

Tjelesna i zdravstvena kultura

Primarna svrha nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura (TZK) je podučiti i motivirati učenike za cjeloživotnu, sa zdravljem povezanu tjelesnu aktivnost (ZTA) i druge elemente zdravog životnog stila.

Time se teži dugoročno povećati vjerojatnost boljeg zdravlja (stanja potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja) i većeg životnog zadovoljstva. Zdravlje je temeljna vrijednost TZK-a, ali krajnja svrha predmeta je cjeloživotno zadovoljstvo i sretan učenik. TZK može djelovati i na poboljšanje samopercepcije (slike o sebi) te kvalitete odnosa s drugima, što zajedno sa zdravljem čini bitne preduvjete životnog zadovoljstva. ZTA, sportske igre, druženja, zabava i natjecanje trenutno djeluju izrazito pozitivno na raspoloženje, ali i dugoročno bitno doprinose znatno većem životnom zadovoljstvu u svim životnim dobima.

TZK može uvelike doprinijeti i brojnim drugim poželjnim promjenama, djelujući pojedinačno i integrativno na sve segmente antropološkog statusa.

TZK promocijom zdrave, cjeloživotne i raznolike tjelesne aktivnosti učenika:

- *pozitivno djeluje na prevenciju pretilosti i većine drugih suvremenih bolesti (posebno kardiovaskularnih i metaboličkih); veće radne sposobnosti; bolji opći školski uspjeh; kvalitetu sna; skladan rast i razvoj; pravilno držanje; samopouzdanje, samopoimanje, samopoštovanje, upornost, odlučnost i druga pozitivna psihička obilježja*
- *potiče zdrave prehrabene navike; poželjne ekološke navike; čest boravak u prirodi; redovite liječničke kontrole; nekonzumiranje opijata; primjenu raznih antistresnih tehnika; solidarnost, osjećaj odgovornosti*
- *promiče primjereno ponašanje i prihvaćanje etičkih vrijednosti; nenasilno rješavanje sukoba; načela fair-playa i u svakodnevnom životu; formiranje korzeta prema ostalim neprimjerenim oblicima ponašanja; stjecanje i razvijanje optimalnih higijenskih navika; razvijanje moralnih vrijednosti; razvoj emocionalne inteligencije; formiranje pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju i zdravlju*
- *pridonosi upoznavanju s pozitivnim vrijednostima olimpizma i sporta, razvoju nacionalnog identiteta, očuvanju tradicijske kulture i razvoju socijalne kohezije i povjerenja; prihvaćanju različitosti, boljoj socijalnoj inkluziji i skladnom razvoju osobnosti učenika*
- *omogućava razumijevanje i prihvaćanje važnosti cjeloživotne tjelesne aktivnosti za očuvanje i unapređenje zdravlja; učinkovitu prilagodbu novim radnim i životnim uvjetima; radost, tjelesno izražavanje, sudjelovanje, društvenost, opuštanje, razigrano natjecanje, ulaganje truda i pomaganje drugima; pravodobno prepoznavanje i usmjeravanje*

učenika u odgovarajuće izvannastavne i izvanškolske sportske i druge kineziološke aktivnosti (rekreacija i kineziterapija); pozitivniju percepciju svog tijela; bolji osjećaj vlastitog identiteta u razvoju.

Iz svih iznad navedenih učinaka TZK-a, jasno proizlazi i njegova povezanost s drugim predmetima (npr. utjecaj na školski uspjeh) i međupredmetnim temama (npr. zdravlje). Kao i doprinos razvoju ključnih kompetencija (motorička pismenost); specifični i doprinos viziji, svrsi i ciljevima obrazovanja (npr. zdravstveni odgoj); predmetno specifične kompetencije i opće vrijednosti koje razvija kod učenika (npr. motorička inteligencija i rad u timu).

Dodatno, nastava TZK-a omogućiti će učenicima da dožive radost, inspiraciju i osjećaj uspješnosti kroz tjelesnu aktivnost i interakciju s drugima. Pomaže im dijagnosticirati i razumjeti ideal poželjne građe tijela i zdrave tjelesne aktivnosti, što može utjecati na njihove pozitivnije stavove o zdravlju, prehrani, treningu i načinu života. Učenici će naučiti i razumjeti da im vlastiti napori mogu pomoći da postignu svoje ciljeve.

Pored ekološkog osvješćivanja, nastava, kroz boravak u prirodi, razvija vještine potrebne za sigurno obavljanje aktivnosti u prirodi i uvid u vrijednost boravka u prirodnom okolišu.

Čovjek nije samo biće kojem je nužno dovoljno kretanja, on je i biće igre. Stoga je svrha TZK-a osim ZTA zadovoljiti i potrebu učenika za igrom, ali i nadmetanjem, koje ih može pripremiti i za druge životne borbe. Svrha TZK-a je i podučiti učenike sudjelovanju u aktivnostima u raznim okruženjima pri kojima su osjetila i motoričke funkcije stavljene na kušnju.

Pozornost treba posvetiti lokalnoj kineziološkoj tradiciji na otvorenom, korištenju lokalnog okoliša te načinu orijentacije i ponašanja u prirodi tijekom različitih godišnjih doba. Da bi učenici čuvali prirodu trebaju je voljeti, a da bi je voljeli trebaju provoditi vrijeme u njoj.

TZK kao dio Tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja, treba omogućiti što brojnije tjelesne aktivnosti. Za podučavanje se odabiru samo sigurni zadaci, primjereni razvojnom stupnju učenika, tako da učenici uvježbavaju svoje vještine promatranja i pronalaženja rješenja u situacijama vježbanja (npr. vježbanje na otvorenom i igre s loptom). Time razvijaju ravnotežu i stabilizaciju, lokomotorne i manipulativne vještine u različitim godišnjim dobima i okruženjima za učenje kroz svestrane oblike vježbanja. Npr. vježbanje na ledu, snijegu ili u prirodi, te osnovne glazbene i plesne vježbe i kroz razne druge sportove i tjelesne aktivnosti. Podučavanje plivanja, vodenih sportova, spašavanja na vodi i zimskih sportova uključeno je u TZK.

Nastavu TZK-a ne treba ubrajati u ukupno nastavno opterećenje kojem je učenik izložen budući da je opuštajuća i u biti je dodatni aktivni odmor.

Zdrav razvoj i dijagnostika motoričkih sposobnosti, stjecanje kvalitetnih i životno korisnih

motoričkih znanja (uz igru i zabavu) su glavni i dominantno zastupljeni sadržaji i ključne kompetencije za postizanje svrhe TZK-a. Bitno je naglasiti da su oni samo moguća sredstva, a nisu krajnja svrha predmeta. Npr. ako neki učenik iz opravdanih razloga ne uspije dovoljno razviti svoje motoričke sposobnosti i znanja, može i dalje ostvariti svrhu predmeta ukoliko je dovoljno tjelesno aktivan i živi zdravim životnim stilom. Ako učitelj/nastavnik TZK-a ne uspije motivirati pojedinog učenika na zdrav i aktivan životni stil, na nastavi razvijene motoričke sposobnosti i stečena motorička znanja neće imati dugoročnu korisnost.

Nastava TZK-a se provodi na svim odgojno-obrazovnim razinama i razredima. TZK je osim za učenika važan i za društvo i državu. Ukoliko nastavnik uspije pridobiti učenike za zdrav životni stil, to će imati ogromne financijske koristi jer zdrav životni stil građana smanjuje enormno troškove zdravstva i bolovanja, a potiče veće radne sposobnosti, životnu energiju i motivaciju za rad te utječu na ekonomsku, ali i kulturnu razvijenost društva i države. Proračunske uštede od učinka TZK-a mogu biti ogromne ako se učiteljima omogući prije svega veća satnica predmeta kroz sve razrede. Trenutnih 3 sata u razrednoj i 2 u predmetnoj nastavi je premalo!

Tjelesna i zdravstvena kultura – Ciljevi učenja i poučavanja

Nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura ima brojne mogućnosti pozitivnog djelovanja na učenike (detaljno su navedeni u prethodnom poglavlju). Šest nabrojanih najvažnijih odgojno-obrazovnih ciljeva TZK-a nisu hijerarhijski navedeni po svojoj važnosti. Nedvojbeno, najvažniji cilj TZK je stjecanje navike cjeloživotnog redovitog, sa zdravljem povezanog tjelesnog vježbanja ili aktivnosti kod što većeg postotka učenika.

1. Kvalitetno **usvojiti** za svakodnevni život korisna kineziološka **motorička i teorijska znanja** s ciljem samostalne cjeloživotne primjene u redovitom tjelesnom vježbanju.
2. Osposobiti učenike za samostalno **praćenje i razvoj** zdravstveno i estetski bitnih **morfoloških karakteristika**, sa zdravljem povezanih **motoričkih sposobnosti i posturalne kontrole**, a u svrhu cjeloživotnog unapređivanja i održavanja poželjne razine zdravstvenog fitnesa, tjelesne kondicije i izgleda.
3. Osposobiti učenike za **samostalnu provedbu sa zdravljem povezanih kinezioloških sadržaja i trenažnih programa** usmjerenih na sudjelovanje u raznim natjecateljskim sportovima, fitnessu, rekreativnom vježbanju, preventivskom i rehabilitacijskom (kineziterapijskom) vježbanju, a s ciljem podizanja razine zdravlja, motoričkih sposobnosti i postignuća, uz naglasak na cjeloživotnu tjelesnu aktivnost i vježbanje u prirodi te ostalim odgovarajućim otvorenim i zatvorenim sportskim i drugim prostorima. Usmjeravati učenike da motoričke i morfološke transformacije provode na raznolike načine u različitim oblicima učenja i okruženjima koja nude raznolike izazove u različitim godišnjim dobima i situacijama.
4. Razviti **poželjne stavove** prema kineziološkim aktivnostima, te usvojiti **navike redovitoga tjelesnog vježbanja** radi podizanja razine zdravlja i kvalitete življenja. Usmjeriti i motivirati učenika da preuzme odgovornost za cjeloživotno motoričko učenje, te razvoj i održavanje poželjne razine kinantropoloških obilježja i najvažnije dovoljne količine, sa zdravljem povezane, tjelesne aktivnosti.
5. Usvojiti **poželjne odgojne vrijednosti** pri tjelesnom vježbanju i primjenjivati ih u svakodnevnim životnim situacijama. Usmjeriti učenika da radi zajedno s drugima i pri tomu kontrolira svoje postupke i emocionalno izražavanje u situacijama vježbanja uzimajući u obzir opća pravila, vlastite potrebe, ali i želje i prava drugih.
6. Krajnji cilj TZK-a iz kuta onih koji ga financiraju (društvo i država) je dostići barem 50% ili poželjno 80% tjelesno aktivnih učenika, mladih ljudi i odraslih građana koji su prošli obrazovanje u okvirima ovog kurikula te dugoročno postići isti cilj i u kompletnoj populaciji.

Time osigurati ogromne proračunske uštede na troškovima zdravstva, bolovanja, ali i boljim radnim sposobnostima.

Važno je postaviti ovako kvantitativan i time lako provjerljiv cilj stoga što je dosadašnja nastava TZK polučila vrlo mali postotak tjelesno aktivnih građana u populaciji. Možda i iz razloga što u dosadašnjim planovima i programima to uopće nije navedeno sudionicima nastavnog procesa (učenicima, učiteljima/nastavnicima i roditeljima), a najvažniji i krajnji je cilj TZK-a s gledišta društva u cjelini.

Tjelesna i zdravstvena kultura – Predmetna područja

Kineziološka znanja

A

Usvajanje motoričkih znanja će zbog raznovrsnosti i kompleksnosti zauzeti najveći postotak vremena u nastavi TZK. Bez kvalitetnih i odgovarajućih motoričkih znanja je teško očekivati vjerojatnu cjeloživotnu primjenu brojnih složenih kinezioloških aktivnosti (npr. sportovi s loptom) i transformacija. S druge strane, često je pogrešno razmišljanje nastavnika TZK u praksi, kako je stjecanje motoričkih znanja najvažniji cilj ili krajnja svrha, previđajući da su motorička znanja samo sredstvo, a ne svrha TZK-a. Naime, samo stjecanje motoričkih znanja bez poticanja i motiviranja njihove buduće primjene u kineziološkim aktivnostima i motoričkim i morfološkim transformacijama učenika, upitne je svrhovitosti. Stoga je važno da profesor TZK pri odabiru motoričkih znanja koje će podučavati ima na umu njihovu potencijalnu buduću i cjeloživotnu vjerojatnost primjenjivosti od strane učenik, ali i zdravstvene koristi.

