***GLOBALNI PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE***

***I***

***KRITERIJI OCJENJIVANJA***

***V RAZRED - UČENICE***

Program obvezan za sve učenice:

Redovna nastava 70 sati, 2 sata tjedno.

Ostali programi, koje škola može ponuditi, uključivanje učenica je dragovoljno:

Nastava za učenike s posebnim potrebama

Dodatni programi, koje škola nudi, uključivanje učenika je dragovoljno:

1. priredbe i sportska međurazredna natjecanja
2. članstvo u Školskom sportskom društvu „ Zabrižak“

U nastavi ćemo obrađivati teme iz slijedećih sportskih cjelina:

**ATLETIKA** - trčanje, skakanje i bacanje

**ŠPORTSKA GIMNASTIKA** - penjanje, ravnotežni položaji, preskoci

**BORILAČKE VJEŠTINE**

**RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE**

**ŠPORTSKE IGRE** - Košarka, rukomet, nogomet i odbojka

***SPORTSKA OPREMA I PONAŠANJE NA NASTAVI***

Učenice moraju biti na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture jednoobrazno obučene (bijela majica, bez natpisa i donji dio sportske odjeće, dugi ili kratki). Isto tako, moraju biti obučene da njihova odjeća i obuća ne može izazvati samoozljeđivanje (preširoke majice, nezavezane sportske cipele, povezana kosa). Na sebi i kod sebe ne smiju imati predmete kojim mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, prsten, naušnica ili piersing). Sve vrijednije stvari novac, mobitele trebaju na početku sata predati nastavnici TZK da bi se spriječio njihov nestanak. Žvakanje žvakaće gume nije dozvoljeno za vrijeme nastave. Učenice koji imaju zahtjeve za oslobađanjem dijela sadržaja nastave TZK trebaju do 30. rujna regulirati svoj status temeljem Zakona i Pravilnika.

**OSNOVNA ZNANJA**

***ATLETIKA***

***Praktična znanja****:* ciklička kretanja različitim tempom do 6 minuta, brzo trčanje do 60 metara iz niskog starta i 100 m, skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“, skok udalj zgrčnom tehnikom, zgrčeni skok odrazom s odskočne daske, bacanje male medicinke od 1 kg. s mjesta suvanjem lijevom i desnom rukom

***Teorijska znanja***: Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

***Obavezna znanja***: **brzo trčanje do 60 metara iz niskog starta, skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“, skok udalj zgrčnom tehnikom**

***SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA***

***Praktična znanja***:stoj na rukama uz okomitu plohu,raznoška,kolut naprijed,kolut nazad,svijeća, galop naprijed po tlu

***Teorijska znanja***: Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi

***Obavezna znanja***: **raznoška,kolut naprijed,kolut nazad,svijeća**

***BORILAČKE VJEŠTINE***

***Praktična znanja:*** pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu

Teorijska znanja:vođenje vježbi za zagrijavanje i razgibavanje

***Obavezna znanja*** : **pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu**

***RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE***

***Praktična znanja:*** narodni ples po izboru iz zavičajnog područja

**Teorijska znanja:** Ples kao oblik međuljudske komunikacije.

**SPORTSKE IGRE**

***RUKOMET:***

***Praktična znanja***: vođenje lopte različitim načinima, dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima, šut s tla osnovnim načinom

***Teorijska znanja***: Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci.

***Obavezna znanja:*** **šut s tla osnovnim načinom,vođenje lopte različitim načinima**

***ODBOJKA:***

***Praktična znanja***: Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, podlaktično odbijanje, donji servis i prijem servisa vršno, igre vršnim odbijanjem 1:1, 2:2,

***Teorijska znanja***:Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci.

***Obavezna znanja:* Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, donji servis i prijem servisa vršno**

***KOŠARKA***

***Praktična znanja***: osnovni košarkaški stav u napadu s loptom i pivotiranje, šut jednom rukom s prsiju iz mjesta, slobodna igra 1:1

***Teorijska znanja***: Pravila košarke. Osnovni sudački znaci.

***Obavezna znanja:* šut jednom rukom s prsiju iz mjesta, slobodna igra 1:1**

***NOGOMET***

***Praktična znanja***: zaustavljanje lopte hrptom stopala principom amortizacije, žongliranje loptom

***Teorijska znanja***: Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

***Obavezna znanja:*** **osnovno oduzimanje lopte sučelice**

***TEORIJSKA ZNANJA:***

Učenice koji su oslobođeni praktičnog dijela nastave ocjenu će dobiti izradom pisanih radova i teorijskim provjeravanjem istog.

