

A. KINEZIOLOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA

OŠ TZK A. 4. 1. Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova.	
ZADOVOLJAVAJUĆE	Uz pomoć povezuje strukture gibanja s kineziološkim teorijskim i motoričkih znanjima.
DOBRO	Strukture gibanja povezuje s kineziološkim teorijskim i motoričkih znanjima.
VRLO DOBRO	Uz malo odstupanje izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.
IZNIMNO	Samostalno i spretno povezuje strukture gibanja s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkih znanjima.

OŠ TZK A. 4. 2. Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u jednostavnim koreografijama.	
ZADOVOLJAVAJUĆE	Prepoznaje osnovnu ritmičku strukturu plesa koji izvodi oponašajući ostale plesače.
DOBRO	Izvodi ritmičke i plesne strukture složenijih koreografija uz upute.
VRLO DOBRO	Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u složenijim koreografijama.
IZNIMNO	Samostalno slaže i izvodi ritmičku strukturu jednog plesa.

B. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

OŠ TZK B. 4. 1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja	
ZADOVOLJAVAJUĆE	Uz pomoć interpretira rezultate provedenih provjeravanja te prepoznaje pravilno tjelesno držanje.
DOBRO	Usavršava osnovno znanje o provedbi provjeravanja i praćenju rezultata provjere te prepoznaje pravilno tjelesno držanje.
VRLO DOBRO	Samostalno prepoznaje morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti i sudjeluje u provjeravanju obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.
IZNIMNO	Temeljem upute samostalno bilježi i uspoređuje svoja morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti i sudjeluje u provjeravanju obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.

OŠ TZK B. 4. 2. Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.	
ZADOVOLJAVAJUĆE	Prepoznaje neke osnovne vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te pravilno držanje tijela koje izvodi oponašajući suvježbače.
DOBRO	Izvodi složenije vježbe za motoričke i funkcionalne sposobnosti na temelju uputa.
VRLO DOBRO	Odabire pojedine vježbe za razvoj određene motoričke i funkcionalne

	spособnosti te pravilno držanje tijela i izvodi ih samostalno.
IZNIMNO	Odabire i pokazuje različite vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti i funkcionalne sposobnosti te vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa.

C. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

OŠ TZK C. 4. 1. Prati osobna motorička postignuća i njihovo unaprijeđenje.	
ZADOVOLJAVAJUĆE	Prema uputi prati motorička postignuća.
DOBRO	Prati motorička postignuća.
VRLO DOBRO	Samostalno prati i uspoređuje osobna postignuća.
IZNIMNO	Prati način izvođenja zadanoga motoričkog zadatka u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.

D. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA

OŠ TZK D. 4. 1. Izvodi naprednije kineziološke motoričke aktivnosti na otvorenom.	
OŠ TZK D. 4. 2. Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje.	
ZADOVOLJAVAJUĆE	Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela oponašajući suvježbače.
DOBRO	Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela.
VRLO DOBRO	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.
IZNIMNO	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.

OŠ TZK D. 4. 3. Priprema i skrbi o sportskom vježbalištu.	
ZADOVOLJAVAJUĆE	Na poticaj se brine o prostoru za tjelesno vježbanje.
DOBRO	Pokazuje odgovornost za održavanje prostora za vježbanje uz poticaj.
VRLO DOBRO	Predlaže načine očuvanja prostora za tjelesno vježbanje.
IZNIMNO	Predlaže načine i sudjeluje u organizaciji , uređenja prostora za vježbanje.

OŠ TZK D. 4. 4. Primjenjuje pravila raznovrsnih sportova	
ZADOVOLJAVAJUĆE	Primjenjuje temeljna pravila lijepog ponašanja te pravila iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara na poticaj.
DOBRO	Usvaja temeljna pravila lijepog ponašanja i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara.

Tjelesna i zdravstvena kultura 4.r.

VRLO DOBRO	Samoinicijativno primjenjuje temeljna pravila lijepog ponašanja te pravila iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara.
IZNIMNO	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.