Visoka razina kvalitete motoričkih znanja ne samo da povećava vjerojatnost primjene tih znanja u kineziološkim aktivnostima i unapređenje zdravlja, nego osigurava i manju vjerojatnost povreda i oštećenja lokomotornog sustava. Npr. motorički i morfološki transformacijski sadržaji iz područja zdravstvenog fitnesa kao što su npr. vježbe jakosti ili sadržaji za razvoj aerobne izdržljivosti (npr. trčanja) ukoliko se izvode nepravilnom tehnikom mogu dovesti do povreda. Usvajanje kineziterapijskih preventivskih sadržaja i poticanje učenika za njihovu redovitu primjenu omogućava zaštitu od povreda i bolnih stanja. Zdravstveni fitness, rekreacijsko vježbanje i kineziterapijski sadržaji ne smiju biti zanemareni na štetu natjecateljskog sporta. Trendovi nedvosmisleno pokazuju da postotak građana koji se bave fitnessom i rekreacijom je puno veći od onih u sustavu natjecateljskog sporta. Podučavanje elemenata natjecateljskih sportova je važan dio TZK ali treba imati na umu da nije jedini i da nisu svi učenici u stanju usvojiti tehnike kompleksnih sportova na potrebnoj razini za njihovu uspješnu i motiviranu primjenu, te je forsiranje tih sadržaja kod takvih učenika neefikasno.

U TZK je od velike važnosti i usvajanje teoretskih znanja. Nažalost, u praksi je i ovdje česta pogreška da se pod stjecanje teoretskih znanja od strane učitelja/nastavnika TZK-a u prvom redu forsiraju znanja o pravilima nekih sportova ili dimenzija igrališta i sl., a zanemaruju se znanja o utjecaju tjelesne (ne)aktivnosti na zdravlje, ali i važnosti drugih dijelova zdravog životnog stila (prehrana, san, stres, opijati,...). Bez poznavanja i prihvaćanja znanstvenih spoznaja o štetnom utjecaju tjelesne neaktivnosti na ljudski organizam u cjelini, teško je očekivati motiviranost učenika za zdravstveni fitness ili tjelesno aktivan životni stil. Pored usvajanja i usavršavanja raznovrsnih znanja, važno je

istovremeno raditi i na poticanju za njihovu redovitu primjenu u slobodnom vremenu. Motorička pismenost bez primjene u svakodnevnom životu je i beskorisna.

Individualizacija u pristupu podučavanju motoričkih znanja je od izrazite važnosti. Spektar razlika od darovitih učenika, koje treba usmjeriti u njima odgovarajuće sportske klubove, do širokog spektra različitih interesa prosječnih učenika, do učenika s s posebnim potrebama, zahtijevaju od učitelja/nastavnika da prilagodi izbor i dubinu obuke motoričkih znanja potrebama, mogućnostima, ali i željama pojedinog učenika te u prvom redu vjerojatnosti primjene tih znanja u svakodnevnom i budućem životu učenika.

Učenici moraju svladati tehnike korištenja mjernih instrumente za procjenu svog morfološkog i motoričkog statusa i znati vrednovati rezultate s gledišta učinkovitosti transformacijskih procesa razvijenosti motorike i morfoloških obilježja te rizika ili dobrobiti po vlastito zdravlje. Postavljanje osobnih ciljeva (rezultata), njihovo dostizanje i stjecanje osjećaja uspješnosti i izvrsnosti odličan su motivator mnogima da ustraju u cjeloživotnoj tjelesnoj aktivnosti.

Razvoj motoričkih sposobnosti, posebno onih vezanih uz zdravstveni fitness (aerobna izdržljivost, jakost, pokretljivost-fleksibilnost) omogućavaju zdravstvene koristi i stoga su jako bitan dio TZK-a. Učitelj/nastavnik i učenik su dužni sustavno raditi na razvoju ili održavanju učeničkog zdravstvenog fitnesa. Ipak je pri tomu važno imati na umu da ukoliko učenik, iako se trudio i redovito trenirao, nije uspio u dovoljnoj mjeri razviti motoričke sposobnosti (najčešće zbog genetskih, ali i drugih ograničenja) ne smije to doživjeti kao neuspjeh! Znanstvena istraživanja pokazuju da tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje/trening blagotvorno djeluju na zdravlje i onda kada s njima nisu na visokoj razini dostignuti mjerljivi parametri za procjenu njihove razvijenosti. Stoga, učitelj/nastavnik mora poslati učeniku jasnu poruku da je važno njegovo redovito vježbanje i širok spektar redovite tjelesne aktivnosti i ako, usprkos tomu, izostane rezultat u motoričkom testu, to nije pokazatelj neuspjeha.

U slučaju da učenik i pored duge, redovite i opsežne tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane i generalno zdravog životnog stila, ne uspijeva reducirati svoju povišenu razinu potkožne masti, treba ga podržati da ustraje i jasno mu ukazati da takav njegov životni stil sprječava negativne zdravstvene rizike uslijed njegove pretilosti. Prema zdravstvenim istraživanjima osoba koja redovito trenira aerobnu izdržljivost ima jednake zdravstvene rizike kao osoba koja nije pretila.

Motoričke sposobnosti nemaju jednak utjecaj na zdravlje čovjeka i stoga je važno najveći naglasak dati na, za zdravlje najvažniju, aerobnu izdržljivost. Ogroman broj znanstvenih istraživanja je nedvojbeno dokazao daleko najveću vrijednost aerobne izdržljivosti za zdravlje čovjeka u odnosu na ostale motoričke sposobnosti. Jakost, stabilnost i kontrola, pokretljivost zglobova i fleksibilnost mekog tkiva su također jako bitne sastavnice zdravstvenog fitnesa i treba sustavno raditi na njihovom razvoju te motivirati učenike da kroz cijeli život drže svoj zdravstveni fitness na visokoj razini. Sastavnice *skill fitnesa* (brzina, snaga, agilnost, koordinacija) su s gledišta zdravlja direktno znatno manje važne, ali su bitne u učinkovitosti kod participiranja u sportskim igrama. Stoga, njihov razvoj u nastavi TZK-a ima ulogu omogućiti učenicima da budu uspješni u raznim eksplozivno brzinskim sportovima kako bi se povećala vjerojatnost učeničke participacije u rekreativnom ili klupskom natjecateljskom sportu. S tim da trening pliometrije (tipa preskakanje vijače) povoljno dugoročno djeluje na gustoću kostiju kod žena i prevenira osteoporozu.

S gledišta morfologije važno je praćenje stanja potkožnog masnog tkiva (prekomjerne tjelesne mase i pretilosti). Pretilost je bolest i zato je borba protiv učeničke trenutne ili potencijalne pretilosti u budućem životu, jedan od primarnih ciljeva TZK-a. Učenik mora naučiti pratiti svoje stanje pretilosti nekim od parametara (BMI, kožni nabori, uređaji za mjerenje postotka masti u tijelu koji rade na principu metode bioelektrične impedance, (omjer opseg struka i kukova) i znati interpretirati rezultate, te usvojiti naviku redovitog praćenja svoje tjelesne mase u odrasloj dobi kako bi na vrijeme reagirao ukoliko dođe do običnim okom neprimjetnih promjena.

Također, važno je da učenici usvoje znanja i vještine za samo praćenje vlastite posture (pravilnog tjelesnog držanja), ali i tehnike prevencije, te ukoliko dođe do potrebe i korekcije. Kineziterpija (terapija vježbanjem) je jedan od četiri dijela kineziologije (uz TZK, rekreaciju i sport), u praksi u nastavi TZK- a je najviše nezasluženo zapostavljena. Obučiti i pridobiti učenike da redovito rade vježbe pokretljivosti, stabilnosti i kontrole, te jakosti u svrhu prevencije povreda i posturalnih deformacija mora imati važno mjesto u nastavi TZK-a.

Radi iskorištavanja rezultata mjerenja u nastavi TZK-a (za analizu stanja zdravlja djece i mladeži, za prepoznavanje talenata i usmjeravanje u natjecateljski sport i sportske klubove, ali i za olakšavanje prikupljanja i mogućnosti komparacije rezultata učenicima i učiteljima/nastavnicima) potrebno je kreirati na međužupanijskoj razini centralnu bazu podataka o motoričkim sposobnostima i morfološkim obilježjima pojedinog učenika.

Ovo predmetno područje se odnosi na primjenu u prvom području usvojenih motoričkih i teoretskih znanja i u drugoj razvijenih motoričkih sposobnosti pri participiranju učenika u različitim kineziološkim aktivnostima na nastavi TZK-a, ali i izvan nastave te izvan škole. Te aktivnosti mogu biti i često jesu iz područja kineziologije sporta, ali i iz područja rekreativnog vježbanja i kineziterapijskih sadržaja. Konkretnije, u ovo područje spadaju sve sportske igre i drugi sportovi koji se koriste kao nastavne jedinice u nastavi TZK-a, zatim trenažni sadržaji i trenažni programi za samostalno tjelesno vježbanje učenika u nastavi i svakodnevnom životu usmjerenih na podizanje ili održavanje motoričkih postignuća. Dodatno je tu i primjena motoričkih znanja i sposobnosti za pravilnu izvedbu prirodnih oblika kretanja u svakodnevnom životu, u što spada i plivanje i druge slične kineziološke aktivnosti važne za život čovjeka (rolanje, planinarenje, skijanje, jahanje,...).

Važno je osim nastavne primjene poticati učenike i za cjeloživotnu redovnu primjenu kinezioloških aktivnosti. U samoj nastavi važno je ne zanemariti zadovoljavanje učeničke potrebe za igrom i natjecanjem. Ali i obrnuto, ne zanemariti i sve ostale dijelove nastave i ciljeve TZK-a na račun prečeste ili gotovo isključivo primjene sportskih igara i natjecateljskih aktivnosti u nastavi.

Potrebno je redovito (bar jednom mjesečno) podsjećati učenike na cjeloživotnu primjenu kinezioloških aktivnosti, ali i naglašavati im kako kineziološke aktivnosti nisu same sebi svrha ili da nisu samo tu za zadovoljavanje potrebe za igrom i nadmetanjem, nego da su ona biološka nužnost u zadovoljavanju čovjekove potrebe za kretanjem, ali i potrebe za poboljšanjem zdravlja i prevencijom bolesti. Kineziološke aktivnosti i tjelesno aktivan i zdrav životni stil koji promovira TZK nisu stvar samo izbora ili volje pojedinca, nego su njegova dužnost kao građanina da brine o svom zdravlju i dobrobiti jer u suprotnom će kroz troškove liječenja, bolovanja, smanjenih radnih sposobnosti biti na teret društvene zajednice.

TZK ima za cilj **odgojiti tjelesno i zdravstveno kulturnog učenika** i buduću odraslu osobu. Stoga je sadržaj ovog područja krajnji cilj predmeta i njen najvažniji dio je *kineziološki odgojen učenik*. TZK ima i širu ulogu kineziološkog odgoja učenika, odnosno treba osigurati odgoj učenika za tjelesno aktivan, ali i generalno zdrav životni stil. U to spada, pored primjerene tjelesne, aktivnosti i zdrava prehrana, nekonzumiranje lakših (alkohola i nikotina) i težih droga, poznavanje i primjena antistresnih tehnika, boravak u prirodi i liječničke kontrole. I sve ostalo što trenutno čini ili će u budućnosti činiti sastavni dio zdravog životnog stila čovjeka. Stoga učitelj/nastavnik u TZK-u mora povremeno, ali sustavno (npr. u prosjeku jednom mjesečno) poticati učenike na generalno zdrav životni stil.

