** pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu

**Teorijska znanja:** sastavljanje i vođenje vježbi za zagrijavanje i razgibavanje u borilačkim športovima, povijest borilačkih športova, način suđenja i bodovanja u judu

**Obavezna znanja:** Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu

### **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**Praktična znanja:** osnovni koraci aerobike niskog i visokog intenziteta, skok „škarice“, narodni ples po uzboru iz zavičajnog područja

**Teorijska znanja:** Ples kao oblik međuljudske komunikacije. Način i tijek plesnih natjecanja.

### **SPORTSKE IGRE**

#### **RUKOMET:**

**Praktična znanja:** vođenje lopte različitim načinima, dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima, šut s tla osnovnim načinom

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja:** šut s tla osnovnim načinom

#### **ODBOJKA:**

**Praktična znanja:** Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, podlaktično odbijanje, donji servis i prijem servisa vršno, igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2,

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja:** Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, donji servis i prijem servisa vršno

## **KOŠARKA**

**Praktična znanja:** osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje, šut jednom rukom s prsiju iz mjesta, slobodna igra 1:1

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: šut jednom rukom s prsiju iz mjesta**

## **NOGOMET**

**Praktična znanja:** zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije, žongliranje loptom, osnovno oduzimanje lopte sučelice

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

**Obavezna znanja: osnovno oduzimanje lopte sučelice**

## **TEORIJSKA ZNANJA:**

Učenici koji su oslobođeni praktičnog dijela nastave zbog zdravstvenih tegoba ocjenu će dobiti izradom tri pisana rada i teorijskim provjeravanjem istog.

Teme pisanog rada su. Važnost tjelesne i zdravstvene kulture sa stajališta promicanja i održavanja zdravlja. Tjedni program tjelesnog vježbanja za razvoj repetitivne snage ruku, nogu i trupa, te povijest i razvoj jedne od športskih igara / po izboru /

## **PROVJERAVAMO:**

Praktična znanja, teorijska znanja, zalaganja, sportsku opremu, sudjelovanje na školskim sportskim i izvanškolskim sportskim aktivnostima.

## **OCJENJUJEMO:**

Motorička znanja, motoričke sposobnosti, motorička dostignuća, funkcionalne sposobnosti i odgojno-obrazovne zadaće.

**Zaključna ocjena kod ocjenjivanja je sastavljena od: 80 % praktičnog znanja i 20 % teorijskog znanja ocjenjivanog elementa ako je kod zaključivanja ocjena između, zaključuje se bolja**

## **ELEMENTI KOD OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA**

### **1. polugodište**

#### **Gimnastika:**

**Praktična znanja:** Jednonožni uzmah na niskoj preči/pritci, stoj na rukama uz vertikalnu plohu,

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici

#### **Košarka**

**Praktična znanja:** : šut jednom rukom s prsiju iz mjesta,

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

### **Odbojka**

**Praktična znanja:** Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, donji servis i prijem servisa vršno

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika  
**Borilačke vještine**

**Praktična znanja:** pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu

**Teorijska znanja:** sastavljanje i vođenje vježbi za zagrijavanje i razgibavanje u borilačkim športovima, povijest borilačkih športova, način suđenja i bodovanja u judu,

## **2. polugodište**

### **Atletika:**

**Praktična znanja:** brzo trčanje do 60 metara iz niskog starta, skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“, skok udalj zgrčnom tehnikom,

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

### **Rukomet**

**Praktična znanja:** šut s tla osnovnim načinom

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

### **Nogomet**

**Praktična znanja:** osnovno oduzimanje lopte sučelice

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

### **DANI SPORTA U ŠKOLI:**

Dan hrvatskog sporta, dodjela nagrade »Franjo Bučar« kraj studenog, i 31. svibnja, Međunarodni dan sporta, međurazredna natjecanja u raznim športovima.

## **KRITERIJI OCJENJIVANJA**

### **ATLETIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element lako i bez tehničke pogreške i postiže odlične rezultate pri mjerenju u svim atletskim disciplinama.

**4** Učenik izvede osnovni element lako s manjim tehničkim greškama u jednom od strukturnih djelova elementa (npr. pri zaletu, odrazu). Postiže vrlo dobre rezultate pri mjerenjima.

**3** Učenik izvede osnovni element teško s manjim tehničkim pogreškama u u više strukturnih djelova ( npr. pri zaletu ili odrazu) ili veću tehničku pogrešku u jednom strukturnom dijelu (npr. pri doskoku). Postiže dobre rezultate pri mjerenju..

**2** Učenik izvede osnovni element s većim tehničkim pogreškama i postiže minimalne rezultate pri mjerenjima ili ga učenik ne može napraviti bez obzira na trud i zalaganje

### **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške i postiže odlične vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**4** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama i postiže vrlo dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**3** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške i postiže dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**2** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**1** Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

### **PLES**

**5** Učenik zna zaplesati tri plesne slike jednoga plesa, koje međusobno lako povezuje s jednom manjom tehničkom ili estetskom greškom. Kretanje je estetsko s jasnim plesnim držanjem usklađeno s ritmom i tempom.

**4** Učenik zna zaplesati samostalno tri plesne slike u jednom plesu, koji među sobom povezuje s manjim greškama. Kretanje usklađuje s ritmom i tempom glazbe.

**3** Učenik zna zaplesati i povezati samostalno dvije plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi manje greške usklađuje svoje gibanje s ritmom i tempom glazbe, plesno držanje je ispravno.

**2** Učenik zna zaplesati samostalno jednu ili dvije plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi veće pogreške, povezivanje slika nije skladno. Kretanje teže usklađuje s glazbom, plesno držanje nije pravilno i pogled mu je prema nogama.

**1** Učenik ne zna zaplesati nijedne plesne slike u plesu. Ne usklađuje ritam i tempo.

### **BORILAČKE VJEŠTINE**

**5** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške

**4** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama

**3** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške

**2** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa

**1** Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

### **SPORTSKE IGRE ( RUKOMET, NOGOMET, KOŠARKA, ODBOJKA, )**

**5** Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, lako i brzo u skladu s pravilima sportske igre

**4** Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, u skladu s pravilima sportske igre, s nekoliko manjih pogrešaka u manjem dijelu izvedbe.

**3** Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima sportske igre, s većim nepravilnostima (npr. nedovoljno odbijanje lopte, slabo udaranje lopte kod vođenja).

**2** Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima, s većim nedostacima u većem dijelu gibanja (npr. loše odbijanje lopte ili loše vođenje lopte slabijom rukom).

**1** Učenik izvede gibanje suprotno pravilima sportske igre (npr.: pogrešno odbijanje ili pogrešno vođenje).

**O CJENJIVANJE MOTORIČKA POSTIGNUĆA** napraviti ćemo putem motoričkih testova.

**O CJENJIVANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI** bit će provedeno provjerom motoričkih sposobnosti na koje je moguće znatno utjecati (snaga, fleksibilnost)

**PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI** bit će provedena trčanjem NA 800 M

## **KRITERIJ ZA VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE TZK**

### **V RAZRED - UČENICI**

Program obavezan za sve učenike:

Redovna nastava 70 sati, 2 sata tjedno.

Ostali programi, koje škola može ponuditi, uključivanje učenika je dragovoljno:

Nastava za učenike s posebnim potrebama

Dodatni programi, koje škola nudi, uključivanje učenika je dragovoljno:

3. priredbe i sportska međurazredna natjecanja
4. članstvo u Školskom sportskom društvu „ P. Kanavelić“

U nastavi ćemo obrađivati teme iz slijedećih sportskih cjelina:

**ATLETIKA** - trčanje, skakanje i bacanje

**ŠPORTSKA GIMNASTIKA** - Vis, upor , penjanje, ravnotežni položaji preskoci,

**BORILAČKE VJEŠTINE**

**RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**ŠPORTSKE IGRE** - Košarka, rukomet, nogomet i odbojka

### **SPORTSKA OPREMA I PONAŠANJE NA NASTAVI**

Učenici moraju biti na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture jednoobrazno obučeni (bijela majica, bez natpisa i donji dio sportske odjeće, dugi ili kratki). Isto tako, moraju biti obučeni da njihova odjeća i obuća ne može izazvati samoozljeđivanje (preširoke majice, nezavezane sportske cipele, povezana kosa). Na sebi i kod sebe ne smiju imati predmete kojim mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, prsten, naušnica ili piersing). Sve vrijednije stvari novac, mobitele trebaju na početku sata predati nastavniku TZK da bi se spriječio njihov nestanak. Žvakanje žvakaće gume nije dozvoljeno za vrijeme nastave. Učenici koji imaju zahtjeve za oslobađanjem dijela sadržaja nastave TZK trebaju do 30. rujna regulirati svoj status temeljem Zakona i Pravilnika.

### **OSNOVNA ZNANJA**

#### **ATLETIKA**

**Praktična znanja:** ciklička kretanja različitim tempom do 6 minuta, brzo trčanje do 60 metara iz niskog starta, skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“, skok udalj zgrčnom tehnikom, zgrčeni skok odrazom s odskočne daske, bacanje male medicine od 1 kg. s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

**Obavezna znanja:** brzo trčanje do 60 metara iz niskog starta, skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“, skok udalj zgrčnom tehnikom

#### **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**Praktična znanja:** penjanje po motki do 5 metara, jednonožni uzmah na niskoj preči, stoj na rukama uz okomitu plohu, vis strmoglavi iz visa uznijetog na karikama, njih u upor u na paralelnim ručama do sijeda raznožno, raznoška

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici.