Teme pisanog rada su: povijest i razvoj jedne od športskih igara / po izboru /,pravila igre po izboru

***PROVJERAVAMO:***

Praktična znanja, teorijska znanja, zalaganja, sportsku opremu, sudjelovanje na školskim sportskim i izvanškolskim sportskim aktivnostima.

***OCJENJUJEMO:***

Motorička znanja, motoričke sposobnosti, motorička dostignuća, funkcionalne sposobnosti i odgojno-obrazovne zadaće.

***Zaključna ocjena kod ocjenjivanja je sastavljena od: 80 % praktičnog znanja i 20 % teorijskog znanja ocjenjivanog elementa ako je kod zaključivanja ocjena između, zaključuje se bolja***

**ELEMENTI KOD OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA**

***1. polugodište***

***Gimnastika:***

***Praktična znanja:*** kolut nprijed,kolut nazad,svijeća, stoj na rukama uz vertikalnu plohu

***Teorijska znanja:*** Sastavljanje i vođenje kompleksa gimnastičkih vježbi

***Košarka***

***Praktična znanja: :*** šut jednom rukom s prsiju iz mjesta

***Teorijska znanja:*** Pravila košarke. Osnovni sudački znaci.

***Odbojka***

***Praktična znanja:*** Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava, donji servis i prijem servisa vršno

***Teorijska znanja:*** Osnovna pravila odbojke. Osnovni sudački znaci

***Borilačke vještine***

***Praktična znanja:*** pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu

***Teorijska znanja:*** sastavljanje i vođenje vježbi za zagrijavanje i razgibavanje

***2. polugodište***

***Atletika:***

***Praktična znanja:*** brzo trčanje do 60 i 100 metara iz niskog starta, skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“, skok udalj zgrčnom tehnikom

***Teorijska znanja:*** Zakonitosti sportskog vježbanja. Utjecaj tjelovježbe na organizam. Promjene u vrijeme puberteta. Pokušati doseći minimalne sportske rezultate

***Rukomet***

***Praktična znanja:*** šut s tla osnovnim načinom

***Teorijska znanja:*** Osnovna pravila rukometa i osnovni sudački znaci.

***Nogomet***

***Praktična znanja:*** osnovno oduzimanje lopte sučelice

***Teorijska znanja:*** Osnovna pravila nogometa. Osnovni sudački znakovi.

***DANI SPORTA U ŠKOLI:***

Dan hrvatskog sporta, Olimpijski dan, dodjela nagrade »Franjo Bućar« kraj studenog, i 31. svibnja, Međunarodni dan sporta, međurazredna natjecanja u raznim športovima.

**KRITERIJI OCJENJIVANJA**

***ATLETIKA***

**5** Učenica izvede osnovni element lako i bez tehničke pogreške i postiže odlične rezultate pri mjerenju u svim atletskim disciplinama.

**4** Učenica izvede osnovni element lako s manjim tehničkim greškama u jednom od strukturnih djelova elementa(npr. pri zaletu, odrazu). Postiže vrlo dobre rezultate pri mjerenjima.

**3** Učenica izvede osnovni element teško s manjim tehničkim pogreškama u u više strukturnih djelova ( npr. pri zaletu ili odrazu) ili veću tehničku pogrešku u jednom strukturnom dijelu (npr. pri doskoku). Postiže dobre rezultate pri mjerenju..

**2** Učenica izvede osnovni element s većim tehničkim pogreškama i postiže minimalne rezultate pri mjerenjima ili ga učenik ne može napraviti bez obzira na trud i zalaganje

***SPORTSKA I RITMIČKA GIMNASTIKA***

**5** Učenica izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške i postiže odlične vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**4** Učenica izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama i postiže vrlo dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**3** Učenica izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške i postiže dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**2** Učenica izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr.olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi.

**1** Učenica ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

***PLES***

**5** Učenica zna zaplesati tri plesne slike jednoga plesa, koje međusobno lako povezuje s jednom manjom tehničkom ili estetskom greškom. Kretanje je estetsko s jasnim plesnim držanjem usklađeno s ritmom i tempom.

**4** Učenica zna zaplesati samostalno tri plesne slike u jednom plesu,koji među sobom povezuje s manjim greškama. Kretanje usklađuje s ritmom i tempom glazbe.