Ovo područje osigurava razumijevanje utjecaja tjelesnog vježbanja, kvalitetne prehrane, vježbi opuštanja i pravilnog abdominalnog disanja na zdravlje. Potiče kod učenika svijest o važnosti njegova zdravlja, ali i važnosti zaštite prirode za zdravlje i opstanak ljudske vrste. Tjelesne aktivnosti u prirodi, osim što su zdrave dodatno razvijaju ekološku svijest.

Ovo područje treba potaknuti učeničku odluku o nužnosti usvajanja cjeloživotne navike primjerenog i pravilnog tjelesnog vježbanja zbog izrazito pozitivnog utjecaja na kvalitetu života.

Cilj ovog područja je formiranje pozitivnih stavova i vrijednosti, samostalnosti i odgovornosti prema potrebi tjelesno aktivnog i zdravog životnog stila, stvaranja cjeloživotnih navika redovne tjelesne aktivnosti.

Brojne su i opće odgojne vrijednosti koje TZK može potaknuti i ojačati kod učenika (vidi poglavlje Svrha predmeta).

Odgojno-obrazovni nivo i razred

- Osnovno
- I

Godine učenja i podučavanja predmeta: 1

A Kineziološka znanja - biotička motorička znanja A.I.1 A.I.2 A.I.3 A.I.4	B Motorička i morfološka dijagnostika i transformacija B.I.1 B.I.2	C Primjena kinezioloških sadržaja i igara C.I.1	D Zdrav životni stil i zdravstveni efekti kinezioloških aktivnosti D.I.1 D.I.2 D.I.3
---	--	---	---

A Kineziološka znanja - biotička motorička znanja	A.I.1 Učenik izvodi zadane pokrete pri svladavanju prostora. TZP-1.2.1	A.I.2 Učenik izvodi zadane pokrete pri svladavanju prepreka. TZP-1.2.1	A.I.3 Učenik svladava otpor. TZP-1.2.1
--	--	--	--

- hoda po različitim podlogama
- hoda na različite načine po zadanim linijama
- hoda i trči u različitim smjerovima
- izvodi ciklična kretanja različitim tempom do jedne minute
- hoda i trči oponašajući životinje
- trči brzo do 20 m iz visokog starta
- puže ležeći na trbuhu ispod prepreka
- koluta se u različitim smjerovima
- izvodi povaljke u ležanju
- izvodi kolut naprijed niz kosinu.
- skače sunožno i jednonožno u različitim smjerovima i označenim prostorima
- izvodi jednostavne pokrete uz glazbu
- izvodi saskoke, naskoke i poskoke s manjih povišenja
- preskače kratku vijaču u mjestu
- preskače niske prepreke do 20 cm visine na različite načine
- provlači se ispod različitih prepreka
- penje se i silazi po švedskim ljestvama
- penje se i silazi po švedskom sanduku.
- diže i nosi različite laganije predmete
- kreće se u uporuu na rukama
- vuče strunjaču u skupini
- izvodi višenje na švedskim ljestvama
- povlači konop u skupini
- gura i potiskuje sportske rekvizite različitim dijelovima tijela.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *hodanja - trčanja*
- *puzanja*
- *kolutanja*
- *valjanja*
- *premetanja*
- *skakanja*
- *padanja.*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *poskoci*
- *skokovi*
- *preskoci*
- *naskoci*
- *saskoci*
- *penjanja*
- *spuštanja (silaženja)*
- *provlačenja.*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *dizanja*
- *nošenja*
- *guranja*
- *vučenja*
- *upiranja*
- *višenja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Kroz provođenje raznovrsnih prirodnih oblika kretanja, potrebno je primjenjivati što raznovrsnije zadatke kako bi učenici usvojili složenije motoričke vještine korisne za daljnji napredak.

Igra kombiniranog trčanja, hodanja i zaustavljanja odlična je za koordinaciju pokreta kod djeteta. Npr. recite djetetu neka slobodno trči po prostoru u smjeru kojem njemu odgovara. Na vaš znak neka zauzme stav mirno, opusti ruke niz tijelo i ispruži laktove. Na novi znak neka krene hodati, a na sljedeći ponovno trčati.

U radu s djecom najprimjerenija je sintetička metoda učenja. Ona se smatra najprirodnijom, jer se pokret uči u cijelosti, tj. onako kako se vidi i kako će se primjenjivati.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Matematika (Ravne, zakrivljene i izlomljene crte), Likovna kultura (Točka i crta) i Priroda i društvo (Snalaženje u prostoru i Životinje).

A.I.4

Učenik upravlja predmetima.

[TZP-1.2.1](#)

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Prije izvođenja vježbi provjeriti ispravnost i valjanost sprava za vježbanje.

Objasniti učenicima način silaženja kako ne bi došlo do ozljeđivanja.

Poligon prepreka se može koristiti u svim dijelovima sata s različitim namjenama.

U radu je najprimjerenija sintetička metoda učenja.

Ona se smatra najprirodnijom, jer se pokret uči u cijelosti, tj. onako kako se vidi i kako će se primjenjivati.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Matematika (Odnosi među predmetima, Ravne i zakrivljene plohe), Priroda i društvo (Snalaženje u prostoru), Likovna kultura (Ploha) i Glazbena kultura.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Učenici ne bi smjeli dizati i nositi teške predmete pa je optimalna težina od jednog do dva kilograma.

Poticati učenike na ispravno dizanje predmeta iz čučnja.

U radu je najprimjerenija sintetička metoda učenja. Ona se smatra najprirodnijom, jer se pokret uči u cijelosti, tj. onako kako se vidi i kako će se primjenjivati.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Matematika (Geometrijska tijela) i Likovna kultura (Masa i prostor).

- kotrlja loptu rukom
- kotrlja loptu rukom oko čunjeva
- vodi loptu nogom
- vodi loptu nogom oko čunjeva
- dodaje loptu u parovima na različite načine
- udara loptu nogom
- baca loptu rukama u označeni prostor
- baca lakše lopte o tlo i uvis na različite načine i hvata ih
- gađa statične mete lopticom
- gađa lopticom u cilj s različitim udaljenosti.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *kotrljanje lopte*
- *vođenje lopte*
- *dodavanje lopte*
- *udarci lopte*
- *bacanje i hvatanje lopte*
- *ciljanje i gađanje mete.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Dodavati se može na razne načine: s dvije ruke, s jednom rukom, iz mjesta, u kretanju, u kretanju sa skokom.

Prilikom bacanja zadaci moraju biti primjereni dobi učenika te im treba omogućiti bacanje predmeta različitih veličina, težina i oblika.

U radu je najprimjerenija sintetička metoda učenja. Ona se smatra najprirodnijom, jer se pokret uči u cijelosti, tj. onako kako se vidi i kako će se primjenjivati.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Matematika (Geometrijska tijela i likovi) i Likovna kultura (Masa i prostor).

B
Motorička i
morfološka
dijagnostika
i
transformacija

B.I.1

Učenik slijedi upute za formacije u prostoru prema visini i sudjeluje u provjeri motoričkih sposobnosti.

[TZP-1.1.1](#)

- uočava razlike u visini
- pronalazi svoje mjesto prema visini u formaciji vrste
- zauzima stav u formaciji kolone.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *visina*
- *formacije*
- *vrsta*
- *kolona*
- *testovi za provjeru motoričkih sposobnosti.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Važno je pratiti morfološki i motorički status učenika tijekom školske godine, kako bi na osnovu rezultata djelovali na razvoj motoričkih sposobnosti i poželjne morfološke promjene.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Matematika (Uspoređivanje predmeta) i Priroda i društvo (Promet).

B.I.2

Učenik razvija motoričke sposobnosti.

[TZP-1.1.1](#)

- poboljšava svoje motoričke sposobnosti (brzinu, koordinaciju, snagu, fleksibilnost, izdržljivost, ravnotežu i preciznost) u skladu s individualno postavljenim normama.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *vježbe i drugi kineziološki sadržaji primjereni za razvoj motoričkih sposobnosti učenika u ovoj dobi.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Pored kondicijskih vježbi primjerenih za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti u ovoj dobi, neophodno je i kroz primjenu (motorički aktivnih) igara te kroz proces učenja i usavršavanja motoričkih znanja djelovati i na razvoj motoričkih sposobnosti učenika.

Npr. u štafetnim igrama moguće je razvijati aerobnu izdržljivost, brzinu, preciznost, a proces usvajanja i usavršavanja biotičkih motoričkih znanja moguće je provoditi u obliku koji će doprinosti ne samo razvoju koordinacije nego i jakosti, izdržljivosti, ravnoteže, brzine i drugih motoričkih sposobnosti.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta Matematika (Uspoređivanje predmeta) i Priroda i društvo (Promet).

C
Primjena
kinezioloških
sadržaja i
igara

C.I.1

**Učenik aktivno sudjeluje
u različitim igrama.**

TZP-1.2.1

- izvodi elementarne igre bez pomagala
- izvodi štafetne igre bez pomagala
- izvodi elementarne igre za razvoj koordinacije (spretnost, okretnost)
- izvodi elementarne igre za razvoj ravnoteže
- izvodi elementarne igre za razvoj fleksibilnosti
- izvodi slobodno poigravanje i vođenje lopte
- igra slobodne igre.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *elementarne igre bez pomagala*
- *štafetne igre bez pomagala*
- *igre za razvoj koordinacije*
- *igre za razvoj ravnoteže*
- *igre za razvoj fleksibilnosti*
- *poigravanje loptom i vođenje lopte*
- *slobodna igra.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Kako bi igra ispunila svoju funkciju potrebno je, kad god je to moguće, provoditi je na otvorenom ili u prirodi kako bi učenici bili što više na suncu i čistom zraku. Ako se igra provodi u prostoriji, trebalo bi je prethodno dobro prozračiti.

Igra bi trebala biti sadržaj u programu za svaki sat Tjelesne i zdravstvene kulture.

U izboru igre i njezinom prilagođavanju, učitelj ima potpunu slobodu, ali se za ovaj uzrast preporučuje jednostavnija igra s manjim brojem igrača, npr. (3:3, 4:4).

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnog predmeta Priroda i društvo (Zaštita okoliša i ekološke aktivnosti).

<p>D Zdrav životni stil i zdravstveni efekti kinezioloških aktivnosti</p>	<p>D.I.1 Učenik razlikuje osnovne položaje tijela.</p>	<p>D.I.2 Učenik vodi brigu o higijeni i prehrani.</p>	<p>D.I.3 Učenik slijedi upute za rad i pravila motoričke igre.</p>
	<p>TZP-2.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • imenuje osnovne položaje tijela (uspravni stav, sjedeći i ležeći položaj, čučanj) • zauzima zadani stav • razlikuje pravilno od nepravilnog držanja tijela • zauzima pravilan stav tijela u sjedećem i stojećem položaju. 	<p>TZP-2.2.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • održava osobnu higijenu • održava kolektivnu higijenu (provjetravanje prostorija i odlaganje otpadaka) • opisuje pravilnu ishranu • nabraja zdravu hranu • donosi odgovarajuću odjeću i obuću. 	<p>TZP-2.4.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisuje prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri • poštuje pravila igre • izbjegava situacije kojima može povrijediti sebe i druge • surađuje sa svim sudionicima u igri.
	<p>KLJUČNI SADRŽAJI</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>uspravni stav</i> • <i>sjedeći stav</i> • <i>ležeći položaj</i> • <i>čučanj</i> • <i>pravilno i nepravilno držanje tijela.</i> 	<p>KLJUČNI SADRŽAJI</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>osobna higijena</i> • <i>kolektivna higijena</i> • <i>pravilna ishrana</i> • <i>zdrava hrana</i> • <i>odjeća i obuća.</i> 	<p>KLJUČNI SADRŽAJI</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja</i> • <i>pravila igre</i> • <i>suradnja.</i>

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Pomoću slika i videozapisa učenike upoznati s posljedicama nepravilnog držanja tijela pri stajanju i sjedenju.

Ukazivati na nepravilno držanje i ispravljati ga.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnog predmeta Priroda i društvo (Naše tijelo).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Upotrebom videozapisa i slika te kroz primjere upoznati učenike o važnosti pravilne ishrane, osobne i kolektivne higijene, svakodnevne tjelesne aktivnosti i boravka na svježem zraku.