**Obavezna znanja: jednonožni uzmah na niskoj preči/pritci, stoj na rukama uz okomitu plohu,**

### **BORILAČKE VJEŠTINE**

**Praktična znanja:** pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu

Teorijska znanja: sastavljanje i vođenje vježbi za zagrijavanje i razgibavanje u borilačkim sportovima, povijest borilačkih sportova, način suđenja i bodovanja u judu.

**Obavezna znanja : pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu**

### **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**Praktična znanja:** narodni ples po izboru iz zavičajnog područja

Teorijska znanja: Ples kao oblik međuljudske komunikacije. Način i tijek plesnih natjecanja.

### **SPORTSKE IGRE**

#### **RUKOMET:**

**Praktična znanja:** vođenje lopte različitim načinima, dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima, šut s tla osnovnim načinom

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: šut s tla osnovnim načinom**

#### **ODBOJKA:**

**Praktična znanja:** Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, podlaktično odbijanje, donji servis i prijem servisa vršno, igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2,

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, donji servis i prijem servisa vršno**

#### **KOŠARKA**

**Praktična znanja:** osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje, šut jednom rukom s prsiju iz mjesta, slobodna igra 1:1

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: šut jednom rukom s prsiju iz mjesta, slobodna igra 1:1**

## **NOGOMET**

**Praktična znanja:** zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije, žongliranje loptom, osnovno oduzimanje lopte sučelice

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

**Obavezna znanja: osnovno oduzimanje lopte sučelice**

## **TEORIJSKA ZNANJA:**

Učenici koji su oslobođeni praktičnog dijela nastave zbog zdravstvenih tegoba ocjenu će dobiti izradom tri pisana rada i teorijskim provjeravanjem istog.

Teme pisanog rada su. Važnost tjelesne i zdravstvene kulture sa stajališta promicanja i održavanja zdravlja. Tjedni program tjelesnog vježbanja za razvoj repetitivne snage ruku, nogu i trupa, te povijest i razvoj jedne od športskih igara / po izboru /

## **PROVJERAVAMO:**

Praktična znanja, teorijska znanja, zalaganja, sportsku opremu, sudjelovanje na školskim sportskim i izvanškolskim sportskim aktivnostima.

## **OCJENJUJEMO:**

Motorička znanja, motoričke sposobnosti, motorička dostignuća, funkcionalne sposobnosti i odgojno-obrazovne zadaće.

**Zaključna ocjena kod ocjenjivanja je sastavljena od: 80 % praktičnog znanja i 20 % teorijskog znanja ocjenjivanog elementa ako je kod zaključivanja ocjena između, zaključuje se bolja**

## **ELEMENTI KOD OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA**

### **1. polugodište**

#### **Gimnastika:**

**Praktična znanja:** Jednonožni uzmah na niskoj preči/pritci, stoj na rukama uz vertikalnu plohu,

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici

#### **Košarka**

**Praktična znanja:** : šut jednom rukom s prsiju iz mjesta, slobodna igra 1:1

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci.Vođenje zapisnika

#### **Odbojka**

**Praktična znanja:** Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, donji servis i prijem servisa vršno

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

#### **Borilačke vještine**

**Praktična znanja:** pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu



**Teorijska znanja:** sastavljanje i vođenje vježbi za zagrijavanje i razgibavanje u borilačkim športovima, povijest borilačkih športova, način suđenja i bodovanja u judu,

## **2. polugodište**

### **Atletika:**

**Praktična znanja:** brzo trčanje do 60 metara iz niskog starta, skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“, skok udalj zgrčnom tehnikom,

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

### **Rukomet**

**Praktična znanja:** šut s tla osnovnim načinom

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

### **Nogomet**

**Praktična znanja:** osnovno oduzimanje lopte sučelice

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

### **DANI SPORTA U ŠKOLI:**

Dan hrvatskog sporta, dodjela nagrade »Franjo Bućar« kraj studenog, i 31. svibnja, Međunarodni dan sporta, međurazredna natjecanja u raznim športovima.

## **KRITERIJI OCJENJIVANJA**

### **ATLETIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element lako i bez tehničke pogreške i postiže odlične rezultate pri mjerenju u svim atletskim disciplinama.

**4** Učenik izvede osnovni element lako s manjim tehničkim greškama u jednom od strukturnih djelova elementa (npr. pri zaletu, odrazu). Postiže vrlo dobre rezultate pri mjerenjima.

**3** Učenik izvede osnovni element teško s manjim tehničkim pogreškama u u više strukturnih djelova ( npr. pri zaletu ili odrazu) ili veću tehničku pogrešku u jednom strukturnom dijelu (npr. pri doskoku). Postiže dobre rezultate pri mjerenju..

**2** Učenik izvede osnovni element s većim tehničkim pogreškama i postiže minimalne rezultate pri mjerenjima ili ga učenik ne može napraviti bez obzira na trud i zalaganje

### **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške i postiže odlične vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**4** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama i postiže vrlo dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**3** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške i postiže dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**2** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**1** Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

### **PLES**

5 Učenik zna zaplesati tri plesne slike jednoga plesa, koje međusobno lako povezuje s jednom manjom tehničkom ili estetskom greškom. Kretanje je estetsko s jasnim plesnim držanjem usklađeno s ritmom i tempom.

4 Učenik zna zaplesati samostalno tri plesne slike u jednom plesu, koji među sobom povezuje s manjim greškama. Kretanje usklađuje s ritmom i tempom glazbe.

3 Učenik zna zaplesati i povezati samostojno dvi plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi manje greške usklađuje svoje gibanje s ritmom i tempom glazbe, plesno držanje je ispravno.

2 Učenik zna zaplesati samostalno jednu ili dvije plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi veće pogreške, povezivanje slika nije skladno. Kretanje teže usklađuje s glazbom, plesno držanje nije pravilno i pogled mu je prema nogama.

1 Učenik ne zna zaplesati nijedne plesne slike u plesu. Ne usklađuje ritam i tempo.

### ***BORILAČKE VJEŠTINE***

5 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške

4 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama

3 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške

2 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa

1 Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

### ***SPORTSKE IGRE ( RUKOMET, NOGOMET, KOŠARKA, ODBOJKA, )***

5 Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, lako i brzo u skladu s pravilima sportske igre

4 Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, u skladu s pravilima sportske igre, s nekoliko manjih pogrešaka u manjem dijelu izvedbe.

3 Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima sportske igre, s većim nepravilnostima (npr. nedovoljno odbijanje lopte, slabo udaranje lopte kod vođenja).

2 Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima, s većim nedostacima u većem dijelu gibanja (npr. loše odbijanje lopte ili loše vođenje lopte slabijom rukom).

1 Učenik izvede gibanje suprotno pravilima sportske igre (npr.: pogrešno odbijanje ili pogrešno vođenje).

**OCJENJIVANJE MOTORIČKA POSTIGNUĆA** napraviti ćemo putem motoričkih testova.

**OCJENJIVANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI** bit će provedeno provjerom motoričkih sposobnosti na koje je moguće znatno utjecati (snaga, fleksibilnost)

## **KRITERIJ ZA VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE TZK**

### **VI RAZRED - UČENICE**

Program obavezan za sve učenike:

Redovna nastava 70 sati, 2 sata tjedno.

Ostali programi, koje škola može ponuditi, uključivanje učenika je dragovoljno:

Nastava za učenike s posebnim potrebama

Dodatni programi, koje škola nudi, uključivanje učenika je dragovoljno:

5. priredbe i sportska međurazredna natjecanja
6. članstvo u Školskom sportskom društvu „ P. Kanavelić“

U nastavi ćemo obrađivati teme iz slijedećih sportskih cjelina:

**ATLETIKA** - trčanje, skakanje i bacanje

**ŠPORTSKA GIMNASTIKA** - Vis, upor , penjanje, ravnotežni položaji preskoci, kolutanje

**BORILAČKE VJEŠTINE**

**RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**ŠPORTSKE IGRE** - Košarka, rukomet, nogomet i odbojka

### **SPORTSKA OPREMA I PONAŠANJE NA NASTAVI**

Učenici moraju biti na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture jednoobrazno obučeni (bijela majica, bez natpisa i donji dio sportske odjeće, dugi ili kratki). Isto tako, moraju biti obučeni da njihova odjeća i obuća ne može izazvati samoozljeđivanje (preširoke majice, nezavezane sportske cipele, povezana kosa). Na sebi i kod sebe ne smiju imati predmete kojim mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, prsten, naušnica ili piersing). Sve vrijednije stvari novac, mobitele trebaju na početku sata predati nastavniku TZK da bi se spriječio njihov nestanak. Žvakanje žvakaće gume nije dozvoljeno za vrijeme nastave. Učenici koji imaju zahtjeve za oslobađanjem dijela sadržaja nastave TZK trebaju do 30. rujna regulirati svoj status temeljem Zakona i Pravilnika.

