

TJELESNA I ZDAVSTVENA KULTURA

Učitelj: Marko Vujnović

ELEMENTI PRAĆENJA, PROVJERAVANJA I OCJENJIVANJA UČENIKA:

- Ocjenjivanje: - motorička znanja,
- motorička postignuća/motoričke sposobnosti
- odgojni učinci

Ocjenjuje se osobni napredak svakog pojedinog učenika u odnosu na prethodnu provjeru, time se uvažavaju osobne mogućnosti i sposobnosti učenika.

MJERILA ZA ELEMENTE:

Element ocjenjivanja motoričkih znanja:

OPIS	OCJENA
Učenik nije u mogućnosti izvesti zadani element	nedovoljan
Uz pomoć nastavnika učenik izvodi zadani element sa velikim odstupanjima	dovoljan
Uz pomoć nastavnika učenik realizira zadani element s manjim odstupanjima	dobar
Samostalno izvodi zadani element sa manjim odstupanjima	vrlo dobar
Samostalno, besprijekorno realizira zadane elemente	odličan

Elementi ocjenjivanja motoričkih dostignuća:

BROJ BODOVA %	0 - 40	41 - 55	56 - 70	71 - 85	86 – 100
OCJENA	nedovoljan	dovoljan	dobar	vrlo dobar	odličan

Element ocjenjivanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti:

Na osnovu statičkih podataka, objavljenih u priručniku "Primijenjena kineziologija u školstvu" izmjerenih na velikom broju učenika postavljani su normativi:

Orijentacijske vrijednosti	loše	ispod prosječno	prosječno	iznad prosječno	izvrsno
OCJENA	nedovoljan	dovoljan	dobar	vrlo dobar	odličan

Element ocjenjivanja odgojnih zadataka (odgojni učinci rada)

OPIS	OCJENA
Učenik učestalo nema sportsku opremu na satu TZK-e (50%), izbjegava vježbati, zanemaruje zdravstveno-higijenske obveze, svojim ponašanjem ometa nastavu	nedovoljan
Učenik povremeno ne donosi na sat TZK-e propisanu sportsku opremu (25%), nerado vježba i ne pridaje značaj tjelovježbi	dovoljan
Učenik ponekad nema propisanu sportsku opremu (10%). Vježba samo pod kontrolom. Svoje znanje rijetko primjenjuje.	dobar
Učenik redovito vježba u propisnoj 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-e i na satu izvannastavnih aktivnosti. Uzorno se ponaša prema kolegama i učiteljima. Ima razvijene zdravstveno-higijenske navike.	odličan

Oblici praćenja, provjeravanja i ocjenjivanja učenika:

Provjeravanje svih elemenata provoditi će se po potrebi.

METODE RADA	NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA
1. NASTAVNE METODE	1. vaga, visinomjer, metar, kaliper
1.1 metoda usmenog izlaganja	2. štoperica, zviždaljka
1.2 metoda demonstracije	3. lopte
1.3 metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka	4. strunjače
1.4 pomoćne metode (oponašanje, ilustracija, dramatizacija)	5. švedski sanduk
	6. odskočna daska
2. METODE VJEŽBANJA	7. švedske ljestve
2.1 metoda standardno ponavljajućeg vježbanja	8. švedska klupa
2.2 metoda promjenjivog vježbanja	9. velika i mala greda
2.3 kombinirana metoda vježbanja	10. kozlič
2.4 situacijska metoda vježbanja	11. vijače
	12. čunjevi
3. METODE UČENJA	13. pribor za stolni tenis
3.1 sintetička metoda	14. pribor za badminton
3.2 analitička metoda	15. grablje
3.3 kombinirana metoda	16. razglas
	17. daska za taping
4. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA	18. preča
4.1 frontalni oblik rada	19. koševi
4.2 grupni oblik rada- rad u parovima	20. mreža za odbojku
- rad u trojkama	21. golovi
- rad u četvorkama	22. ploča
- paralelni oblik rada	23. medicinke
- paralelno odjeljski oblik rada	24. ruče
- paralelno izmjenični oblik rada	25. karike
- izmjenično odjeljski oblik rada	26. stalci
- odjeljski s dopunskim vježbama	27. štafetna palica
- paralelno odjeljski s dopunskim vježbama	
- paralelno izmjenični s dop. vježbama	
- izmjenično odjeljski s dop vježbama	MJESTO IZVOĐENJA NASTAVNOG RADA
- rad u stanicama	
- kružni rad	1. dvorana
- rad na stazi	2. igralište
- poligon prepreka	
4.3 individualni oblik rada	