Uz higijenska pravila, učenicima treba pružiti i potrebna objašnjenja o važnosti pojedinih radnji i navika.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Priroda i društvo (Prehrana, Higijena i Zdravlje i sigurnost), Hrvatski jezik (Jezično izražavanje), Likovna kultura (Vizualna komunikacija) i Glazbena kultura.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Učenici se kroz igru razvijaju i uče, igra ima i odgojnu funkciju. Igre s pravilima su vrlo važno odgojno sredstvo jer razvijaju samokontrolu, uče ih da su u životu potrebna i neka pravila, te ih uče poštivanju i odgovornosti. Stoga je vrlo važno nadgledati igru i ispravljati neprihvatljiva ponašanja.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnog predmeta Hrvatski jezik (Jezično izražavanje).

- Osnovno
- II

Godine učenja i podučavanja predmeta: 2

A Kineziološka znanja (biotička motorička znanja) A.II.1 A.II.2 A.II.3 A.II.4	B Motorička i morfološka dijagnostika i transformacija B.II.1	C Primjena kinezioloških sadržaja i igara C.II.1	D Zdrav životni stil i zdravstveni efekti kinezioloških aktivnosti D.II.1 D.II.2 D.II.3
--	---	--	---

A Kineziološka znanja (biotička motorička znanja)	A.II.1 Učenik izvodi zadane pokrete pri svladavanju prostora.	A.II.2 Učenik izvodi zadane pokrete pri svladavanju prepreka.	A.II.3 Učenik svladava otpor.
	TZP-1.2.1 <ul style="list-style-type: none"> • hoda po različitim podlogama • hoda na različite načine po zadanim linijama • hoda i trči u različitim smjerovima • izvodi ciklična kretanja različitim tempom do jedne minute • trči brzo do 20 m iz visokog starta • provlači se i puže na različite načine • koluta se u različitim smjerovima • izvodi povaljke u ležanju • izvodi kolut naprijed niz kosinu. 	TZP-1.2.1 <ul style="list-style-type: none"> • skače sunožno i jednoonožno u različitim smjerovima i označenim prostorima • izvodi jednostavne pokrete uz glazbu • izvodi saskoke, naskoke i poskoke s manjih povišenja • preskače kratku vijaču sunožno u mjestu • preskače niske prepreke do 25 cm visine na različite načine • provlači se ispod različitih prepreka • penje se i silazi po švedskim ljestvama • penje se i silazi po švedskom sanduku. 	TZP-1.2.1 <ul style="list-style-type: none"> • diže i nosi različite laganije predmete • diže i nosi laganije predmete u skupini • kreće se u uporuu na rukama • vuče strunjaču u skupini • izvodi višenje na švedskim ljestvama • povlači konop u skupini • gura i potiskuje sportske rekvizite različitim dijelovima tijela.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *hodanja-trčanja*
- *puzanja i
provlačenja*
- *kolutanja*
- *valjanja*
- *premetanja*
- *skakanja*
- *padanja.*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *poskoci*
- *skokovi*
- *preskoci*
- *naskoci*
- *saskoci*
- *penjanja*
- *spuštanja (silazjenja)*
- *provlačenja.*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *dizanja*
- *nošenja*
- *guranja*
- *vučenja*
- *upiranja*
- *višenja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Potrebno je primjenjivati što raznovrsnije zadatke, kroz provođenje raznovrsnih prirodnih oblika kretanja, kako bi učenici usvojili složenije motoričke vještine korisne za daljnji napredak.

Slijed kombiniranih vježbi provodi se na način da prvo izvodimo vježbe koje iziskuju manju količinu energije te postupno prelazimo na teže vježbe.

Demonstrirati učenicima pravilnu tehniku trčanja (uspravan položaj tijela, pogled usmjeren prema naprijed, a ne dolje, ramena opuštena, ruke savijene u laktovima pod 90°, nalaze se u visini struka i opušteno prate ritam trčanja).

Tijekom trčanja učenike ne bi trebalo redati jedno za drugim jer je individualni tempo trčanja za svakog učenika različit. Tada se počinju naguravati, staju jedni drugima na pete, zaostaju, a zatim žure sustići ostale što dovodi do nepravilnog i isprekidanog trčanja.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Matematika (Dužina, Pravci i smjerovi kretanja), Likovna kultura (Crte po toku i karakteru) i Priroda i društvo (Ponašanje pješaka u prometu).

A.II.4

Učenik barata predmetima.

[TZP-1.2.1](#)

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Raznovrsni sadržaji iz atletike osiguravaju osnovno motoričko obrazovanje i imaju raznovrstan utjecaj na dječji organizam pa ovi pokreti u odabranoj igri mogu poslužiti i za usvajanje nekih novih pokreta koje će učenici primijeniti u novim i različitim situacijama.

Prije izvođenja vježbi provjeriti ispravnost i valjanost sprava za vježbanje.

Objasniti učenicima način silaženja kako ne bi došlo do ozljeđivanja.

Slijed kombiniranih vježbi provodi se na način da prvo izvodimo vježbe koje iziskuju manju količinu energije te postupno prelazimo na teže vježbe.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Matematika (Pravci i smjerovi kretanja), Priroda i društvo (Snalaženje u prostoru), Likovna kultura (Ploha) i Glazbena kultura (Ritamske igre i kretanje uz glazbu).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Učenici ne bi smjeli dizati i nositi teške predmete te je optimalna težina do tri kilograma.

Poticati učenike na ispravno dizanje predmeta iz čučnja.

Slijed kombiniranih vježbi provodi se na način da prvo izvodimo vježbe koje iziskuju manju količinu energije te postupno prelazimo na teže vježbe.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Matematika (Geometrijska tijela) i Likovna kultura (Masa i prostor).

- kotrlja loptu rukom
- kotrlja loptu rukom oko čunjeva
- vodi loptu nogom
- vodi loptu nogom oko čunjeva
- dodaje loptu u parovima na različite načine
- udara loptu nogom
- baca loptu rukama u označeni prostor
- baca lakše lopte o tlo i uvis na različite načine i hvata ih
- gađa statične mete lopticom
- gađa pokretne mete loptom
- gađa lopticom u cilj s različitim udaljenosti.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *kotrljanje lopte*
- *vođenje lopte*
- *dodavanje lopte*
- *udarci lopte*
- *bacanje i hvatanje lopte*
- *ciljanje i gađanje mete.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Dodavati se može na razne načine: s dvije ruke, s jednom rukom, iz mjesta, u kretanju, u kretanju sa skokom.

Prilikom bacanja zadaci moraju biti primjereni dobi učenika te im treba omogućiti bacanje predmeta različitih veličina, težina i oblika.

Slijed kombiniranih vježbi provodi se na način da prvo izvodimo vježbe koje iziskuju manju količinu energije te postupno prelazimo na teže vježbe.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Matematika (Geometrijska tijela i likovi) i Likovna kultura (Masa i prostor).

B
Motorička i
morfološka
dijagnostika
i
transformacija

B.II.1

Učenik slijedi upute za formacije u prostoru prema visini i sudjeluje u provjeri motoričkih sposobnosti.

[TZP-1.1.1](#)

- razlikuje tjelesnu visinu od tjelesne mase
- sudjeluje u praćenju svoje visine i tjelesne mase
- pronalazi svoje mjesto prema visini u formaciji vrste
- zauzima stav u formaciji kolone
- unaprjeđuje motoričke sposobnosti (brzinu, koordinaciju, snagu, fleksibilnost, izdržljivost, ravnotežu i preciznost) u skladu s individualno postavljenim normama.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *visina*
- *težina*
- *formacije*
- *vrsta*
- *kolona*
- *motoričke sposobnosti.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Važno je pratiti antropometrijski status učenika tijekom cijele školske godine, kako bi na osnovu njega mogli utjecati na razvoj njegovih motoričkih sposobnosti.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Matematika (Odnosi među predmetima, Položaj predmeta u prostoru, Redni brojevi) i Priroda i društvo (Snalaženje u prostoru).

C
Primjena
kinezioloških
sadržaja i
igara

C.II.1

Učenik sudjeluje u različitim igrama.

TZP-1.2.1

- izvodi elementarne igre bez pomagala
- izvodi štafetne igre bez pomagala
- izvodi elementarne igre za razvoj koordinacije (spretnost, okretnost)
- izvodi elementarne igre za razvoj ravnoteže
- izvodi elementarne igre za razvoj fleksibilnosti
- izvodi slobodno poigravanje i vođenje lopte
- igra slobodne igre
- pokazuje interes za osobna postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *elementarne igre bez pomagala*
- *štafetne igre bez pomagala*
- *igre za razvoj koordinacije*
- *igre za razvoj ravnoteže*
- *igre za razvoj fleksibilnosti*
- *poigravanje loptom i vođenje lopte*
- *slobodna igra.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Kako bi igra ispunila svoju funkciju potrebno je, kad god je to moguće, provoditi igru na otvorenom kako bi učenici bili što više na suncu i čistom zraku. Ako se igra provodi u prostoriji, trebalo bi je prethodno dobro prozračiti.

Igra bi trebala biti sadržaj u programu za svaki sat Tjelesne i zdravstvene kulture.

U izboru igre i njezinom prilagođavanju učitelj ima potpunu slobodu.

Primjer:

Napunite vreću s lopticama i krenite ih izbacivati, a učenici ih moraju pokupiti što više. Dobro bi bilo da u igri sudjeluje više učenika kako bi pobjednik bio onaj koji skupi najviše loptica. Na ovaj način razvija se brzina trčanja i snalaženje u prostoru.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Priroda i društvo (Čistoća okoliša i ekološke aktivnosti), Hrvatski jezik (Jezično izražavanje) i Matematika (Brojevi).

D
Zdrav životni
stil i
zdravstveni
efekti
kinezioloških
aktivnosti

D.II.1

Učenik razlikuje osnovne položaje tijela.

D.II.2

Učenik vodi brigu o higijeni.

D.II.3

Učenik slijedi upute za rad i pravila motoričke igre.

[TZP-2.2.1](#)

- imenuje osnovne položaje tijela (uspravni stav, sjedeći i ležeći položaj, čučanj)
- zauzima zadani stav
- razlikuje pravilno od nepravilnog držanja tijela
- zauzima pravilan stav tijela u sjedećem i stojećem položaju.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *uspravni stav*
- *sjedeći stav*
- *ležeći položaj*
- *čučanj*
- *pravilno i nepravilno držanje tijela.*

[TZP-2.2.2](#)

- održava osobnu higijenu
- održava kolektivnu higijenu (provjetranje prostorija i odlaganje otpadaka)
- opisuje pravilnu ishranu
- nabroja zdravu hranu
- donosi odgovarajuću odjeću i obuću.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *sobna higijena*
- *kolektivna higijena*
- *pravilna ishrana*
- *zdrava hrana*
- *odjeća i obuća.*

[TZP-2.4.1](#)

- opisuje prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri
- poštuje pravila igre
- izbjegava situacije kojima može povrijediti sebe i druge
- surađuje sa svim sudionicima u igri.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja*
- *pravila igre*
- *suradnja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Pomoću slika i videozapisa učenike upoznati s posljedicama nepravilnog držanja tijela pri stajanju i sjedenju.

Ukazivati na nepravilno držanje i ispravljati ga.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnog predmeta Priroda i društvo (Naše tijelo).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Upotrebom videozapisa i slika, te kroz primjere, upoznati učenike o važnosti pravilne ishrane, osobne i kolektivne higijene, svakodnevne tjelesne aktivnosti i boravka na svježem zraku.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Priroda i društvo (Osobna čistoća i Zdravlje), Hrvatski jezik (Jezično izražavanje), Likovna kultura (Dizajn-ilustracija) i Glazbena kultura (Kruška, jabuka, šljiva - pjevanje).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Budući da se kroz igru učenici razvijaju i uče, igra ima i odgojnu funkciju. Igre s pravilima su vrlo važno odgojno sredstvo jer razvijaju samokontrolu, uče ih da su u životu potrebna i neka pravila, te ih uče poštivanju i odgovornosti. Stoga je vrlo važno nadgledati igru i ispravljati neprihvatljiva ponašanja.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Hrvatski jezik (Jezično izražavanje, Pisanje - poštivanje pravopisne norme), Priroda i društvo (Ja sam učenik, Ponašanje u prometu).