**3** Učenica zna zaplesati i povezati samostojno dvi plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi manje greške usklađuje svoje gibanje s ritmom i tempom glazbe, plesno držanje je ispravno.

**2** Učenica zna zaplesati samostalno jednu ili dvije plesne slike u jednom plesu. Kod izvedbe radi veće pogreške, povezivanje slika nije skladno. Kretanje teže usklađuje s glazbom, plesno držanje nije pravilno i pogled mu je prema nogama.

**1** Učenica ne zna zaplesati nijedne plesne slike u plesu. Ne usklađuje ritam i tempo.

***BORILAČKE VJEŠTINE***

**5** Učenica izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške

**4** Učenica izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama

**3** Učenica izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške

**2** Učenica izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr.olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa

**1** Učenica ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana

***SPORTSKE IGRE ( RUKOMET, NOGOMET, KOŠARKA, ODBOJKA)***

**5** Učenica izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, lako i brzo u skladu s pravilima sportske igre

**4** Učenica izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, u skladu s pravilima sportske igre, s nekoliko manjih pogrešaka u manjem dijelu izvedbe.

**3** Učenica izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima sportske igre, s većim nepravilnostima (npr. nedovoljno odbijanje lopte, slabo udaranje lopte kod vođenja).

**2** Učenica izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima, s većim nedostacima u većem dijelu gibanja (npr. loše odbijanje lopte ili loše vođenje lopte slabijom rukom).

**1** Učenica izvede gibanje suprotno pravilima sportske igre(npr.: pogrešno odbijanje ili pogrešno vođenje).

**OCJENJIVANJE MOTORIČKA POSTIGNUĆA** napravit ćemo putem motoričkih testova.

**OCJENJIVANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI** bit će provedeno provjerom motoričkih sposobnosti na koje je moguće znatno utjecati(snaga, fleksibilnost)

**PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI** bit će provedena trčanjem 300m i trčanje F6

***KLJUČNI POJMOVI***: skakanja, preskakanja, borilačke strukture, ritmičke i plesne strukture te igre

***OBRAZOVNA POSTIGNUĆA*:** Povisiti razinu usvojenosti osnovnih elemenata nastavne cjeline IGRE s ciljem primjene momčadskih športova u svakodnevnom životu. Nastavne teme iz ove cjeline u funkciji su ranog usmjerivanja prema odgovarajućim izbornim aktivnostima školskih športskih klubova

Utjecati na razvoj koordinacije i eksplozivne snage nastavnim cjelinama trčanja, skakanja i bacanja. Motoričkim znanjima penjanja na motku do 5 metara i padom naprijed u dominantnu stranu osigurati učinkovitu reakciju učenica u urgentnim situacijama.

Osnovnim koracima aerobike pospiješiti razvoj koordinacije u ritmu i utjecaj na ritam jer u ženskoj populaciji ovi sadržaji imaju visoku upotebnu vrijednost u svakodnevnom životu.

Primjenom temeljnih teorijskih znanosti o ubrzanim biološkim promjenama u organizmu potebno je učenice upoznati s povezanošću tjelesnog vježbanja i voluminoznosti tijela. Učenicama valja prenijeti saznanja o utjecaju pravilne prehrane na zdravlje, kao i uzroke mogućih nesrazmjera u odnosu visine i težine, uputiti ih u način izračunavanja ITM ( indeks tjelesne mase ) kao kontrolne mjere spriječavanja pretilosti.

Jednako je značajno upoznati učenice s razlozima pojave umora u školi i načinima njegova otklanjanja.

Ovo obrazovno razdoblje obilježava usvajanje temeljnih **motoričkih znanja** koja su složena po strukturi gibanja, što potiče daljnji razvoj motoričkih i funkcionalniih sposobnosti.

Brzina, koordinacija, ravnoteža i gibljivost su motoričke sposobnosti koje je potrebno naglašenije aktivirati jer su razvojno senzibilne. U području **funkcionalnih sposobnosti** uključivanjem aerobnih programa treba utjecati na srčano-žilni i dišni sustav te na razvoj maksimalnog relativnog primitka kisika. Također treba započeti djelovanje na sustave anaerobnog dobivanja energije potrebne pri eksplozivnim, odnosno brzinskim aktivnostima.

prof.Lara Violić