### **OSNOVNA ZNANJA**

#### **ATLETIKA**

**Praktična znanja:** ciklička kretanja različitim tempom do 6 minuta, preponsko trčanje, skok udalj jedan i pol koračnom tehnikom, osnovni skokovi s mini trampolina – pruženi, zgrčeni i raznožni, bacanje male medicine do 2 kg bočnom tehnikom,

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

**Obavezna znanja:** ciklička kretanja različitim tempom do 6 minuta, bacanje male medicine od 2 kg bočnom tehnikom

### **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**Praktična znanja:** leteći kolut na povišenju od mekih strunjača, penjanje po konopu do 5 metara, ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju, klimom premah zgrčno i raznožno na dvovisinskim ručama, naskok u upor čučeci na gredu, saskok pruženo, zgrčka

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici.

**Obavezna znanja:** penjanje po konopu do 5 metara, ljuljanje na karikama malom amplitudom, zgrčka

### **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**Praktična znanja:** spajanje osnovnih koraka niskog i visokog intenziteta u jednostavnije koreografije, narodni ples po uzboru iz zavičajnog područja, mačji i daleko visoki skok

**Teorijska znanja:** Ples kao oblik međuljudske komunikacije. Način i tijek plesnih natjecanja.

**Obavezna znanja:** spajanje osnovnih koraka niskog i visokog intenziteta u jednostavnije koreografije

### **BORILAČKE VJEŠTINE**

**Praktična znanja:** pad natrag i u stranu,

**Teorijska znanja:** sastavljanje i vođenje vježbi za zagrijavanje i razgibavanje u borilačkim športovima, povijest borilačkih športova, način suđenja i bodovanja u borilačkim športovima

### **SPORTSKE IGRE**

#### **RUKOMET:**

**Praktična znanja:** skok šut, blokiranje i oduzimanje lopte, zonska obrana 6:0, sustav igre s jednim kružnim napadačem

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja:** zonska obrana 6:0, sustav igre s jednim kružnim napadačem

#### **KOŠARKA**

**Praktična znanja:** kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na dodanu loptu, vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja, suradnja dva igrača u obrani i napadu

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja:** suradnja dva igrača u obrani i napadu

## **ODBOJKA:**

**Praktična znanja:** prijem servisa podlaktično, mini odbojka 3:3,

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: prijem servisa podlaktično**

## **NOGOMET**

**Praktična znanja:** vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja, driblinzi i fintiranja, udarac glavom iz kretanja, bez skoka

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

**Obavezna znanja: vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja**

## **TEORIJSKA ZNANJA:**

Učenici koji su oslobođeni praktičnog dijela nastave ocjenu će dobiti izradom tri pisana rada i teorijskim provjeravanjem istog.

Teme pisanog rada su. Važnost tjelesne i zdravstvene kulture sa stajališta promicanja i održavanja zdravlja. Tjedni program tjelesnog vježbanja za razvoj repetitivne snage ruku, nogu i trupa te važnost pravilne prehrane za normalan razvoj.

## **PROVJERAVAMO:**

Praktična znanja, teorijska znanja, zalaganja, sportsku opremu, sudjelovanje na školskim sportskim i izvanškolskim sportskim aktivnostima.

## **OCJENJUJEMO:**

Motorička znanja, motoričke sposobnosti, motorička dostignuća, funkcionalne sposobnosti i odgojno-obrazovne zadaće.

**Zaključna ocjena kod ocjenjivanja je sastavljena od: 80 % praktičnog znanja i 20 % teorijskog znanja ocjenjivanog elementa ako je kod zaključivanja ocjena između, zaključuje se bolja**

## **ELEMENTI KOD OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA**

### **1. polugodište**

#### **Gimnastika:**

**Praktična znanja:** penjanje na konop do 5 metara, raznoška

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici

#### **Košarka**

**Praktična znanja:** . Vođenje lopte s promjenom pravca i tempa kretanja (K)

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

#### **Odbojka**

**Praktična znanja:** Prijam servisa podlaktično (O)

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

## **2. polugodište**

**Atletika:** Trčanje različitim tempom do 6 minuta, skok u dalj zgrčnom tehnikom, bacanje male medicinke- 2kg bočnom tehnikom

**Praktična znanja:** brzo trčanje do 60 metara iz niskog starta, skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“, skok udalj zgrčnom tehnikom,

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

### **Rukomet**

**Praktična znanja:** skok šut

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

### **Nogomet**

**Praktična znanja:** vođenje lopte s promjenom smjera i brzine

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

### **DANI SPORTA U ŠKOLI:**

Dan hrvatskog sporta, dodjela nagrade »Franjo Bućar« kraj studenog, i 31. svibnja, Međunarodni dan sporta, međurazredna natjecanja u raznim športovima.

## **KRITERIJI OCJENJIVANJA**

### **ATLETIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element lako i bez tehničke pogreške i postiže odlične rezultate pri mjerenju u svim atletskim disciplinama.

**4** Učenik izvede osnovni element lako s manjim tehničkim greškama u jednom od strukturnih djelova elementa(npr. pri zaletu, odrazu). Postiže vrlo dobre rezultate pri mjerenjima.

**3** Učenik izvede osnovni element teško s manjim tehničkim pogreškama u u više strukturnih djelova ( npr. pri zaletu ili odrazu) ili veću tehničku pogrešku u jednom strukturnom dijelu (npr. pri doskoku). Postiže dobre rezultate pri mjerenju..

**2** Učenik izvede osnovni element s većim tehničkim pogreškama i postiže minimalne rezultate pri mjerenjima ili ga učenik ne može napraviti bez obzira na trud i zalaganje

### **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške i postiže odlične vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**4** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama i postiže vrlo dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**3** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške i postiže dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**2** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr.olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**1** Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

## **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

5 Učenik zna zaplesati tri plesne slike jednoga plesa, koje međusobno lako povezuje s jednom manjom tehničkom ili estetskom greškom. Kretanje je estetsko s jasnim plesnim držanjem usklađeno s ritmom i tempom.

4 Učenik zna zaplesati samostalno tri plesne slike u jednom plesu, koji među sobom povezuje s manjim greškama. Kretanje usklađuje s ritmom i tempom glazbe.

3 Učenik zna zaplesati i povezati samostojno dvi plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi manje greške usklađuje svoje gibanje s ritmom i tempom glazbe, plesno držanje je ispravno.

2 Učenik zna zaplesati samostalno jednu ili dvije plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi veće pogreške, povezivanje slika nije skladno. Kretanje teže usklađuje s glazbom, plesno držanje nije pravilno i pogled mu je prema nogama.

1 Učenik ne zna zaplesati nijedne plesne slike u plesu. Ne usklađuje ritam i tempo.

## **BORILAČKE VJEŠTINE**

5 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške

4 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama

3 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške

2 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa

1 Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

## **SPORTSKE IGRE ( RUKOMET, NOGOMET, KOŠARKA, ODBOJKA, )**

5 Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, lako i brzo u skladu s pravilima sportske igre

4 Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, u skladu s pravilima sportske igre, s nekoliko manjih pogrešaka u manjem dijelu izvedbe.

3 Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima sportske igre, s većim nepravilnostima (npr. nedovoljno odbijanje lopte, slabo udaranje lopte kod vođenja).

2 Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima, s većim nedostacima u većem dijelu gibanja (npr. loše odbijanje lopte ili loše vođenje lopte slabijom rukom).

1 Učenik izvede gibanje suprotno pravilima sportske igre (npr.: pogrešno odbijanje ili pogrešno vođenje).

**OCJENJIVANJE MOTORIČKA POSTIGNUĆA** napraviti ćemo putem motoričkih testova.

**OCJENJIVANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI** bit će provedeno provjerom motoričkih sposobnosti na koje je moguće znatno utjecati (snaga, fleksibilnost)

**PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI** bit će provedena trčanjem NA 800 M

## **KRITERIJ ZA VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE**

### **VI RAZRED - UČENICI**

Program obavezan za sve učenike:

Redovna nastava 70 sati, 2 sata tjedno.

Ostali programi, koje škola može ponuditi, uključivanje učenika je dragovoljno:

Nastava za učenike s posebnim potrebama

Dodatni programi, koje škola nudi, uključivanje učenika je dragovoljno:

7. priredbe i sportska međurazredna natjecanja
8. članstvo u Školskom sportskom društvu „ P. Kanavelić“

U nastavi ćemo obrađivati teme iz slijedećih sportskih cjelina:

**ATLETIKA** - trčanje, skakanje i bacanje

**ŠPORTSKA GIMNASTIKA** - Vis, upor , penjanje, ravnotežni položaji preskoci, kolutanje

**RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**BORILAČKE VJEŠTINE**

**ŠPORTSKE IGRE** - Košarka, rukomet, nogomet i odbojka

### **SPORTSKA OPREMA I PONAŠANJE NA NASTAVI**

Učenici moraju biti na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture jednoobrazno obučeni (bijela majica, bez natpisa i donji dio sportske odjeće, dugi ili kratki). Isto tako, moraju biti obučeni da njihova odjeća i obuća ne može izazvati samoozljeđivanje (preširoke majice, nezavezane sportske cipele, povezana kosa). Na sebi i kod sebe ne smiju imati predmete kojim mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, prsten, naušnica ili piersing). Sve vrijednije stvari novac, mobitele trebaju na početku sata predati nastavniku TZK da bi se spriječio njihov nestanak. Žvakanje žvakaće gume nije dozvoljeno za vrijeme nastave. Učenici koji imaju zahtjeve za oslobađanjem dijela sadržaja nastave TZK trebaju do 30. rujna regulirati svoj status temeljem Zakona i Pravilnika.