- Osnovno
- III

Godine učenja i podučavanja predmeta: 3

<p>A Kineziološka znanja</p> <p>A.III.1</p> <p>A.III.2</p>	<p>B Motorička i morfološka dijagnostika i transformacija</p> <p>B.III.1</p>	<p>C Primjena kinezioloških sadržaja i igara</p> <p>C.III.1</p>	<p>D Zdrav životni stil i zdravstveno odgojni efekti kinezioloških aktivnosti</p> <p>D.III.1</p> <p>D.III.2</p> <p>D.III.3</p>
--	--	---	--

<p>A Kineziološka znanja</p>	<p>A.III.1</p> <p>Učenik izvodi prirodne oblike kretanja za svladavanje prostora i prepreka.</p> <p>TZP-1.2.1 TZP-1.2.2 TZP-1.2.3</p> <ul style="list-style-type: none"> • kreće se u prostoru uz promjenu položaja tijela • svladava prepreke • svladava otpor. <p>KLJUČNI SADRŽAJI</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>hodanja i trčanja</i> • <i>skakanja</i> • <i>kolutanja</i> • <i>bacanja i hvatanja</i> • <i>penjanja i puzanja</i> • <i>provlačenja</i> • <i>dizanja i nošenja</i> • <i>višenja</i> • <i>upiranja.</i> 	<p>A.III.2</p> <p>Učenik se služi različitim rekvizitima i pomagalicama u igri.</p> <p>TZP-1.2.3</p> <ul style="list-style-type: none"> • odabire i imenuje rekvizite za određenu igru • koristi rekvizite i pomagala na pravilan način. <p>KLJUČNI SADRŽAJI</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>rekviziti i pomagala u nastavi.</i>
----------------------------------	--	--

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Vježbe prilagoditi dobi učenika i prostoru gdje se izvodi.

Demonstrirati pravilno držanje tijela pri izvođenju vježbi.

Prijedlog vježbi za usavršavanje biotičkih motoričkih znanja: hodanja i trčanja uz promjenu smjera kretanja, slobodno pretrčavanje prepreka do 25 cm visine, sunožni i jednožni poskoci po označenim prostorima, povaljke u ležanju, bočno valjanje u lijevo i desno, kolut naprijed, oponašanje prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju, puzanja i provlačenja na različite načine, penjanje po švedskim ljestvama, dizanja i nošenja.

Usvajanja motoričkih znanja iz ovih cjelina potiču razvoj koordinacije pokreta koja je od velikog značaja i sa stajališta drugih nastavnih predmeta.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmetima: Priroda i društvo (snalaženje u prostoru, tijelo, utjecaj tjelesnih aktivnosti na zdravlje), Matematika (pravac, ravnina).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Potrebno je da učenici prepoznaju i imenuju rekvizite pri svakoj upotrebi. U dvorani se najčešće nalaze različiti sportski rekviziti (lopte i loptice, strunjače, obruči, švedske ljestve, klupa, gimnastički rekviziti, čunjevi, i sve drugo što se koristi za nastavu) i učenici ih trebaju prepoznati.

Sadržaje ove tematske cjeline potrebno je povezati sa sadržajima nastavnog predmeta: Likovna kultura: (volumen i masa u prostoru, omjeri veličine likova).

B
Motorička i
morfološka
dijagnostika
i
transformacija

B.III.1

Učenik sudjeluje u praćenju morfoloških obilježja i razvija motoričke sposobnosti.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

- prati i uspoređuje svoju visinu i tjelesnu masu
- zauzima svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta, kolona)
- razlikuje tjelesnu visinu od tjelesne mase
- unaprjeđuje motoričke sposobnosti.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *mjerni instrumenti za procjenu tjelesne visine i mase, motorički testovi*
- *različiti sadržaji pogodni za razvoj svih motoričkih sposobnosti.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Uključivati učenike u mjerenja i bilježenja njihove visine i mase, praćenje rezultata motoričkih testova. Sudjelovanjem u tim aktivnostima razvijat će se pozitivan stav prema svom tijelu, morfološkim obilježjima i motoričkim sposobnostima (kondiciji). Primjenjujući stečena znanja učenik će se snalaziti u prostoru.

Sadržaje ove tematske cjeline moguće je povezati sa sadržajima nastavnih predmetima: Matematika (brojevi, mjerne jedinice) i Priroda i društvo (snalaženje u prostoru).

C
Primjena
kinezioloških
sadržaja i
igara

C.III.1

Učenik primjenjuje stečena kineziološka znanja iz nastavnih sadržaja u igri.

[TZP-1.2.2](#) [TZP-1.2.3](#) [TZP-2.1.1](#)

- primjenjuje motorička znanja za razvoj ravnoteže i koordinacije tijela
- primjenjuje motorička znanja za razvoj ritma
- predlaže igre i sudjeluje u različitim igrama
- prati i prepoznaje osobna postignuća u svladanim nastavnim sadržajima.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *motorička znanja*
- *igre*
- *koordinacija i ravnoteža*
- *ritam.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Primjenjivati motorička znanja koja omogućavaju razvoj ravnoteže i koordinaciju tijela u vremenu i prostoru (različiti položaj visova i hvatova, kolut naprijed i natrag, stoj na lopticama).

Za razvoj ritma: hodanje i trčanje uz glazbenu pratnju, dječji poskoci, dječji ples po izboru.

Preporučuju se kineziološki sadržaji koji imaju cilj pripremati učenike za složenija motorička postignuća: hodanje i trčanje do 20 m iz visokog starta, penjanje i silaženje po švedskim ljestvama, različiti naskoci i saskoci s povišenja do 60 cm.

Provoditi elementarne i štafetne igre kao čimbenik socijalizacije i homogenizacije učenika u razredu, pri čemu njihovo usvajanje postaje izvorom kvalitetnijeg osmišljavanja slobodnog vremena.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Glazbena kultura (improvizacija ritma) i Priroda i društvo (Snalaženje u prostoru).

D
Zdrav životni stil i zdravstveno odgojni efekti kinezioloških aktivnosti

D.III.1

Učenik primjenjuje sigurnosne mjere za očuvanje zdravlja.

D.III.2

Učenik prihvaća i uvažava različitosti između učenika.

D.III.3

Učenik surađuje sa suigračima.

TZP-1.2.3 TZP-2.2.1

- brine za osobnu higijenu
- nosi odgovarajuću opremu za sat
- razlikuje zdravu hranu od nezdrave
- sudjeluje u akciji održavanja školskog dvorišta
- prilagođava se uvjetima zatvorenog prostora
- usvaja znanja o koristi i štetnosti djelovanja sunčevih zraka na otvorenom prostoru
- razlikuje čisti i svježi zrak od nečistog u zatvorenom prostoru.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *higijena*
- *sportska oprema*
- *zdrava prehrana*
- *štetnost sunčevih zraka.*

TZP-2.3.2 TZP-2.3.3 TZP-2.3.1

- uvažava sebe i druge
- uvažava i prihvaća učenike koji se razlikuju po izgledu, socijalnom statusu, kulturi
- prihvaća učenike s poteškoćama u razvoju..

KLJUČNI SADRŽAJI

- *razlike među učenicima.*

TZP-2.3.2 TZP-2.3.3 TZP-2.3.1

- sudjeluje u igrama
- prihvaća pravila igre
- stvara pozitivno ozračje
- razvija samopouzdanje.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *poštivanje pravila igre*
- *samopouzdanje učenika*
- *suradnja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Poticati učenike na nošenje odgovarajuće opreme za tjelesno vježbanje.

Upućivati na važnost čistoće opreme i održavanje tjelesne higijene.

Razgovarati o zdravoj i pravilnoj prehrani te poticati na konzumaciju zdrave prehrane.

Provoditi akcije čišćenja, obilježavati Dan zaštite okoliša.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Priroda i društvo (Moja prava i obaveze, Zdrava i pravilna prehrana, Osobna higijena, Zaštita okoliša, Čistoća i zdravlje), Hrvatski jezik (Jezično izražavanje) i Likovna kultura (Tople i hladne boje).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Primjenjivati elementarne i štafetne igre za poticanje socijalizacije i homogenizacije učenika u razredu.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Priroda i društvo (Prava djeteta) i Hrvatski jezik (Jezično izražavanje).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Za ostvarivanje ovih ishoda potrebno je provoditi elementarne igre s više igrača u kojima pojedinac doprinosi uspjehu cijele ekipe.

Poticati i ohrabrivati učenike pri provođenju elementarnih igara te stvarati pozitivno ozračje. Učenicima prilagođavati pravila igre kako bi ih mogli poštivati.

- Osnovno
- IV

Godine učenja i podučavanja predmeta: 4

<p>A Kineziološka znanja</p> <p>A.IV.1</p> <p>A.IV.2</p> <p>A.IV.3</p>	<p>B Motorička i morfološka dijagnostika i transformacija</p> <p>B.IV.1</p>	<p>C Primjena kinezioloških sadržaja i igara</p> <p>C.IV.1</p>	<p>D Zdrav životni stil i zdravstveno odgojni efekti kinezioloških aktivnosti</p> <p>D.IV.1</p> <p>D.IV.2</p> <p>D.IV.3</p>
--	---	--	---

A Kineziološka znanja	A.IV.1 Učenik usavršava osnovna biotička motorička znanja.	A.IV.2 Učenik izvodi prirodne oblike kretanja u elementarnim igrama.	A.IV.3 Učenik demonstrira ritmičke i plesne strukture.
	<p>TZP-1.2.1 TZP-1.2.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • objašnjava i pokazuje temeljne vježbe • izvodi prilagođene biotičke kretanje • savladava prepreke i otpor • ovladava prostorom. 	<p>TZP-1.2.1 TZP-1.2.3</p> <ul style="list-style-type: none"> • uočava razliku i uključuje se u sve elementarne igre • imenuje pomagala i rekvizite za igru • predlaže elementarne igre. 	<p>TZP-1.2.3 TZP-2.1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrira i prepoznaje plesne strukture.
	<p>KLJUČNI SADRŽAJI</p> <ul style="list-style-type: none"> • prirodni oblici kretanja (<i>hodanje i trčanje, poskakivanje, penjanje, puzanje, provlačenje, bacanje, kolutanje, upiranje, vučenja, potiskivanje, ritmičke i plesne strukture</i>). 	<p>KLJUČNI SADRŽAJI</p> <ul style="list-style-type: none"> • elementarne igre • složena motorička gibanja: <i>kolut naprijed, kolut natrag, premet strance, naskok čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi</i> • pomagala i rekviziti. 	<p>KLJUČNI SADRŽAJI</p> <ul style="list-style-type: none"> • ritmičke strukture • narodni plesovi.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Poticati bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim sadržajima te aktivno vježbanje doma i u sportskim klubovima.

Sadržaje odrediti u skladu s razvojnim obilježjima učenika i uvjetima rada.

Izvoditi raznovrsne promjene položaja i gibanja u prostoru.

Usavršavati temeljna motorička znanja kao što su hodanja i trčanja, preskakivanja, naskoci i saskoci iznimno je važno za živčano-mišićnu koordinaciju, kao i pripremu za određene kineziološke aktivnosti.

Hodanje po niskoj gredi učenici trebaju raditi uz asistenciju učitelja.

Kod penjanja po kvadratnim ljestvama asistirati uz spravu (koristiti manje visine).

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Priroda i društvo (Orijentacija u prostoru) i Glazbena kultura (kretanje uz glazbu).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Koristiti raznolike elementarne igre ovisno o godišnjem dobu i mjestu gdje se izvodi.

Igre usavršavanja trčanja (hodanje u zadanom vremenu, u obruč, ledena kraljica, tko će prvi, štafeta s primopredajom,...).

Igre usavršavanja skokova (brze ljestve, tko će dalje, skok udalj, dotakni balon,...).

Igre usavršavanja bacanja (bacanje medicinke od dva kg, pogodi krug, baci koplje,...).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Aktivnost usmjeriti na usvajanje temeljne jednostavne strukture plesa i jednostavne koreografije.

