

OSNOVNA ŠKOLA MARIA MARTINOLIĆA

Kriterij ocijenjivanja Tjelesna i zdravstvena kultura od 5.-8.razreda

Predmetna područja:

1. A - KINEZIOLOŠKA OSNOVNE ŠKOLE TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA

A 5.1.

Izvodi strukture gibanja

koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

RAZINE USVOJENOSTI

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Uz pomoć povezuje strukture gibanja s kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima. DOBRA
- Strukture gibanja povezuje s kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

VRLO DOBRA

- Uz malo odstupanje izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

IZNIMNA

- Samostalno i spretno povezuje strukture gibanja s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.

A 5.2.

Povezuje strukture gibanja iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara.

RAZINE USVOJENOSTI

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Izvodi elemente tehnike iz raznovrsnih grupacija sportova i složenijih elementarnih igara uz dopunske upute i demonstriranje.

DOBRA

- Izvodi elemente tehnike iz raznovrsnih grupacija sportova i složenijih elementarnih igara uz upute.

VRLO DOBRA

- Samostalno izvodi elemente tehnike iz raznovrsnih grupacija sportova i složenijih elementarnih igara.

IZNIMNA

- Spretno primjenjuje elemente tehnike iz raznovrsnih grupacija sportova i složenijih elementarnih igara u igri.

A 5.3.

Izvodi osnovne elemente sportova.

RAZINE USVOJENOSTI

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Na temelju uputa izvodi osnovne elemente tehnike sporta na početnoj razini.

DOBRA

- Izvodi osnovne elemente tehnike sporta na početnoj razini.

VRLO DOBRA

- Povezuje i usklađuje elemente tehnike i motoričke kretnje u cjelinu kroz sportsku igru.

IZNIMNA

- Samostalno povezuje niz motoričke kretnji i usklađuje elemente tehnike kroz sportsku igru.

A 5.4.

Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u mini koreografijama.

RAZINE USVOJENOSTI

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Prepoznaje osnovnu ritmičku strukturu plesa koji izvodi oponašajući ostale plesače.

DOBRA

- Izvodi ritmičke i plesne strukture složenijih koreografija uz upute.

VRLO DOBRA

- Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u složenijim koreografijama.
- IZNIMNA
- Samostalno slaže i izvodi ritmičku strukturu jednog plesa.

2. B - MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

B 5.1.

Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.

RAZINE USVOJENOSTI

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Uz pomoć interpretira rezultate provedenih provjeravanja te prepoznaje pravilno tjelesno držanje.

DOBRA

- Usavršava osnovno znanje o provedbi provjeravanja i praćenju rezultata provjere te prepoznaje pravilno tjelesno držanje.

VRLO DOBRA

- Samostalno prepoznaje morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti i sudjeluje u provjeravanju obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.

IZNIMNA

- Temeljem upute samostalno bilježi i uspoređuje svoja morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti i sudjeluje u provjeravanju obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.

B 5.2.

Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

RAZINE USVOJENOSTI

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Prepoznaje neke osnovne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnost te pravilno držanje tijela koje izvodi oponašajući suvježbače.

DOBRA

- Izvodi složenije vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti na temelju uputa.

VRLO DOBRA

- Odabire pojedine vježbe za razvoj određene motoričke i funkcionalne sposobnosti te pravilno držanje tijela i izvodi ih samostalno.

IZNIMNA

- Odabire i pokazuje različite vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti i funkcionalne sposobnosti te vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa.

3. C - MOTORIČKA POSTIGNUĆA

C 5.1.

Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak.

RAZINE USVOJENOSTI

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Prema uputi prati motorička postignuća.

DOBRA

- Prati motorička postignuća.

VRLO DOBRA

- Samostalno prati i uspoređuje osobna postignuća.

IZNIMNA

- Prati način izvođenja zadanoga motoričkog zadatka u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.

4. D - ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA

D 5.1.

Izvodi složenije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela.

RAZINE USVOJENOSTI

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela oponašajući suvježbače.

DOBRA

- Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela.

VRLO DOBRA

- Koristi odabrane vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova s upotrebom pomagala i vanjskog opterećenja.

IZNIMNA

- Odabire i pokazuje vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova s upotrebom pomagala i vanjskog opterećenja koje koristi.

D 5.2.

Pokazuje da se brine o prostoru za tjelesno vježbanje.

RAZINE USVOJENOSTI

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Na poticaj se brine o prostoru za tjelesno vježbanje.

DOBRA

- Pokazuje odgovornost za održavanje prostora za vježbanje uz poticaj.

VRLO DOBRA

- Predlaže načine očuvanja prostora za tjelesno vježbanje.

IZNIMNA

- Predlaže načine i sudjeluje u organizaciji , uređenja prostora za vježbanje

D 5.3.

Upotrebljava iz ove razine primjenu pravila, tj. iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara koje razvijaju sposobnost samoregulacije i suradničkog odnosa.

RAZINE USVOJENOSTI

ZADOVOLJAVAJUĆA

- Primjenjuje temeljna pravila lijepog ponašanja te pravila iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara na poticaj.

DOBRA

- Usvaja temeljna pravila lijepog ponašanja i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara.

VRLO DOBRA

- Samoinicijativno primjenjuje temeljna pravila lijepog ponašanja te pravila iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara.

IZNIMNA

Aktivno sudjeluje u raznovrsnim grupacijama sportova i elementarnim igrama, razlikuje prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri prema pravilima te iznosi kritički sud o postupcima sudionika igre.