### **OSNOVNA ZNANJA**

#### **ATLETIKA**

**Praktična znanja:** ciklička kretanja različitim tempom do 6 minuta, preponsko trčanje, skok udalj jedan i pol koračnom tehnikom, osnovni skokovi s mini trampolina – pruženi, zgrčeni i raznožni, bacanje male medicine do 2 kg bočnom tehnikom,

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate



**Obavezna znanja:** ciklička kretanja različitim tempom do 6 minuta, bacanje male medicine od 2 kg bočnom tehnikom

### **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**Praktična znanja:** leteći kolut na povišenju od mekih strunjača, penjanje po konopu do 5 metara, ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju, njih u uporu na niskim paralelnim ručama, saskok zanožno, zgrčka

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici.

**Obavezna znanja:** penjanje po konopu do 5 metara, ljuljanje na karikama malom amplitudom, zgrčka

### **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**Praktična znanja:** narodni ples po izboru iz zavičajnog područja

**Teorijska znanja:** Ples kao oblik međuljudske komunikacije. Način i tijek plesnih natjecanja.

### **BORILAČKE VJEŠTINE**

**Praktična znanja:** pad natrag i u stranu, osnovni zahvati držanja u parteru

**Teorijska znanja:** sastavljanje i vođenje vježbi za zagrijavanje i razgibavanje u borilačkim športovima, povijest borilačkih športova, način suđenja i bodovanja u borilačkim športovima

### **SPORTSKE IGRE**

#### **RUKOMET:**

**Praktična znanja:** skok šut, blokiranje i oduzimanje lopte, zonska obrana 6:0, sustav igre s jednim kružnim napadačem

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja:** zonska obrana 6:0, sustav igre s jednim kružnim napadačem

#### **KOŠARKA**

**Praktična znanja:** kretanje u vođenje i zaustavljanje ili zaustavljanje na dodanu loptu, vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja, suradnja dva igrača u obrani i napadu

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja:** suradnja dva igrača u obrani i napadu

#### **ODBOJKA:**

**Praktična znanja:** prijem servisa podlaktično, mini odbojka 3:3,

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: mini odbojka 3:3,**

## **NOGOMET**

**Praktična znanja:** vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja, driblinzi i fintiranja, udarac glavom iz kretanja, bez skoka

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

**Obavezna znanja: vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja**

## **TEORIJSKA ZNANJA:**

Učenici koji su oslobođeni praktičnog dijela nastave ocjenu će dobiti izradom tri pisana rada i teorijskim provjeravanjem istog.

Teme pisanog rada su. Važnost tjelesne i zdravstvene kulture sa stajališta promicanja i održavanja zdravlja. Tjedni program tjelesnog vježbanja za razvoj repetitivne snage ruku, nogu i trupa te važnost pravilne prehrane za normalan razvoj.

## **PROVJERAVAMO:**

Praktična znanja, teorijska znanja, zalaganja, sportsku opremu, sudjelovanje na školskim sportskim i izvanškolskim sportskim aktivnostima.

## **OCJENJUJEMO:**

Motorička znanja, motoričke sposobnosti, motorička dostignuća, funkcionalne sposobnosti i odgojno-obrazovne zadaće.

**Zaključna ocjena kod ocjenjivanja je sastavljena od: 80 % praktičnog znanja i 20 % teorijskog znanja ocjenjivanog elementa ako je kod zaključivanja ocjena između, zaključuje se bolja**

## **ELEMENTI KOD OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA**

### **1. polugodište**

#### **Gimnastika:**

**Praktična znanja:** penjanje na konop do 5 metara, raznoška

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici

#### **Košarka**

**Praktična znanja:** . Vođenje lopte s promjenom pravca i tempa kretanja (K)

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

#### **Odbojka**

**Praktična znanja:** Prijam servisa podlaktično (O)

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

### **2. polugodište**

**Atletika:** Trčanje različitim tempom do 6 minuta, skok u dalj zgrčnom tehnikom, bacanje male medicine- 2kg bočnom tehnikom

**Praktična znanja:** brzo trčanje do 60 metara iz niskog starta, skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“, skok u dalj zgrčnom tehnikom,

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

**Rukomet**

**Praktična znanja:** skok šut

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Nogomet**

**Praktična znanja:** vođenje lopte s promjenom smjera i brzine

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

**DANI SPORTA U ŠKOLI:**

Dan hrvatskog sporta, dodjela nagrade »Franjo Bućar« kraj studenog, i 31. svibnja, Međunarodni dan sporta, međurazredna natjecanja u raznim športovima.

**KRITERIJI OCJENJIVANJA**

**ATLETIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element lako i bez tehničke pogreške i postiže odlične rezultate pri mjerenju u svim atletskim disciplinama.

**4** Učenik izvede osnovni element lako s manjim tehničkim greškama u jednom od strukturnih djelova elementa(npr. pri zaletu, odrazu). Postiže vrlo dobre rezultate pri mjerenjima.

**3** Učenik izvede osnovni element teško s manjim tehničkim pogreškama u u više strukturnih djelova ( npr. pri zaletu ili odrazu) ili veću tehničku pogrešku u jednom strukturnom dijelu (npr. pri doskoku). Postiže dobre rezultate pri mjerenju..

**2** Učenik izvede osnovni element s većim tehničkim pogreškama i postiže minimalne rezultate pri mjerenjima ili ga učenik ne može napraviti bez obzira na trud i zalaganje

**SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške i postiže odlične vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**4** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama i postiže vrlo dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**3** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške i postiže dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**2** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr.olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**1** Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

**RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**5** Učenik zna zaplesati tri plesne slike jednoga plesa, koje međusobno lako povezuje s jednom manjom tehničkom ili estetskom greškom. Kretanje je estetsko s jasnim plesnim držanjem usklađeno s ritmom i tempom.

**4** Učenik zna zaplesati samostalno tri plesne slike u jednom plesu,koji među sobom povezuje s manjim greškama. Kretanje usklađuje s ritmom i tempom glazbe.

3 Učenik zna zaplesati i povezati samostalno dvi plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi manje greške usklađuje svoje gibanje s ritmom i tempom glazbe, plesno držanje je ispravno.

2 Učenik zna zaplesati samostalno jednu ili dvije plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi veće pogreške, povezivanje slika nije skladno. Kretanje teže usklađuje s glazbom, plesno držanje nije pravilno i pogled mu je prema nogama.

1 Učenik ne zna zaplesati nijedne plesne slike u plesu. Ne usklađuje ritam i tempo.

### **BORILAČKE VJEŠTINE**

5 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške

4 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama

3 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške

2 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa

1 Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

### **SPORTSKE IGRE ( RUKOMET, NOGOMET, KOŠARKA, ODBOJKA, )**

5 Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, lako i brzo u skladu s pravilima sportske igre

4 Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, u skladu s pravilima sportske igre, s nekoliko manjih pogrešaka u manjem dijelu izvedbe.

3 Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima sportske igre, s većim nepravilnostima (npr. nedovoljno odbijanje lopte, slabo udaranje lopte kod vođenja).

2 Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima, s većim nedostacima u većem dijelu gibanja (npr. loše odbijanje lopte ili loše vođenje lopte slabijom rukom).

1 Učenik izvede gibanje suprotno pravilima sportske igre (npr.: pogrešno odbijanje ili pogrešno vođenje).

**OCJENJIVANJE MOTORIČKA POSTIGNUĆA** napraviti ćemo putem motoričkih testova.

**OCJENJIVANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI** bit će provedeno provjerom motoričkih sposobnosti na koje je moguće znatno utjecati (snaga, fleksibilnost)

**PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI** bit će provedena trčanjem NA 800 M

## **KRITERIJ ZA VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE**

### **VII RAZRED - UČENICE**

Program obavezan za sve učenike:

Redovna nastava 70 sati, 2 sata tjedno.