Demonstrirati pravilno držanje tijela tijekom plesnih pokreta.

Pokrete usvajati korak po korak, od jednostavnijih k složenijim.

Pokrete izvoditi samostalno, zatim u parovima ili u kolu uz glazbu u različitim smjerovima.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Hrvatski jezik (Narječja hrvatskog jezika), Glazbena kultura (Narodni plesovi, Ritam i tempo) i Likovna kultura (Kulturna baština).

B
Motorička i
morfološka
dijagnostika
i
transformacija

B.IV.1

Učenik prati i evidentira
motorička postignuća i
morfološka obilježja.

[TZP-2.3.2](#)

- prati i evidentira osobna postignuća u predviđenim obrazovnim sadržajima
- prati i evidentira tjelesnu visinu i tjelesnu masu
- uspoređuje dobivene rezultate na inicijalnom i završnom mjerenju.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti*
- *procjena pravilnog tjelesnog držanja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i obilježja pravilnog tjelesnog držanja u skladu s razvojnim obilježjima učenika.

Na početku školske godine zajedno s učenicima provjeriti i evidentirati morfološka obilježja (visinu, masu, dužinu ruku i nogu, opseg struka, opseg podlaktice) i motorička postignuća (snagu, izdržljivost).

Funkcionalne sposobnosti kroz F1 - start se izvodi iz visokog starta, važno je da učenici kontinuirano savladavaju prostor u minuti. Ako učenici dio staze savladavaju hodanjem to se smatra prekidom. Rezultat se mjeri prijednim metrima za svakog učenika.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Matematika (Mjerne jedinice, Mjerenje) i Priroda i društvo (Moje tijelo, Zdravlje i tjelesne aktivnosti).

C
Primjena
kinezioloških
sadržaja i
igara

C.IV.1

Učenik odabire metode i taktiku u elementarnim igrama.

[TZP-1.2.3](#) [TZP-2.1.2](#)

- odabire odgovarajuće metode i taktiku za postizanje boljih rezultata.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *praćenje motoričkih postignuća: brzina, jakost, snaga, preciznost i koordinacija, uspjeh u natjecanjima i natjecateljskim igrama.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Usvajanje što pravilnijeg izvođenja zadanog motoričkog zadatka.

D
Zdrav životni
stil i
zdravstveno
odgojni
efekti
kinezioloških
aktivnosti

D.IV.1

Učenik primjenjuje sigurnosne mjere za očuvanje zdravlja.

[TZP-2.4.1](#) [TZP-2.4.2](#)

- nosi odgovarajuću obuću i odjeću
- pazi na pravilno držanje tijela
- pazi na higijenu
- prilagođava se vremenskim uvjetima.

D.IV.2

Učenik izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje.

[TZP-1.2.2](#)

- usavršava jednostavne vježbe za poboljšanje sustava za kretanje.

D.IV.3

Učenik surađuje sa suigračima i poštuje pravila igre.

[TZP-2.3.1](#)

- surađuje tijekom igre i prihvaća pravila igre
- razvija samokontrolu uvažavajući sličnosti i razlike među vršnjacima
- poštuje osobni prostor i prostor drugog učenika.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *pješačenje*
- *orijentacijsko hodanje i trčanje*
- *tradiijske igre*
- *aktivnosti u vodi, na snijegu.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na kineziološke aktivnosti na otvorenom s naglaskom na podizanje ekološke svijesti učenika.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnog predmeta: Priroda i društvo (Zdravlje i okoliš, Godišnja doba, Higijena).

KLJUČNI SADRŽAJI

- *jednostavne vježbe*
- *sustav za kretanje.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Vježbe birati prema utjecaju na sustav za kretanje ovisno o uzrastu, izvoditi ciklična gibanja različitim tempom, izvoditi aktivnosti u prirodi.

Poticati na motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme (biciklizam, trčanje, sankanje, rolanje,...).

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnog predmeta: Priroda i društvo (Moje tijelo).

KLJUČNI SADRŽAJI

- *elementarne igre*
- *socijalne vještine.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Poticati na suradnju i pridržavanje pravila tijekom igre.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnog predmeta: Hrvatski jezik (književni tekstovi).

- Osnovno
- V

Godine učenja i podučavanja predmeta: 5

A Kineziološka znanja

[A.V.1](#)

B Motorička i morfološka

dijagnostika i
transformacija

[B.V.1](#)

C Primjena kinezioloških

sadržaja i igara

[C.V.1](#)

D Zdrav životni stil i

zdravstveni efekti
kinezioloških aktivnosti

[D.V.1](#)

A

Kineziološka
znanja

A.V.1

**Učenik izvodi strukture
gibanja povezane s
temeljnim kineziološkim i
motoričkim znanjima.**

[TZP-2.3.1 TZP-1.1.2 TZP-2.1.2](#)

- usvaja temeljna kineziološka teorijska i temeljna motorička znanja
- povezuje strukture gibanja raznih sportova i elementarnih igara
- osmišljava jednostavne koreografije iz ritmičke gimnastike
- usavršava vožnju bicikla, rolanje, razne osnovne vježbe iz gimnastike
- prepoznaje i izvodi razne plesne strukture (folklor, ritmička gimnastika, razni moderni plesovi).
- izvodi složenije elementarne igre i osnovne elemente pojedinih sportova.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *sportovi iz raznovrsnih grupacija u skladu s formalnim kompetencijama učitelja te složenije elementarne igre*
- *vožnja biciklom*
- *koturaljke*
- *ritmička gimnastika*
- *moderni plesovi*
- *folklor (zavičajni).*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Zbog smislenosti učenja motoričkih znanja, najvažnije je osigurati i njihovu primjenu u slobodnom vremenu kroz sudjelovanje u raznovrsnim kineziološkim aktivnostima. Poticati o bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim sadržajima te aktivno vježbanje doma i u sportskim i klubovima.

Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje početničkih elemenata sportova i složenijih elementarnih igara.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

B
Motorička i
morfološka
dijagnostika
i
transformacija

B.V.1

Učenik sudjeluje u provjeravanju i transformaciji morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnog tjelesnog držanja.

[TZP-2.3.1 TZP-1.2.3 TZP-2.1.1](#)

- izvodi vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti
- izvodi sadržaje za razvoj funkcionalnih sposobnosti
- izvodi vježbe za razvoj pokretljivosti zglobova
- izvodi vježbe za razvoj stabilnosti trupa
- procjenjuje pravilno držanje tijela.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *jednostavne motoričke vježbe koje utječu na morfološke promjene, motoričke i funkcionalne sposobnosti.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Vježbe izabrati prema njihovu optimalnom utjecaju na morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti u ovoj dobi. Uzeti u obzir razlike u biološkoj starosti učenika.

Na početku i kraju školske godine zajedno s učenicima odraditi mjerenja u testovima morfoloških obilježja i motoričkih sposobnosti. Analizirati rezultate i promjene.

Poticati učenike na redovno vježbanje doma (npr. kao pranje zuba).

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: **Biologija** i s međupredmetnim temama **Osobni i socijalni razvoj** i **Zdravlje**.

C
Primjena
kinezioloških
sadržaja i
igara

C.V.1

**Učenik prati i uspoređuje
osobna motorička
postignuća i njihov
napredak.**

[TZP-1.2.1](#) [TZP-1.2.2](#)

- prepoznaje osobna postignuća u sportskim i drugim igrama
- prati osobna postignuća u odnosu na postignuća unutar razreda.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *motorički zadaci s ciljem praćenja motoričkih postignuća*
- *praćenje motoričkih postignuća koja zahtijevaju jakost, brzinu, snagu, preciznost, koordinaciju*
- *motorička postignuća iz raznih sportova (rezultat ili drugi parametri uspješnosti pojedinog učenika u pojedinom sportu).*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Posebno obraćati pažnju na usvajanje pravilnog obrasca izvođenja pojedinog motoričkog zadatka.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

D
Zdrav životni
stil i
zdravstveni
efekti
kinezioloških
aktivnosti

D.V.1

**Učenik izvodi složenije
vježbe za aktivaciju
sustava za kretanje i
pravilno držanje tijela.**

TZP-2.3.3 TZP-2.1.1

- koristi vježbe za aktivaciju sustava kretanja i pravilnog držanja tijela
- pazi i održava higijenu prostora za vježbanje
- sudjeluje u igri poštujući *fair play* (školska natjecanja i izvanškolske aktivnosti).

KLJUČNI SADRŽAJI

- *vježbe za aktivaciju trupa*
- *vježbe za pravilno kretanje (npr. atletska škola trčanja i hodanja)*
- *vježbe abdominalnog disanja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Vježbe birati prema njihovom utjecaju.

U zdravstvene svrhe koristiti često podražaje aerobnog karaktera kroz različite zadatke i igru s dužim intervalima trajanja i pauzama u skladu s potrebama učenika ove dobi.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

- Osnovno
- VI

Godine učenja i podučavanja predmeta: 6

<p>A Kineziološka znanja</p> <p>A.VI.1</p> <p>A.VI.2</p> <p>A.VI.3</p>	<p>B Motorička i morfološka dijagnostika i transformacija</p> <p>B.VI.1</p> <p>B.VI.2</p>	<p>C Primjena kinezioloških sadržaja i igra</p> <p>C.VI.1</p>	<p>D Zdrav životni stil i zdravstveno odgojni efekti kinezioloških aktivnosti</p> <p>D.VI.1</p> <p>D.VI.2</p> <p>D.VI.3</p>
--	---	---	---

A Kineziološka znanja	A.VI.1 Učenik demonstrira znanja vezana za sport, tjelesnu aktivnost i vježbanje.	A.VI.2 Učenik izvodi osnovne elemente sportova kroz igru.	A.VI.3 Učenik prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u <i>mini</i> koreografijama.
	<p>TZP-1.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrira znanja vezana za pojedini sport • demonstrira znanja vezana za vježbanje radi transformacija motorike i morfologije • demonstrira znanja vezana općenito za tjelesnu aktivnost. 	<p>TZP-1.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • primjenjuje zadatke u parovima i skupinama koji podržavaju zajedništvo • prilikom vježbe i igre uzima u obzir druge sudionike pomažući im. 	<p>TZP-1.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • izvodi ritmičke i plesne strukture mladih iz različitih kultura uz zadani ritam • uz poticajno okruženje sudjeluje u plesovima koji će podržati funkcionalni kapacitet i jamčiti dobrobit za učenika.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *odabir sigurnih zadataka koji su primjereni uzrastu tako da učenici uvježbavaju svoje vještine promatranja i pronalaženja rješenja u situacijama vježbanja*
- *sportovi iz raznovrsnih grupacija u skladu s formalnim kompetencijama učitelja te složenije elementarne igre.*
- *sigurna vožnja biciklom i koturaljkama*
- *svestrani oblici vježbanja kroz razne sportove*
- *uključiti i zadatke koji učenicima pomažu u procjeni vlastite tjelesne sposobnosti.*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *osnovna tehnika sportova*
- *zadaci u parovima i skupinama*
- *pravila za podučavanje i učenje*
- *razvijanje pozitivnih emocija i samokontrola*
- *različiti zadaci za vježbanje preuzimanja odgovornosti.*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *raznovrsne ritmičke strukture, dječji folklorni plesovi, modni plesovi.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Zbog smislenosti učenja motoričkih znanja, najvažnije je osigurati i njihovu primjenu u slobodnom vremenu kroz sudjelovanje u raznovrsnim kineziološkim aktivnostima. Poticati o bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim sadržajima te aktivno vježbanje doma i u sportskim klubovima.

Aktivnosti usmjeriti na usvajanje jednostavnijih i osnovnih tehnika sportova, kondicijskih vježbi i bazičnih kretnih struktura (trčanje, brzo hodanje, plivanje, ali rolanje,...).

Izvoditi vježbanje u različitim godišnjim dobima i okruženjima za učenje kroz svestrane oblike vježbanja.

U nastavi koristiti razne vježbe koje učenicima daju iskustvo sudjelovanja, samoučinkovitosti, samostalnosti, samoizražavanja i estetike.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje osnovnih elemenata tehnike iz raznovrsnih grupacija sportova.

