

REPUBLIKA HRVATSKA
VARAŽDINSKA ŽUPANIJA
GRAD VARAŽDIN

VI. osnovna škola Varaždin
Dimitrija Demetra 13

Varaždin, **30.08.2021.**

OBRAZAC ZA WEB

Informacije o predmetu

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

Predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura

Elementi vrednovanja:

Naziv	Opis
motorička znanja	1-3 ocjena po razdoblju
motorička postignuća	2 ocjene godišnje
Aktivnost učenika i odgojni učinci	1 ocjena mjesečno

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 Kontinuirano praćenje napretka učenika kroz vrednovanje za učenje i vrednovanja kao učenje.	ODLIČAN (5) - za vježbu izvedenu pravilno i sa sigurnošću u svim fazama, te uz estetsku dotjeranost VRLO DOBAR (4) - za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske nedostatke DOBAR (3) - za vježbu izvedenu sa promjenjivim uspjehom uz manju sigurnost i manje tehničke i estetske nedostatke DOVOLJAN (2) - za vježbu izvedenu slabo i nesigurno uz veće tehničke i estetske nedostatke 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) Učenicima će se omogućiti neograničeno vrijeme za uvježbavanje i usavršavanje.
Aktivnost učenika i odgojni učinci rada Liste samoprocjene izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti.	ODLIČAN (5) – vježba redovito, aktivan na satu, sudjeluje na izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima, sudjeluje u radu ŠSD-a, poštuje pravila igre i druge učenike, brine za zdravlje i kontrolirano vježba. VRLO DOBAR (4) – radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva, ponekad neaktivan, ponekad ne nosi opremu. DOBAR (3) – radi neredovito, ponekad neaktivan na satu, povremeno nema opremu. DOVOLJAN (2) – neaktivan na satu, često zaboravlja opremu i ometa vježbanje. NEDOVOLJAN (1) – radi neredovito, ometa rad i sigurnost drugih učenika i učitelja, ne poštuje pravila igre, neaktivan.
Sastavnice ocjene	MOTORIČKA ZNANJA - 35% MOTOIČKA POSTIGNUĆA - 15 ODGOJNI UČINCI RADA - 50%

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 online kada traju epidemiološke mjere.