REPUBLIKA HRVATSKA

VARAŽDINSKA ŽUPANIJA

GRAD VARAŽDIN

**VI. osnovna škola Varaždin**

Dimitrija Demetra 13

Varaždin, **1.9.2023.**

**OBRAZAC ZA WEB**

**Informacije o predmetu**

**Ime i prezime učitelja: Tomica Kanoti, prof.; Marinka Mak, prof.**

**Predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura**

**Elementi vrednovanja/ocjenjivanja:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Naziv** | **Opis** |
| Motorička znanja | 4-8 ocjena po razdoblju |
| Motorička dostignuća | 2-3 ocjene po razdoblju |
| Aktivnost učenika i odgojni učinci | Svaki mjesec jedna ocjena |

**Dodatne aktivnosti učenika:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Naziv** | **Način vrednovanja** |
| Aktivno sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima i radu školskog sportskog društva | Ocjena odličan iz odgojnih učinaka rada |

**Razine postignuća :**

|  |  |
| --- | --- |
| **Motorička znanja** | * ODLIČAN (5) - učenik aktivno, strukturalno bez tehničkih pogrešaka izvodi zadani zadatak u okviru motoričkog znanja iz elementa tehnike. * VRLO DOBAR (4) - učenik aktivno, strukturalno izvodi zadani zadatak s manjom pogreškom u okviru motoričkog znanja iz elementa tehnike. * DOBAR (3) - učenik aktivno, izvodi zadani zadatak s većom pogreškom u strukturi kretanja u okviru motoričkog znanja iz elementa tehnike. * izvodi zadatak uz poticaj učitelja * DOVOLJAN (2) -učenik izvodi zadani zadatak sa više tehničkih pogrešaka uz pomoć učitelja u okviru motoričkog znanja. * NEDOVOLJAN (1) - ako vježbu ne izvodi, odustaje |
| **Motorička postignuća** | Provjeravamo i ocjenjujemo pomoću mjerenja pri čemu kao rezultat dobijemo konkretne vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja)  ODLIČAN (5) - bit će ocijenjen rezultat koji se nalazi u prvoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata  VRLO DOBAR (4) - bit će rezultat druge četvrtine dobivenih rezultata  DOBAR (3) - svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini  DOVOLJAN (2) - svi rezultati u posljednjoj po vrijednosti četvrtini izmjerenih rezultata  NEDOVOLJAN (1) - je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju i sl. |
| **Aktivnost učenika i odgojni učinci** | ODLIČAN (5) – učenik redovito vježba, učenikov odnos prema radu je aktivan i uključuje se u aktivnosti koje su izašle kao potrebe iz tzk u širem smislu (međurazredna, međuškolska natjecanja, aktivnosti izvan škole itd.)  učenik prepoznaje potrebu za sigurnim vježbanjem i očuvanju okoliša u kojem vježba  VRLO DOBAR (4) – učenik redovito vježba, ali nije aktivan na satu od očekivanog prema njegovim sposobnostima  DOBAR (3) – učenik neredovito vježba, odnos prema radu je takav da radi na stalni poticaj učitelja  DOVOLJAN (2) – učenik neredovito vježba, nije uključen u nastavu koliko je potrebno za savladavanje osnova, nije zainteresiran za rad.  NEDOVOLJAN (1) – radi neredovito, ometa rad i sigurnost drugih učenika, ne poštuje pravila igre, neaktivan. |
| **Sastavnice ocjene** | MOTORIČKA ZNANJA 40%  MOTOIČKA POSTIGNUĆA 20%  ODGOJNI UČINCI RADA 40% |

|  |
| --- |
| Potrebna oprema: čista sportska odjeća i obuća (bijela majica i tamne kratke hlače učenici ili tajice učenice). |

|  |
| --- |
| Pravila ponašanja učenika u dvorani i sportskim terenima: briga za zdravlje, higijenske i radne navike, aktivnost, samokontrola za vrijeme vježbanja, poštivanje pravila igre i drugih učenika, poštivanje kućnog reda sportske dvorane, briga za sprave i opremu, sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima. |

|  |
| --- |
| Ostalo (dodatne informacije o predmetu):  TZK je odgojno-obrazovni proces koji predstavlja organizirani proces utjecanja na antropološka obilježja djece, zatim organizirani proces učenja (usvajanja i usavršavanja) motoričkih gibanja te organizirani proces utjecaja na psihofizički status djece pod direktnim vodstvom učitelja. Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje zbog svoga značenja za skladan razvoj antropoloških obilježja učenika jedinstveno je po mogućnostima i posebnostima. Malo koja aktivnost djeteta ima takvu biotičku uvjetovanost kao tjelesno vježbanje, koje u školstvu osmišljava jedino nastava tjelesne i zdravstvene kulture. Tijekom rasta i razvoja organizam je najosjetljiviji na utjecaj različitih tjelesnih aktivnosti koje uzrokuju višestruke promjene morfoloških obilježja i poboljšanja funkcionalno-motoričkih sposobnosti. Upravo se zato antropološka sastavnica tjelesne i zdravstvene kulture odnosi na sustavnu i trajnu pretvorbu prvenstveno morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja učenika.  Opći morfološki učinci podrazumijevaju utjecaj na sastav tijela unutar kojega se ističe povoljan odnos između količine mišićne mase i potkožnoga masnog tkiva, te prevencija pretilosti. Fiziološki učinci usmjereni su na poticanje funkcija krvožilnoga i dišnoga sustava te djelovanje na kakvoću koštano-mišićnoga sustava. Pozitivno djelovanje na imunološki sustav jednako je potrebno za održavanje zdravlja i prevenciju akutnih i kroničnih bolesti. Cilj je tjelesne i zdravstvene kulture osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje radi veće kvalitete življenja. Istodobno tjelesna i zdravstvena kultura učinkovito mijenja osobine i razvija sposobnosti, čime izravno osigurava promicanje zdravlja kao nezamjenjivog čimbenika svih ljudskih aktivnosti. |

|  |
| --- |
| Konzultacije za učenike i suradnja s roditeljima: svakog prvog četvrtka u mjesecu od 16:00 do 17:00 sati ili u terminu individualnih razgovora učitelja. |