Ostali programi, koje škola može ponuditi, uključivanje učenika je dragovoljno:

Nastava za učenike s posebnim potrebama

Dodatni programi, koje škola nudi, uključivanje učenika je dragovoljno:

9. priredbe i sportska međurazredna natjecanja
10. članstvo u Školskom sportskom društvu „ P. Kanavelić“

U nastavi ćemo obrađivati teme iz slijedećih sportskih cjelina:

**ATLETIKA** - trčanje, skakanje i bacanje

**ŠPORTSKA GIMNASTIKA** – kolutanja, višenja i upiranja, preskoci

**BORILAČKE VJEŠTINE**

**RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**ŠPORTSKE IGRE** - Košarka, rukomet, nogomet i odbojka

### **SPORTSKA OPREMA I PONAŠANJE NA NASTAVI**

Učenici moraju biti na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture jednoobrazno obučeni (bijela majica, bez natpisa i donji dio sportske odjeće, dugi ili kratki). Isto tako, moraju biti obučeni da njihova odjeća i obuća ne može izazvati samoozljeđivanje (preširoke majice, nezavezane sportske cipele, povezana kosa). Na sebi i kod sebe ne smiju imati predmete kojim mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, prsten, naušnica ili piersing). Sve vrijednije stvari novac, mobitele trebaju na početku sata predati nastavniku TZK da bi se spriječio njihov nestanak. Žvakanje žvakaće gume nije dozvoljeno za vrijeme nastave. Učenici koji imaju zahtjeve za oslobađanjem dijela sadržaja nastave TZK trebaju do 30. rujna regulirati svoj status temeljem Zakona i Pravilnika o osnovnom školstvu.

### **OSNOVNA ZNANJA**

#### **ATLETIKA**

**Praktična znanja:** ciklička kretanja različitim tempom do 6 minuta, štafetna trčanja s primopredajom štafetne palice na 20 metara, skok uvis prekoračnom tehnikom škare iz polukružnog zaleta, bacanje lopteice do 200 grama tehnikom bacanja koplja, bacanje male medicine do 3 kg bočnom tehnikom

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

**Obavezna znanja: štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo unutar 20 metara**

### **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**Praktična znanja:** podmetni saskok iz visa stojećeg prednjeg s preče / pritke, leteći kolut na povišenje od mekih strunjača uz pomoć odraznog pomagala, premasi odnožno na dvovisinskim ručama, saskok s premahom odnožnim okretom za 90 stupnjeva, naskok na gredu visine 80 – 120 cm s premahom odnožnim i okretom za 90 stupnjeva, usprav kroz čučanj, zgrčka i raznoška uz modifikacije

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici.

**Obavezna znanja: podmetni saskok iz visa stojećeg prednjeg s preče / pritke**

### **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**Praktična znanja:** engleski valcer, disco fox, složeniji koraci aerobike niskog i visokog intenziteta, valovita gibanja rukama i tijelom, skokovi s sprave po izboru, mačji skok na niskoj gredi

**Obavezna znanja: engleski valcer**

**Teorijska znanja:** Ples kao oblik međuljudske komunikacije. Način i tijek plesnih natjecanja.

### **SPORTSKE IGRE**

#### **RUKOMET:**

**Praktična znanja:** šut s pozicije krila i kružnog napadača, pojedinačni i skupni protunapad

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: šut s pozicije krila i kružnog napadača**

#### **ODBOJKA:**

**Praktična znanja:** dizanje lopte visoko na krajeve mreže, napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – kuhanje, mini odbojka 4:4,

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – „kuhanje“**

#### **KOŠARKA**

**Praktična znanja:** obrambeni stav i kretanje u obrani, ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte – košarkaški dvokorak, kontranapad – završna akcija

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

## **Obavezna znanja: ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte – košarkaški dvokorak**

### **TEORIJSKA ZNANJA:**

Učenici koji su oslobođeni praktičnog dijela nastave zbog određenih zdravstvenih tegoba ocjenu će dobiti izradom tri pisana rada i teorijskim provjeravanjem istog. Teme pisanog rada su. Važnost tjelesne i zdravstvene kulture sa stajališta promicanja i održavanja zdravlja. Tjedni program tjelesnog vježbanja za razvoj repetitivne snage ruku, nogu i trupa, te povijest i razvoj jedne od športskih igara / po izboru /

### **PROVJERAVAMO:**

Praktična znanja, teorijska znanja, zalaganja, sportsku opremu, sudjelovanje na školskim sportskim i izvanškolskim sportskim aktivnostima.

### **OCJENJUJEMO:**

Motorička znanja, motoričke sposobnosti, motorička dostignuća, funkcionalne sposobnosti i odgojno-obrazovne zadaće.

**Zaključna ocjena kod ocjenjivanja je sastavljena od: 80 % praktičnog znanja i 20 % teorijskog znanja ocjenjivanog elementa ako je kod zaključivanja ocjena između, zaključuje se bolja**

## **ELEMENTI KOD OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA**

### **1. polugodište**

#### **Gimnastika:**

**Praktična znanja:** podmetni saskok iz visa stojećeg prednjeg s pritke / preče

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici

#### **Košarka**

**Praktična znanja:** : ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte – košarkaški dvokorak

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

#### **Odbojka**

**Praktična znanja:** \_ napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – „ kuhanje „

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

**Poligon prepreka:** poligon prepreka kao skup naučenih elemenata športskih igara i naučenih elemenata športske gimnastike

### **2. polugodište**

#### **Okreti:**

**Praktična znanja:** valovita gibanja rukama i tijelom, koreografija aerobike

**Teoretska znanja:** osnove aerobika i korisnost aerobika i estetske gimnastike u svakodnevnom životu

#### **Atletika:**

**Praktična znanja:** ciklička kretanja različitim tempom di 6 minuta, štafetna trčanja s primopredajom štafetne palice odozdo

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

#### **Rukomet**

**Praktična znanja:** šut s pozicije krila i kružnog napadača

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Poligon prepreka:** poligon prepreka kao skup naučenih elemenata športskih igara i naučenih elemenata športske gimnastike

### **DANI SPORTA U ŠKOLI:**

Dan hrvatskog sporta, dodjela nagrade »Franjo Bućar« kraj studenog, i 31. svibnja, Međunarodni dan sporta, međurazredna natjecanja u raznim športovima.

## **KRITERIJI OCJENJIVANJA**

### **ATLETIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element lako i bez tehničke pogreške i postiže odlične rezultate pri mjerenju u svim atletskim disciplinama.

**4** Učenik izvede osnovni element lako s manjim tehničkim greškama u jednom od strukturnih djelova elementa(npr. pri zaletu, odrazu). Postiže vrlo dobre rezultate pri mjerenjima.

**3** Učenik izvede osnovni element teško s manjim tehničkim pogreškama u u više strukturnih djelova ( npr. pri zaletu ili odrazu) ili veću tehničku pogrešku u jednom strukturnom dijelu (npr. pri doskoku). Postiže dobre rezultate pri mjerenju..

**2** Učenik izvede osnovni element s većim tehničkim pogreškama i postiže minimalne rezultate pri mjerenjima ili ga učenik ne može napraviti bez obzira na trud i zalaganje

### **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške i postiže odlične vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**4** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama i postiže vrlo dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**3** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške i postiže dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**2** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr.olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**1** Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

### **PLES**

**5** Učenik zna zaplesati tri plesne slike jednoga plesa, koje međusobno lako povezuje s jednom manjom tehničkom ili estetskom greškom. Kretanje je estetsko s jasnim plesnim držanjem usklađeno s ritmom i tempom.

**4** Učenik zna zaplesati samostalno tri plesne slike u jednom plesu,koji među sobom povezuje s manjim greškama. Kretanje usklađuje s ritmom i tempom glazbe.

**3** Učenik zna zaplesati i povezati samostojno dvi plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi manje greške usklađuje svoje gibanje s ritmom i tempom glazbe, plesno držanje je ispravno.

**2** Učenik zna zaplesati samostalno jednu ili dvije plesne slike u jednom plesu.Kod izvedbe radi veće pogreške, povezivanje slika nije skladno.Kretanje teže usklađuje s glazbom, plesno držanje nije pravilno i pogled mu je prema nogama.

**1** Učenik ne zna zaplesati nijedne plesne slike u plesu. Ne usklađuje ritam i tempo.



## **BORILAČKE VJEŠTINE**

- 5** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške
- 4** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama
- 3** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške
- 2** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postigne osnovna znanja za izvedbu elementa
- 1** Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

## **SPORTSKE IGRE ( RUKOMET, NOGOMET, KOŠARKA, ODBOJKA, )**

- 5** Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, lako i brzo u skladu s pravilima sportske igre
- 4** Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, u skladu s pravilima sportske igre, s nekoliko manjih pogrešaka u manjem dijelu izvedbe.
- 3** Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima sportske igre, s većim nepravilnostima (npr. nedovoljno odbijanje lopte, slabo udaranje lopte kod vođenja).
- 2** Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima, s većim nedostacima u većem dijelu gibanja (npr. loše odbijanje lopte ili loše vođenje lopte slabijom rukom).
- 1** Učenik izvede gibanje suprotno pravilima sportske igre (npr.: pogrešno odbijanje ili pogrešno vođenje).

**OCJENJIVANJE MOTORIČKA POSTIGNUĆA** napraviti ćemo putem motoričkih testova.

**OCJENJIVANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI** bit će provedeno provjerom motoričkih sposobnosti na koje je moguće znatno utjecati (snaga, fleksibilnost)

**PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI** bit će provedena trčanjem NA 800 M

## **KRITERIJ ZA VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE**

### **VII RAZRED - UČENICI**

Program obavezan za sve učenike:

Redovna nastava 70 sati, 2 sata tjedno.