1. POSEBNI CILJEVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE	
1.1	Zadovoljiti biološku potrebu učenika za kretanjem i usaditi navike o nužnosti svakodnevnog vježbanja
1.2	Stvoriti u učenika čvrste navike za zdravim načinom života koristeći se sredstvima TZK, prirodnim i drugim faktorima
1.3	Pružiti učenicima mogućnosti stjecanja osnovnih znanja, vještina i navika potrebnih za adaptaciju na nove motoričke aktivnosti, postizanje određene razine motoričkih dostignuća, poboljšanja stanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, kao i osposobljavanje učenika za racionalno provođenje slobodnog vremena, posebno putem aktivnog odmora
1.4	Osposobiti učenike za slobodno i stvaralačko izražavanje u različitim oblicima TZK, a posebno onima koji pridonose humanizaciji i socijalizaciji ličnosti
1.5	Osposobiti učenike za samokontrolu i samoocjenjivanje radi praćenja i vrednovanja svoga rada i napretka
1.6	Zadovoljiti određene potrebe društva u smislu radne i obrambene sposobnosti
2. OPĆI ZADACI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE	
2.1	Upoznavanje učenika sa zakonitostima rasta i razvoja čovjekovih biopsihosocijalnih značajki
2.2	Stjecanje znanja o činiteljima koji uvjetuju nastanak bolesti i ozljeda, razvijanje pravilnih stavova prema zdravlju i bolestima te poduzimanje mjera za čuvanje i unaprjeđivanje zdravlja
2.3	Usvajanje fonda motoričkih informacija nužnih za učinkovito rješavanje potreba očuvanja i unaprjeđivanja zdravlja, sadržajnog provođenja slobodnog vremena i rješavanja svakodnevnih motoričkih zadataka u urgentnim situacijama i razvijanje specifičnih radnih sposobnosti
2.4	Izgrađivanje humanih međuljudskih odnosa kao značajnog činitelja o kojem ovisi zdravlje pojedinca i društva u cjelini
2.5	Razvijanje sposobnosti za vrhunsko stvaralaštvo motoričkim izrazom prema individualnim značajkama nadarenih pojedinaca
2.6	Njegovanje higijenskih navika kod učenika, kao i navika očuvanja i primjene zdrave prirodne sredine
2.7	Teorijsko-praktično osposobljavanje učenika za permanentnu primjenu odgovarajućeg tjelesnog vježbanja kao djela kulture življenja
3. OSNOVNI ZADACI TZK-E	
3.1	Povećanje mišićne mase i smanjenje masnog potkožnog tkiva
3.2	Usklađivanje nerazmjera u rastu kostiju, mišića i masnog tkiva
3.3	Razvoj opće motorike s naglaskom na razvoj snage, brzine koordinacije, fleksibilnosti, preciznosti, ravnoteže
3.4	Povećanje funkcije krvožilnog sustava, rada srca i pluća, te žlijezda za regulaciju fizioloških procesa za vrijeme napora i odmora (razvoj aerobnih i anaerobnih sposobnosti)
3.5	Usvajanje pojedinih motoričkih znanja
3.6	Primjena usvojenih znanja s tendencijom povećanja individualnih motoričkih dostignuća
3.7	Usvajanje teorijskih znanja i primjena istih
3.8	Aktivno sudjelovanje u radu
3.9	Upornost i ustrajnost u radu
3.10	Kreativnost i asistencija u radu
3.11	Stjecanje navika i pravilnog stava o tjelesnom vježbanju
3.12	Razvoj pozitivnih osobina i moralnih svojstava
3.13	Natjecateljski duh i poštivanje pravila
3.14	Hrabrost, samopouzdanje, odlučnost
3.15	Afirmacija pojedinca
3.16	Grupna identifikacija u procesu socijalizacije