Izvoditi vježbanje u poticajnom okruženju kao preduvjet za postizanje ciljeva tjelesnog odgoja.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na usvajanje i usavršavanje složenijih ritmičkih i plesnih struktura.

Stvarati atmosferu prihvaćanja.

Koristiti radne metode usmjerene na učenike i ohrabrujuće povratne informacije.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

B
Motorička i morfološka dijagnostika i transformacija

B.VI.1

Učenik sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnog tjelesnog držanja.

[TZP-1.2.1](#)

B.VI.2

Učenik izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te izazivanje poželjnih morfoloških promjena.

[TZP-1.2.1](#)

- prepoznaje morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti i sudjeluje u provjeravanju obilježja pravilnog tjelesnog držanja
- analizira rezultate svojih mjerenja u mjeri u kojoj je sposoban za svoj dob.
- izvodi vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupa
- izvodi vježbe za izazivanje poželjnih promjena u građi i sastavu tijela (povećanje mišićne i smanjenje masne komponente sastava tijela)
- prati razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te traži načine za dodatno poboljšanje.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *provjeravanje i analiza morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja tjelesnog držanja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i obilježja tjelesnog držanja.

Na osnovu dobivenih rezultata i analize istih provoditi treninge i pratiti kineziološke transformacije kontinuiranim mjerenjima, inače će mjerenje i praćenje biti besmisleno.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *jednostavne motoričke vježbe koje utječu na motoričke i funkcionalne sposobnosti, te izazivaju poželjnu morfološku transformaciju*
- *provoditi i vrednovati osobni plan vježbanja (i na nastavi i kao domaći zadatak) utemeljen na osnovnim načelima razvojne kineziologije.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Vježbe odabrati prema njihovu blagotvornom utjecaju na zdravlje, morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti.

Različitim ohrabrujućim i poučnim povratnim informacijama poticati na ustrajnost u radu.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

C
Primjena
kinezioloških
sadržaja i
igra

C.VI.1

Učenik poboljšava svoju uspješnost, tehniku, taktiku i sposobnost interakcije s drugima u timskim sportovima i igrama.

TZP-1.1.2

- prakticira različite sadržaje za poboljšanje vještina i uspješnosti u odabranim timskim sportovima
- demonstrira znanja i vještine u sportu kroz sudjelovanje u različitim kineziološkim aktivnostima i igri.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *različite tjelesne aktivnosti i igre*
- *tjelesno vježbanje u funkciji poboljšanja rezultata (motoričkih postignuća) u kineziološkim aktivnostima*
- *kineziološke aktivnosti u funkciji i poboljšanja interakcije s drugim učenicima*
- *regulacija vlastitih postupaka i emocionalnog izražavanja kroz tjelesnu aktivnost i igru u grupi.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Paziti na usvajanje pravilnog izvođenja zadanog motoričkog zadatka u situacijskim i natjecateljskim uvjetima s ciljem poboljšanja kompetentnosti i rezultata u kineziološkim aktivnostima.

Potaknuti učenike na preuzimanje odgovornosti u zadacima koji su postavljeni pred njih.

Osigurati da učenici imaju dovoljno pozitivnih iskustava o vlastitom tijelu.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

<p>D Zdrav životni stil i zdravstveno odgojni efekti kinezioloških aktivnosti</p>	<p>D.VI.1 Učenik izvodi složenije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela.</p>	<p>D.VI.2 Učenik održava vlastitu higijenu i higijenu prostoru za tjelesno vježbanje.</p>	<p>D.VI.3 Učenik primjenjuje pravila sportova i razvija suradnički odnos.</p>
	<p>TZP-2.1.1 TZP-2.1.2 TZP-2.2.1</p>	<p>TZP-2.1.2</p>	<p>TZP-2.2.1</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • koristi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca abdominalnog disanja, te aktivacije mišića gornjih i donjih udova s upotrebom pomagala i vanjskog opterećenja • vježba na pravilan način kako bi se spriječile moguće ozljede. 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivno vodi brigu o prostoru za vježbanje • redovito se drži higijenskih navika • poduzima aktivnosti koje promiču zdravlje. 	<ul style="list-style-type: none"> • razvija suradnički i timski odnos s drugim učenicima • primjenjuje i drži se pravila igre iz raznovrsnih grupacija sportova.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i kineziterapijskih vježbi za pravilno držanje tijela (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca abdominalnog dijafragmalnog disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova).*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Vježbe birati prema njihovom utjecaju na zdravlje, a u skladu s kronološkom ali i biološkom starošću pojedinog učenika.

Izvoditi samo vježbe koje nisu kontraindicirane zdravlju učenika ove dobi i raspravljati o mogućim negativnim aspektima pojedine vježbe ili kineziološke aktivnosti.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *sudjeluje u uređenju i održavanju otvorenih i zatvorenih sportskih vježbališta*
- *redovito nosi urednu sportsku odjeću i obuću.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Organizirati uređenje prostora za vježbanje.

Organizirati aktivnosti koje promiču zdrav način života.

Pomoći učenicima razumjeti ideju idealnog tijela i zdrave tjelesne aktivnosti.

Uputiti ih zdravoj prehrani, treningu i načinu života.

Poticati i putem higijenskih navika cjeloživotno uživanje u tjelesnom vježbanju.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *kineziološke aktivnosti koje će omogućiti učenicima mnoštvo pozitivnih socijalnih interakcija (fair play, rješavanje situacijskih problema, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, pregovaranje, posredovanje,...).*
- *školska i izvanškolska natjecanja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Aktivno sudjelovati u raznovrsnim timskim igrama i kineziološkim aktivnostima koje zahtijevaju pridržavanje pravila igre, socijalnu interakciju i prilagodbu na raznovrsne situacije tijekom igre.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.



- Osnovno
- VII

Godine učenja i podučavanja predmeta: 7

A Kineziološka znanja A.VII.1 A.VII.2 A.VII.3	B Motorička i morfološka dijagnostika i transformacija B.VII.1 B.VII.2	C Primjena kinezioloških sadržaja i igara C.VII.1 C.VII.2	D Zdrav životni stil i zdravstveni efekti kinezioloških aktivnosti D.VII.1 D.VII.2 D.VII.3
--	--	---	---

A Kineziološka znanja	A.VII.1 Učenik usvaja opća kineziološka teorijska znanja.	A.VII.2 Učenik izvodi stečena znanje u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima i sportskim igrama.	A.VII.3 Učenik pokazuje i u kretanju povezuje strukture kretanja kroz ritam i ples
	TZP-1.2.1	TZP-1.2.1	TZP-1.2.1
	<ul style="list-style-type: none"> • definira pojam zdravlja • opisuje razvoj osobina i sposobnosti • opaža vanjske i unutarnje čimbenike promjena tijekom procesa vježbanja • nabraja i opisuje načine očuvanja zdravlja tjelesnom aktivnošću • razvija i njeguje higijenske navike. 	<ul style="list-style-type: none"> • usvaja informacije o pravilima i tehnikama pojedinih sportova, natjecanjima, opremi, spravama, prostorima i sl. • pokazuje stečena znanja u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima i sportskim igrama • razlikuje jednostavne elemente i tehnike te samostalno primjenjuje stečeno znanje u pojedinačnim i ekipnim motoričkim aktivnostima i sportskim igrama. 	<ul style="list-style-type: none"> • slijedi i ponavlja strukture kretanja kroz ritam i ples • razlikuje i pokazuje strukture kretanja kroz ritam i ples.
	KLJUČNI SADRŽAJI • <i>atletika</i>	KLJUČNI SADRŽAJI Odabrati raznovrsne	KLJUČNI SADRŽAJI • <i>ritmičke strukture,</i>

- *timski sportovi s loptom*
- *sportska i ritmička gimnastika*
- *borilački sportovi*
- *sportovi na vodi,*
- *sportovi s reketom*
- *zimski sportovi*
- *ostali sportovi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja.*

kineziološke aktivnosti vodeći se zdravstvenom korisnošću, *potencijalom za cjeloživotnog korištenja* i interesima pojedinog učenika.

- *obvezni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti i motoričke mogućnosti učitelja): plivanje, atletika, fitnes, gimnastika (sportska i ritmička), nogomet, rukomet, plesovi, košarka, odbojka, tenis, stolni tenis, badminton, skijanje.*
- *izborni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti, interes učenika i motoričke mogućnosti učitelja) npr.: vaterpolo, rolanje, hrvanje, judo, nordijsko hodanje, karate, aerobika, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, akrobatika, pilates, samoobrana, taekwondo, penjanje na umjetnu stijenu, sportsko rekreativne aktivnosti u vodi (jedrenje ronjenje na dah, sinkronizirano plivanje ...), skijaško trčanje, sanjkanje, jahanje, biciklizam, hokej na travi, triatlon, kajak, golf, parkour, street workout,...*

aerobika

- *folklorni, društveni i sportski ples.*

Zbog smislenosti učenja motoričkih znanja, najvažnije je osigurati i

njihovu primjenu u slobodnom vremenu kroz sudjelovanje u raznovrsnim kineziološkim aktivnostima. Poticati o bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim sadržajima te aktivno vježbanje doma i u sportskim klubovima.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Omogućiti sredstva i načine provođenja, usvajanja i poboljšavanja sastavnica tehnike različitih sportova i kinezioloških aktivnosti uz istovremeno učenje teoretskih znanja vezanih za ovaj ishod.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Osigurati mogućnost izvođenja, usvajanje i usavršavanja elemenata tehnike raznovrsnih grupacija sportova i kinezioloških aktivnosti.

Prednost pri odabiru sadržaja za poduku dati onim kineziološkim znanjima koja imaju veću vjerojatnost cjeloživotne primjene.

Podučavati široki spektar motoričkih znanja kako bi svaki učenik imao veću vjerojatnost da neka od tih znanja i sadržaja prihvati i prakticira u svom sadašnjem, ali i budućem životu.

Aktivnosti usmjeriti prema usavršavanju tehnike sportova u skladu s razvojnim obilježjima učenika.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Kroz vježbanje i ponavljanje koraka, iste usvajamo te onda nadograđujemo plesne elemente i povezujemo korake u koreografiju.

Plesne strukture utječu na učenike tako što kod njih razvijaju stvaralaštvo, ritmičnost, harmoničnost te stil i lijepo držanje.

Poticati njegovanje tradicijskog plesa, usaditi važnost i ljepotu narodnih običaja, kako bi znali cijeniti bogatstvo svojeg naroda, te ga spasiti od zaborava.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

B
Motorička i
morfološka
dijagnostika
i
transformacija

B.VII.1

Učenik prati svoje morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti

[TZP-2.1.1](#)

- interpretira rezultate svojih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
- procjenjuje svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti u odnosu na rezultate prijašnjih mjerenja i planira daljnji napredak – što i kako vježbati.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *morfološka obilježja*
- *motoričke sposobnosti*
- *testiranja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na praćenje morfoloških obilježja to podrazumijeva utjecaj tjelesnoga vježbanja na povećanje mišićne mase i regulaciju potkožnoga masnog tkiva i motoričkih sposobnosti.

Kod testiranja motoričkih funkcija ukazivati na veću važnost motoričkih sposobnosti koje imaju veći utjecaj na ljudsko zdravlje.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

B.VII.2

Učenik razvija svoje motoričke sposobnosti i transformira morfološke karakteristike.

- poboljšava razinu motoričkih sposobnosti i funkcionalne sposobnosti u odnosu na prijašnje vrijednosti
- poboljšava ili zadržava na visokoj razini svoje morfološke karakteristike.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *vježbe i drugi kineziološki sadržaji za transformaciju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivnosti usmjeriti prvenstveno na razvoj onih morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koja su važna za zdravlje (zdravstveni fitness - aerobna izdržljivost, jakost, stabilizacija i kontrola, pokretljivost/fleksibilnost, koordinacija, sastav tijela/mišićna masa i masno tkivo).

Skill fitness (eksplozivnost, brzina, agilnost,...) razvijati više kod učenika koji pokazuju interes za pojedine natjecateljske sportove koji zahtijevaju brzinsko snažne sposobnosti.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

C
Primjena
kinezioloških
sadržaja i
igara

C.VII.1

Učenik prati osobna motorička postignuća i njihov napredak.