Ostali programi, koje škola može ponuditi, uključivanje učenika je dragovoljno:

Nastava za učenike s posebnim potrebama

Dodatni programi, koje škola nudi, uključivanje učenika je dragovoljno:

11. priredbe i sportska međurazredna natjecanja
12. članstvo u Školskom sportskom društvu „ P. Kanavelić“

U nastavi ćemo obrađivati teme iz slijedećih sportskih cjelina:

**ATLETIKA** - trčanje, skakanje i bacanje

**ŠPORTSKA GIMNASTIKA** – kolutanja, višenja i upiranja, preskoci

**BORILAČKE VJEŠTINE**

**RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**ŠPORTSKE IGRE** - Košarka, rukomet, nogomet i odbojka

### **SPORTSKA OPREMA I PONAŠANJE NA NASTAVI**

Učenici moraju biti na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture jednoobrazno obučeni (bijela majica, bez natpisa i donji dio sportske odjeće, dugi ili kratki). Isto tako, moraju biti obučeni da njihova odjeća i obuća ne može izazvati samoozljeđivanje (preširoke majice, nezavezane sportske cipele, povezana kosa). Na sebi i kod sebe ne smiju imati predmete kojim mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, prsten, naušnica ili piersing). Sve vrijednije stvari novac, mobitele trebaju na početku sata predati nastavniku TZK da bi se spriječio njihov nestanak. Žvakanje žvakaće gume nije dozvoljeno za vrijeme nastave. Učenici koji imaju zahtjeve za oslobađanjem dijela sadržaja nastave TZK trebaju do 30. rujna regulirati svoj status temeljem Zakona i Pravilnika.

### **OSNOVNA ZNANJA**

#### **ATLETIKA**

**Praktična znanja:** ciklička kretanja različitim tempom do 6 minuta, štafetna trčanja s primopredajom štafetne palice na 20 metara, skok uvis prekoračnom tehnikom škare iz polukružnog zaleta, bacanje lopteice do 200grama tehnikom bacanja koplja, bacanje male medicine do 3 kg bočnom tehnikom

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

**Obavezna znanja: štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo unutar 20 metara**

### **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**Praktična znanja:** podmetni saskok iz visa stojećeg prednjeg s preče / pritke, leteći kolut na povišenje od mekih strunjača uz pomoć odraznog pomagala, njih na preči / pritki, različite varijante premeta strance, salto natrag odrazom iz visa stojećega na dočelnim karikama, zgrčka i raznoška uz modifikacije

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici.

**Obavezna znanja: podmetni saskok iz visa stojećeg prednjeg s preče / pritke**

### **BORILAČKE VJEŠTINE**

**Praktična znanja:** tehnika ramenskog bacanja kroz klek

Teorijska znanja: sastavljanje i vođenje vježbi za zagrijavanje i razgibavanje u borilačkim sportovima, povijest borilačkih sportova, način suđenja i bodovanja u judu.

### **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**Praktična znanja:** engleski valcer, disco fox

**Teorijska znanja: engleski valcer**

Teorijska znanja: Ples kao oblik međuljudske komunikacije. Način i tijek plesnih natjecanja.

### **SPORTSKE IGRE**

#### **RUKOMET:**

**Praktična znanja:** šut s pozicije krila i kružnog napadača, pojedinačni i skupni protunapad

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: šut s pozicije krila i kružnog napadača**

#### **ODBOJKA:**

**Praktična znanja:** dizanje lopte visoko na krajeve mreže, napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – kuhanje, mini odbojka 4:4,

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – „kuhanje“**

#### **KOŠARKA**

**Praktična znanja:** obrambeni stav i kretanje u obrani, ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte – košarkaški dvokorak, kontranapad – završna akcija

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte – košarkaški dvokorak**

### **NOGOMET**

**Praktična znanja:** tehnika ubacivanja lopte u igru rukama, zaustavljanje lopte natkoljenicom pricipom amortizacije, oduzimanje lopte presijecanjem

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

**Obavezna znanja: oduzimanje lopte presijecanjem**

### **TEORIJSKA ZNANJA:**

Učenici koji su oslobođeni praktičnog dijela nastave ocjenu će dobiti izradom tri pisana rada i teorijskim provjeravanjem istog.

Teme pisanog rada su. Važnost tjelesne i zdravstvene kulture sa stajališta promicanja i održavanja zdravlja. Tjedni program tjelesnog vježbanja za razvoj repetitivne snage ruku, nogu i trupa, te povijest i razvoj jedne od športskih igara / po izboru /

### **PROVJERAVAMO:**

Praktična znanja, teorijska znanja, zalaganja, sportsku opremu, sudjelovanje na školskim sportskim i izvanškolskim sportskim aktivnostima.

### **OCJENJUJEMO:**

Motorička znanja, motoričke sposobnosti, motorička dostignuća, funkcionalne sposobnosti i odgojno-obrazovne zadaće.

**Zaključna ocjena kod ocjenjivanja je sastavljena od: 80 % praktičnog znanja i 20 % teorijskog znanja ocjenjivanog elementa ako je kod zaključivanja ocjena između, zaključuje se bolja**

## **ELEMENTI KOD OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA**

### **1. polugodište**

#### **Gimnastika:**

**Praktična znanja:** podmetni saskok iz visa stojećeg prednjeg s pritke / preče

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici

#### **Košarka**

**Praktična znanja:** : ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte – košarkaški dvokorak

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

#### **Odbojka**

**Praktična znanja:** \_ napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – „ kuhanje „

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

**Poligon prepreka:** poligon prepreka kao skup naučenih elemenata športskih igara i naučenih elemenata športske gimnastike

### **2. polugodište**

### **Atletika:**

**Praktična znanja:** ciklička kretanja različitim tempom di 6 minuta, štafetna trčanja s primopredajom štafetne palice odozdo

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

### **Rukomet**

**Praktična znanja:** šut s pozicije krila i kružnog napadača

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

### **Nogomet**

**Praktična znanja:** osnovno oduzimanje lopte presijecanjem

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

### **DANI SPORTA U ŠKOLI:**

Dan hrvatskog sporta, dodjela nagrade »Franjo Bućar« kraj studenog, i 31. svibnja, Međunarodni dan sporta, međurazredna natjecanja u raznim športovima.

## **KRITERIJI OCJENJIVANJA**

### **ATLETIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element lako i bez tehničke pogreške i postiže odlične rezultate pri mjerenju u svim atletskim disciplinama.

**4** Učenik izvede osnovni element lako s manjim tehničkim greškama u jednom od strukturnih djelova elementa(npr. pri zaletu, odrazu). Postiže vrlo dobre rezultate pri mjerenjima.

**3** Učenik izvede osnovni element teško s manjim tehničkim pogreškama u u više strukturnih djelova ( npr. pri zaletu ili odrazu) ili veću tehničku pogrešku u jednom strukturnom dijelu (npr. pri doskoku). Postiže dobre rezultate pri mjerenju..

**2** Učenik izvede osnovni element s većim tehničkim pogreškama i postiže minimalne rezultate pri mjerenjima ili ga učenik ne može napraviti bez obzira na trud i zalaganje

### **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške i postiže odlične vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**4** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama i postiže vrlo dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**3** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške i postiže dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**2** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr.olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**1** Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

### **PLES**

**5** Učenik zna zaplesati tri plesne slike jednoga plesa, koje međusobno lako povezuje s jednom manjom tehničkom ili estetskom greškom. Kretanje je estetsko s jasnim plesnim držanjem usklađeno s ritmom i tempom.

**4** Učenik zna zaplesati samostalno tri plesne slike u jednom plesu,koji među sobom povezuje s manjim greškama. Kretanje usklađuje s ritmom i tempom glazbe.

3 Učenik zna zaplesati i povezati samostalno dvi plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi manje greške usklađuje svoje gibanje s ritmom i tempom glazbe, plesno držanje je ispravno.

2 Učenik zna zaplesati samostalno jednu ili dvije plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi veće pogreške, povezivanje slika nije skladno. Kretanje teže usklađuje s glazbom, plesno držanje nije pravilno i pogled mu je prema nogama.

1 Učenik ne zna zaplesati nijedne plesne slike u plesu. Ne usklađuje ritam i tempo.

### **BORILAČKE VJEŠTINE**

5 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške

4 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama

3 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške

2 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa

1 Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

### **SPORTSKE IGRE ( RUKOMET, NOGOMET, KOŠARKA, ODBOJKA, )**

5 Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, lako i brzo u skladu s pravilima sportske igre

4 Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, u skladu s pravilima sportske igre, s nekoliko manjih pogrešaka u manjem dijelu izvedbe.

3 Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima sportske igre, s većim nepravilnostima (npr. nedovoljno odbijanje lopte, slabo udaranje lopte kod vođenja).

2 Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima, s većim nedostacima u većem dijelu gibanja (npr. loše odbijanje lopte ili loše vođenje lopte slabijom rukom).

1 Učenik izvede gibanje suprotno pravilima sportske igre (npr.: pogrešno odbijanje ili pogrešno vođenje).

**OCJENJIVANJE MOTORIČKA POSTIGNUĆA** napraviti ćemo putem motoričkih testova.

**OCJENJIVANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI** bit će provedeno provjerom motoričkih sposobnosti na koje je moguće znatno utjecati (snaga, fleksibilnost)

**PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI** bit će provedena trčanjem NA 800 M

## **KRITERIJ ZA VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE**

### **VIII RAZRED - UČENICE**

Program obavezan za sve učenike:

Redovna nastava 70 sati, 2 sata tjedno.

Ostali programi, koje škola može ponuditi, uključivanje učenika je dragovoljno:

Nastava za učenike s posebnim potrebama

Dodatni programi, koje škola nudi, uključivanje učenika je dragovoljno:

13. priredbe i sportska međurazredna natjecanja

14. članstvo u Školskom sportskom društvu „ P. Kanavelić“

U nastavi ćemo obrađivati teme iz slijedećih sportskih cjelina:

**ATLETIKA** - trčanje, skakanje i bacanje

**ŠPORTSKA GIMNASTIKA** – kolutanja, višenja i upiranja, preskoci

**BORILAČKE VJEŠTINE**

**RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**ŠPORTSKE IGRE** - Košarka, rukomet, nogomet i odbojka

### **SPORTSKA OPREMA I PONAŠANJE NA NASTAVI**

Učenici moraju biti na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture jednoobrazno obučeni (bijela majica, bez natpisa i donji dio sportske odjeće, dugi ili kratki). Isto tako, moraju biti obučeni da njihova odjeća i obuća ne može izazvati samoozljeđivanje (preširoke majice, nezavezane sportske cipele, povezana kosa). Na sebi i kod sebe ne smiju imati predmete kojim mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, prsten, naušnica ili piersing). Sve vrijednije stvari novac, mobitele trebaju na početku sata predati nastavniku TZK da bi se spriječio njihov nestanak. Žvakanje žvakaće gume nije dozvoljeno za vrijeme nastave. Učenici koji imaju zahtjeve za oslobađanjem dijela sadržaja nastave TZK trebaju do 30. rujna regulirati svoj status temeljem Zakona i Pravilnika.

### **OSNOVNA ZNANJA**

#### **ATLETIKA**

**Praktična znanja:** Osnove brzog hodanja, kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge staze, skok uvis leđnom tehnikom flop, bacanje loptice O'brien tehnikom

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

**Obavezna znanja:** kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge, skok uvis leđnom tehnikom flop

## **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**Praktična znanja:** vježba na tlu i spravi od naučenih elemenata po izboru učenica

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici.

**Obavezna znanja: Vježba na tlu i na spravi po izboru učenica**

## **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**Praktična znanja:** bečki valcer, latinoamerički ples po izboru, okreti za 180st na tlu i na gredi, kozački skok, pirueta u lijevu i desnu stranu

**Teorijska znanja:** Ples kao oblik međuljudske komunikacije. Način i tijek plesnih natjecanja.

**Obavezna znanja: Bečki valcer, pirueta u lijevu i desnu stranu**

## **SPORTSKE IGRE**

### **RUKOMET:**

**Praktična znanja:** finte, stvaranje viška igrača zabadanjem,

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: finte**

### **ODBOJKA:**

**Praktična znanja:** smeč iz zaleta visoko dodane lopte, gornji servis bez rotacije

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: gornji servis bez rotacije**

### **KOŠARKA**

**Praktična znanja:** skok šut nakon vođenja i dodane lopte, igra 3:3, ili 5:5

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: Skok šut nakon vođenja i dodane lopte**

## **TEORIJSKA ZNANJA:**

Učenici koji su oslobođeni praktičnog dijela nastave zbog zdravstvenih tegoba ocjenu će dobiti izradom tri pisana rada i teorijskim provjeravanjem istog. Teme pisanog rada su. Važnost tjelesne i zdravstvene kulture sa stajališta promicanja i održavanja zdravlja. Tjedni program tjelesnog vježbanja za razvoj repetitivne snage ruku, nogu i trupa, te povijest i razvoj jedne od športskih igara / po izboru /



## **PROVJERAVAMO:**

Praktična znanja, teorijska znanja, zalaganja, sportsku opremu, sudjelovanje na školskim sportskim i izvanškolskim sportskim aktivnostima.

## **OCJENJUJEMO:**

Motorička znanja, motoričke sposobnosti, motorička dostignuća, funkcionalne sposobnosti i odgojno-obrazovne zadaće.

**Zaključna ocjena kod ocjenjivanja je sastavljena od: 80 % praktičnog znanja i 20 % teorijskog znanja ocjenjivanog elementa ako je kod zaključivanja ocjena između, zaključuje se bolja**

## **ELEMENTI KOD OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA**

### **1. polugodište**

#### **Gimnastika:**

**Praktična znanja:** vježba na spravi i na tlu po izboru učenika

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici

#### **Košarka**

**Praktična znanja:** : skok šut nakon vođenja i dodane lopte, igra s taktičko tehničkim zahtjevima

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

#### **Odbojka**

**Praktična znanja:** gornji servis bez rotacije, igra s taktičko tehničkim zahtjevima

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

**Poligon prepreka:** poligon prepreka kao skup naučenih elemenata športskih igara i naučenih elemenata športske gimnastike

### **2. polugodište**

#### **Atletika:**

**Praktična znanja:** brzo hodanje, cikličko kretanje različitim tempom do 6 minuta, brzo trčanje na 60 metara

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

#### **Rukomet**

**Praktična znanja:** finte, igra s taktičko tehničkim zahtjevima

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

#### **DANI SPORTA U ŠKOLI:**

Dan hrvatskog sporta, dodjela nagrade »Franjo Bučar« kraj studenog, i 31. svibnja, Međunarodni dan sporta, međurazredna natjecanja u raznim športovima.

## **KRITERIJI OCJENJIVANJA**

### **ATLETIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element lako i bez tehničke pogreške i postiže odlične rezultate pri mjerenju u svim atletskim disciplinama.

- 4** Učenik izvede osnovni element lako s manjim tehničkim greškama u jednom od strukturnih djelova elementa (npr. pri zaletu, odrazu). Postiže vrlo dobre rezultate pri mjerenjima.
- 3** Učenik izvede osnovni element teško s manjim tehničkim pogreškama u u više strukturnih djelova ( npr. pri zaletu ili odrazu) ili veću tehničku pogrešku u jednom strukturnom dijelu (npr. pri doskoku). Postiže dobre rezultate pri mjerenju..
- 2** Učenik izvede osnovni element s većim tehničkim pogreškama i postiže minimalne rezultate pri mjerenjima ili ga učenik ne može napraviti bez obzira na trud i zalaganje

### ***SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA***

- 5** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške i postiže odlične vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.
- 4** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama i postiže vrlo dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.
- 3** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške i postiže dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.
- 2** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.
- 1** Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

### ***PLES***

- 5** Učenik zna zaplesati tri plesne slike jednoga plesa, koje međusobno lako povezuje s jednom manjom tehničkom ili estetskom greškom. Kretanje je estetsko s jasnim plesnim držanjem usklađeno s ritmom i tempom.
- 4** Učenik zna zaplesati samostalno tri plesne slike u jednom plesu, koji među sobom povezuje s manjim greškama. Kretanje usklađuje s ritmom i tempom glazbe.
- 3** Učenik zna zaplesati i povezati samostojno dvi plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi manje greške usklađuje svoje gibanje s ritmom i tempom glazbe, plesno držanje je ispravno.
- 2** Učenik zna zaplesati samostalno jednu ili dvije plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi veće pogreške, povezivanje slika nije skladno. Kretanje teže usklađuje s glazbom, plesno držanje nije pravilno i pogled mu je prema nogama.
- 1** Učenik ne zna zaplesati nijedne plesne slike u plesu. Ne usklađuje ritam i tempo.

### ***BORILAČKE VJEŠTINE***

- 5** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške
- 4** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama
- 3** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške
- 2** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa
- 1** Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

### ***SPORTSKE IGRE ( RUKOMET, NOGOMET, KOŠARKA, ODBOJKA, )***

- 5** Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, lako i brzo u skladu s pravilima sportske igre

- 4** Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, u skladu s pravilima sportske igre, s nekoliko manjih pogrešaka u manjem dijelu izvedbe.
- 3** Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima sportske igre, s većim nepravilnostima (npr. nedovoljno odbijanje lopte, slabo udaranje lopte kod vođenja).
- 2** Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima, s većim nedostacima u većem dijelu gibanja (npr. loše odbijanje lopte ili loše vođenje lopte slabijom rukom).
- 1** Učenik izvede gibanje suprotno pravilima sportske igre (npr.: pogrešno odbijanje ili pogrešno vođenje).

**OCJENJIVANJE MOTORIČKA POSTIGNUĆA** napraviti ćemo putem motoričkih testova.

**OCJENJIVANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI** bit će provedeno provjerom motoričkih sposobnosti na koje je moguće znatno utjecati (snaga, fleksibilnost)

**PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI** bit će provedena trčanjem NA 800 M

Osnovna škola „Petra Kanavelića“  
Korčula

## **KRITERIJ ZA VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE**

### **VIII RAZRED - UČENICI**

Program obavezan za sve učenike:

Redovna nastava 70 sati, 2 sata tjedno.

Ostali programi, koje škola može ponuditi, uključivanje učenika je dragovoljno:

Nastava za učenike s posebnim potrebama

Dodatni programi, koje škola nudi, uključivanje učenika je dragovoljno:

15. priredbe i sportska međurazredna natjecanja

16. članstvo u Školskom sportskom društvu „ P. Kanavelić“

U nastavi ćemo obrađivati teme iz slijedećih sportskih cjelina:

**ATLETIKA** - trčanje, skakanje i bacanje

**ŠPORTSKA GIMNASTIKA** – kolutanja, višenja i upiranja, preskoci

**BORILAČKE VJEŠTINE**

**RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**ŠPORTSKE IGRE** - Košarka, rukomet, nogomet i odbojka

### **SPORTSKA OPREMA I PONAŠANJE NA NASTAVI**

Učenici moraju biti na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture jednoobrazno obučeni (bijela majica, bez natpisa i donji dio sportske odjeće, dugi ili kratki). Isto tako, moraju biti obučeni da njihova odjeća i obuća ne može izazvati samoozljeđivanje (preširoke majice, nezavezane sportske cipele, povezana kosa). Na sebi i kod sebe ne smiju imati predmete kojim mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, prsten, naušnica ili piersing). Sve vrijednije stvari novac, mobitele trebaju na početku sata predati nastavniku TZK da bi se spriječio njihov nestanak. Žvakanje žvakaće gume nije dozvoljeno za vrijeme nastave. Učenici koji imaju zahtjeve za oslobađanjem dijela sadržaja nastave TZK trebaju do 30. rujna regulirati svoj status temeljem Zakona i Pravilnika.

### **OSNOVNA ZNANJA**

#### **ATLETIKA**

**Praktična znanja:** Osnove brzog hodanja, kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge staze, skok uvis leđnom tehnikom flop, polusalto na povišenju od mekih strunjača, bacanje loptice O'brien tehnikom

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

**Obavezna znanja:** kinematičke razlike u tehnikama trčanja na kratke i duge pruge, skok uvis leđnom tehnikom flop

## **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**Praktična znanja:** ljuljanje na karikama i okretima za 180 st, vježba na tlu i spravi od naučenih elemenata po izboru učenika

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici.

**Obavezna znanja: Vježba na tlu i na spravi po izboru učenika**

## **BORILAČKE VJEŠTINE**

**Praktična znanja:** tehnika bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek

**Teorijska znanja:** sastavljanje i vođenje vježbi za zagrijavanje i razgibavanje u borilačkim športovima, povijest borilačkih športova, način suđenja i bodovanja u judu.

## **RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**Praktična znanja:** bečki valcer, latinoamerički ples po izboru

**Teorijska znanja: bečki valcer**

Teorijska znanja: Ples kao oblik međuljudske komunikacije. Način i tijek plesnih natjecanja.

## **SPORTSKE IGRE**

### **RUKOMET:**

**Praktična znanja:** finte, stvaranje viška igrača zabadanjem,

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: finte**

### **ODBOJKA:**

**Praktična znanja:** smeč iz zaleta visoko dodane lopte, gornji servis bez rotacije

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: gornj servis bez rotacije**

### **KOŠARKA**

**Praktična znanja:** skok šut nakon vođenja i dodane lopte, igra 3:3, ili 5:5

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

**Obavezna znanja: Skok šut nakon vođenja i dodane lopte**

## **NOGOMET**

**Praktična znanja:** udarci lopte vanjskom stranom stopala, volej i poluvolej, udarci glavom iz kretanja sa skokom

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

**Obavezna znanja: udarci glavom iz kretanja sa skokom**

### **TEORIJSKA ZNANJA:**

Učenici koji su oslobođeni praktičnog dijela nastave ocjenu će dobiti izradom tri pisana rada i teorijskim provjeravanjem istog.

Teme pisanog rada su. Važnost tjelesne i zdravstvene kulture sa stajališta promicanja i održavanja zdravlja. Tjedni program tjelesnog vježbanja za razvoj repetitivne snage ruku, nogu i trupa, te povijest i razvoj jedne od športskih igara / po izboru /

### **PROVJERAVAMO:**

Praktična znanja, teorijska znanja, zalaganja, sportsku opremu, sudjelovanje na školskim sportskim i izvanškolskim sportskim aktivnostima.

### **OCJENJUJEMO:**

Motorička znanja, motoričke sposobnosti, motorička dostignuća, funkcionalne sposobnosti i odgojno-obrazovne zadaće.

**Zaključna ocjena kod ocjenjivanja je sastavljena od: 80 % praktičnog znanja i 20 % teorijskog znanja ocjenjivanog elementa ako je kod zaključivanja ocjena između, zaključuje se bolja**

## **ELEMENTI KOD OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA**

### **1. polugodište**

#### **Gimnastika:**

**Praktična znanja:** vježba na spravi i na tlu po izboru učenika

**Teorijska znanja:** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi. Pomoć i asistencija kod izvođenja. Ocjenjivanje u gimnastici

#### **Košarka**

**Praktična znanja:** : skok šut nakon vođenja i dodane lopte, igra s taktičko tehničkim zahtjevima

**Teorijska znanja:** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

#### **Odbojka**

**Praktična znanja:** gornji servis bez rotacije, igra s taktičko tehničkim zahtjevima

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika

**Poligon prepreka:** poligon prepreka kao skup naučenih elemenata športskih igara i naučenih elemenata športske gimnastike

### **2. polugodište**

#### **Atletika:**

**Praktična znanja:** brzo hodanje, cikličko kretanje različitim tempom do 6 minuta, brzo trčanje na 60 metara

**Teorijska znanja:** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na čovječiji organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

#### **Rukomet**

**Praktična znanja:** finte, igra s taktičko tehničkim zahtjevima

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci. Vođenje zapisnika.

#### **Nogomet**

**Praktična znanja:** udarac glavom iz kretanja sa skokom, igra s taktičko tehničkim zahtjevima

**Teorijska znanja:** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

### **DANI SPORTA U ŠKOLI:**

Dan hrvatskog sporta, dodjela nagrade »Franjo Bućar« kraj studenog, i 31. svibnja, Međunarodni dan sporta, međurazredna natjecanja u raznim športovima.

## **KRITERIJI OCJENJIVANJA**

### **ATLETIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element lako i bez tehničke pogreške i postiže odlične rezultate pri mjerenju u svim atletskim disciplinama.

**4** Učenik izvede osnovni element lako s manjim tehničkim greškama u jednom od strukturnih djelova elementa(npr. pri zaletu, odrazu). Postiže vrlo dobre rezultate pri mjerenjima.

**3** Učenik izvede osnovni element teško s manjim tehničkim pogreškama u u više strukturnih djelova ( npr. pri zaletu ili odrazu) ili veću tehničku pogrešku u jednom strukturnom dijelu (npr. pri doskoku). Postiže dobre rezultate pri mjerenju..

**2** Učenik izvede osnovni element s većim tehničkim pogreškama i postiže minimalne rezultate pri mjerenjima ili ga učenik ne može napraviti bez obzira na trud i zalaganje

### **SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA**

**5** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške i postiže odlične vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**4** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama i postiže vrlo dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**3** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške i postiže dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**2** Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr.olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**1** Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

### **PLES**

**5** Učenik zna zaplesati tri plesne slike jednoga plesa, koje međusobno lako povezuje s jednom manjom tehničkom ili estetskom greškom. Kretanje je estetsko s jasnim plesnim držanjem usklađeno s ritmom i tempom.

**4** Učenik zna zaplesati samostalno tri plesne slike u jednom plesu,koji među sobom povezuje s manjim greškama. Kretanje usklađuje s ritmom i tempom glazbe.

**3** Učenik zna zaplesati i povezati samostojno dvi plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi manje greške usklađuje svoje gibanje s ritmom i tempom glazbe, plesno držanje je ispravno.

2 Učenik zna zaplesati samostalno jednu ili dvije plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi veće pogreške, povezivanje slika nije skladno. Kretanje teže usklađuje s glazbom, plesno držanje nije pravilno i pogled mu je prema nogama.

1 Učenik ne zna zaplesati nijedne plesne slike u plesu. Ne usklađuje ritam i tempo.

### **BORILAČKE VJEŠTINE**

5 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške

4 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama

3 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške

2 Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa

1 Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

### **SPORTSKE IGRE ( RUKOMET, NOGOMET, KOŠARKA, ODBOJKA, )**

5 Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, lako i brzo u skladu s pravilima sportske igre

4 Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, u skladu s pravilima sportske igre, s nekoliko manjih pogrešaka u manjem dijelu izvedbe.

3 Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima sportske igre, s većim nepravilnostima (npr. nedovoljno odbijanje lopte, slabo udaranje lopte kod vođenja).

2 Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima, s većim nedostacima u većem dijelu gibanja (npr. loše odbijanje lopte ili loše vođenje lopte slabijom rukom).

1 Učenik izvede gibanje suprotno pravilima sportske igre (npr.: pogrešno odbijanje ili pogrešno vođenje).

**OCJENJIVANJE MOTORIČKA POSTIGNUĆA** napraviti ćemo putem motoričkih testova.

**OCJENJIVANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI** bit će provedeno provjerom motoričkih sposobnosti na koje je moguće znatno utjecati (snaga, fleksibilnost)

**PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI** bit će provedena trčanjem NA 800 M