C.VII.2

Učenik izvodi raznovrsne vježbe i igre za razvoj motoričkih postignuća.

TZP-2.3.2

- prati i uspoređuje osobna postignuća u natjecanjima i igrama
- prati i uspoređuje osobna postignuća u različitim sportskim disciplinama
- prati i uspoređuje osobna postignuća u razvoju u različitim motoričkim zadacima i testovima
- uspoređuje svoja motorička postignuća s postignućima drugih učenika
- prati svoja motorička postignuća fokusirajući se na svoj napredak, a ne prvenstveno na cilj biti bolji od drugih.
- teži biti bolji od samog sebe
- participira u različitim sportskim aktivnostima trudeći se biti što bolji i dati sve od sebe.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *atletika*
- *fitnes*
- *sportovi s loptom*
- *sportska i ritmička gimnastika*
- *borilački sportovi*
- *plivanje i sportovi na vodi*
- *sportovi s reketom*
- *zimski sportovi*
- *ples*
- *drugi kineziološki sadržaji za koje postoje materijalni uvjeti, interes učenika i kompetencije učitelja za obučavanje. Ispod su navedeni mogući primjeri: rolanje, nordijsko hodanje, aerobik, samoobrana, sanjkanje, jahanje, biciklizam, plivanje, slobodno penjanje, kajakaštvo, osnove golfa, street workout,...*

TZP-1.2.1

- prepoznaje vježbe za razvoj motoričkih postignuća
- bira vježbe za razvoj motoričkih postignuća
- aktivno participira u sportskim igrama.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *kineziološki sadržaji i igre u kojima je moguće razvijati motorička postignuća, a u skladu s razvojnim obilježjima učenika i materijalnim mogućnostima škole.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na razvijanje motoričkih dostignuća (poboljšanje rezultata ili uspješnosti u kineziološkim aktivnostima) u skladu s razvojnim obilježjima učenika.

Omogućiti sredstva i načine provođenja, usvajanje i usavršavanja različitih sportova i kinezioloških aktivnosti.

Koristiti kineziološke sadržaje u kojima je moguće mjeriti postignuća u skladu s razvojnim obilježjima učenika.

Težiti razvijanju stava kod učenika "želim biti bolji od samog sebe".

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na razvijanje motoričkih dostignuća (poboljšanje rezultata ili uspješnosti u kineziološkim aktivnostima) u skladu s razvojnim obilježjima učenika.

Zadatak učenika je postizanje što boljeg rezultata u određenoj aktivnosti te pokazivanje svog maksimuma.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

D
Zdrav životni
stil i
zdravstveni
efekti
kinezioloških
aktivnosti

D.VII.1

Učenik izvodi vježbe za pravilno tjelesno držanje s razumijevanjem njihova utjecaja.

[TZP-2.1.1](#)

D.VII.2

Učenik prepoznaje utjecaj i važnost prehrambenih navika uz tjelesno vježbanje na reguliranje i održavanje tjelesne mase

[TZP-2.2.2](#)

D.VII.3

Učenik sudjeluje u natjecanjima koja razvijaju sposobnost samoregulacije, suradničkog odnosa i nenasilnog rješavanja sukoba.

[TZP-2.3.3](#)

- izvodi vježbe za simetriju tjelesnog držanja, vježbe pokretljivosti, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog abdominalnog obrasca disanja te aktivaciju mišića gornjih i donjih udova.
- istražuje, povezuje i objašnjava vezu vježbanja i prehrambenih navika na motoričke aktivnosti i regulaciju tjelesne mase
- planira zdrave načine prehrane i predviđa njihov utjecaj na tjelesno vježbanje, uspješnost u sportskoj aktivnosti i regulaciji tjelesne mase.
- razvija sposobnost samoregulacije
- razvija sposobnost suradničkoga odnosa
- razvija sposobnost nenasilnoga rješavanja sukoba.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *vježbe za pokretljivost*
- *vježbe aktivacije trupa*
- *uspostave pravilnog obrasca disanja*
- *simetrična aktivacija mišića gornjih i donjih udova.*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *ciklička gibanja raznovrsnim tempom*
- *motoričke igre*
- *izvođenje vježbi za jačanje primjerenog opterećenja*
- *plan prehrane.*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *sportska natjecanja*
- *socijalna interakcija kroz razne oblike tjelesnih aktivnosti.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Aktivnosti usmjeriti k realizaciji pravilne tehnike izvođenja vježbi s razumijevanjem njihova utjecaja na tijelo.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Poticati učenike na redovito bavljenje nekom tjelesnom aktivnosti koja poboljšava zdravlje, jača mišiće i kosti, poboljšava metabolizam, uravnotežuje tjelesnu masu, utječe na bolji san te više samopouzdanja.

Upozoravati na važnost zdrave prehrane. Poticati ih da nose zdrave užine u školu i da idu pješke ili biciklom u školu i iz škole ako imaju uvjete za to.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Poticati aktivno sudjelovanje u sportovima iz raznovrsnih grupacija. Pridržavanje sportskih pravila. Omogućiti učenicima bogatu socijalnu interakciju i time socijalnu prilagodbu na raznovrsne situacije tijekom igre i natjecanja.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

- Osnovno
- VIII

Godine učenja i podučavanja predmeta: 8

<p>A Kineziološka znanja</p> <p>A.VIII.1</p> <p>A.VIII.2</p>	<p>B Motorička i morfološka dijagnostika i transformacija</p> <p>B.VIII.1</p> <p>B.VIII.2</p>	<p>C Primjena kinezioloških sadržaja i igara</p> <p>C.VIII.1</p> <p>C.VIII.2</p>	<p>D Zdrav životni stil i zdravstveni efekti kinezioloških aktivnosti</p> <p>D.VIII.1</p> <p>D.VIII.2</p> <p>D.VIII.3</p> <p>D.VIII.4</p>
--	---	--	---

<p>A Kineziološka znanja</p>	<p>A.VIII.1</p> <p>Učenik demonstrira kineziološka znanja.</p> <p>TZP-1.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrira kineziološka motorička znanja • obrazlaže stečena kineziološka teoretska znanja. 	<p>A.VIII.2</p> <p>Učenik povezuje u cjelinu elemente tehnike pojedinih sportova.</p> <p>TZP-1.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • povezuje osnovne elemente tehnike sportova u logičnu cjelinu tako da ih može učinkovito primjenjivati pri igranju tog sporta.
----------------------------------	--	---

KLJUČNI SADRŽAJI

Odabrati raznovrsne kineziološke aktivnosti vodeći se zdravstvenom korisnošću, potencijalom za cjeloživotnog korištenja i interesima pojedinog učenika.

- *obvezni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti i motoričke mogućnosti učitelja): plivanje, atletika, fitness, gimnastika (sportska i ritmička), nogomet, rukomet, plesovi, košarka, odbojka, tenis, stolni tenis, badminton, skijanje.*
- *izborni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti, interes učenika i motoričke mogućnosti učitelja) npr.: vaterpolo, rolanje, hrvanje, judo, nordijsko hodanje, karate, aerobika, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, akrobatika, pilates, samoobrana, taekwondo, penjanje na umjetnu stijenu, sportsko rekreativne aktivnosti u vodi (jedrenje ronjenje na dah, sinkronizirano plivanje ...), skijaško trčanje, sanjkanje, jahanje, biciklizam, hokej na travi, triatlon, kajak, golf, parkour, street workout, ...*

Zbog smislenosti učenja motoričkih znanja, najvažnije je osigurati i njihovu primjenu u slobodnom vremenu kroz sudjelovanje u raznovrsnim kineziološkim aktivnostima. Poticati o bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim sadržajima te aktivno vježbanje doma i u sportskim i fitness klubovima.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *atletika*
- *timski sportovi (sportovi s loptom)*
- *ritmička i sportska gimnastika*
- *borilački sportovi*
- *vodeni sportovi*
- *zimski sportovi*
- *svi drugi sportovi koji zahtijevaju povezivanje više elemenata tehnike.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Prednost pri odabiru sadržaja za poduku dati onim kineziološkim znanjima koja imaju veću vjerojatnost cjeloživotne primjene.

Podučavati široki spektar motoričkih znanja kako bi svaki učenik imao veću vjerojatnost da neka od tih znanja i sadržaja prihvati i prakticira u svom sadašnjem, ali i budućem životu.

Aktivnosti usmjeriti prema usavršavanju tehnike sportova u skladu s razvojnim obilježjima učenika.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Prednost pri odabiru sadržaja za poduku dati onim kineziološkim znanjima koja imaju veću vjerojatnost cjeloživotne primjene.

Podučavati široki spektar motoričkih znanja kako bi svaki učenik imao veću vjerojatnost da neka od tih znanja i sadržaja prihvati i prakticira u svom sadašnjem ali i budućem životu.

Aktivnosti usmjeriti prema povezivanju tehnike pojedinog sporta u skladu s razvojnim obilježjima učenika.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

B
Motorička i
morfološka
dijagnostika
i
trasformacija

B.VIII.1

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

[TZP-1.2.2](#)

- prepoznaje i sudjeluje u provjeravanju morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- sudjeluje u provjeravanju obilježja pravilnoga tjelesnog držanja
- vrednuje važnost pojedinog morfološkog obilježja i motoričke funkcije za zdravlje čovjeka.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *testovi za procjenu morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na učeničko vrednovanje, a ne samo na praćenje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

B.VIII.2

Učenik razvija svoje morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti.

[TZP-1.2.3](#)

- poboljšava razinu motoričkih sposobnosti i funkcionalne sposobnosti u odnosu na prijašnje vrijednosti
- poboljšava ili zadržava na visokoj razini svoje morfološke karakteristike.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *vježbe i drugi kineziološki sadržaji za transformaciju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivnosti usmjeriti u prvom redu na razvoj onih morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koja su važna za zdravlje (zdravstveni fitness - aerobna izdržljivost, jakost, stabilizacija i kontrola, pokretljivost/fleksibilnost, sastav tijela/mišićna masa i masno tkivo).

Skill fitness (eksplozivnost, brzina, koordinacija, agilnost, ...) razvijati više kod učenika koji pokazuju interes za pojedine natjecateljske sportove i koji zahtijevaju brzinsko snažne sposobnosti.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

C Primjena kinezioloških sadržaja i igara	C.VIII.1 Učenik prati osobna motorička postignuća.	C.VIII.2 Učenik povezuje tjelesno vježbanje i tjelesnu spremnost.	
	<p>TZP-1.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> prati i uspoređuje svoja motorička postignuća s postignućima drugih učenika prati i uspoređuje svoja motorička postignuća fokusirajući se na svoj napredak, a ne prvenstveno na cilj biti bolji od drugih. teži biti bolji od samog sebe. participira u različitim sportskim aktivnostima trudeći se biti što bolji i dati sve od sebe. <p>KLJUČNI SADRŽAJI</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>kineziološki sadržaji u kojima je moguće mjeriti postignuća, a u skladu su s razvojnim obilježjima učenika.</i> <p>PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA</p> <p>Aktivnosti usmjeriti na razvijanje motoričkih dostignuća (poboljšanje rezultata ili uspješnosti u kineziološkim aktivnostima) u skladu s razvojnim obilježjima učenika.</p> <p>Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.</p>	<p>TZP-1.2.3</p> <ul style="list-style-type: none"> povezuje vježbe koje utječu na tjelesnu spremnost i postignuća u kineziološkim aktivnostima, a prema osobnim rezultatima i iskustvima. <p>KLJUČNI SADRŽAJI</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>vježbe i drugi kineziološki sadržaji za poboljšanje motoričkih postignuća u skladu s razvojnim obilježjima učenika.</i> <p>PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA</p> <p>Aktivnosti usmjeriti na poboljšanje uspješnosti u motoričkim zadacima i drugim kineziološkim aktivnostima, a u skladu s razvojnim obilježjima učenika.</p> <p>Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.</p>	
D Zdrav životni stil i zdravstveni efekti kinezioloških aktivnosti	D.VIII.1 Učenik tehnički pravilno izvodi i razumije utjecaj vježbi za pravilno držanje tijela, pokretljivost zglobova i povećanje mišićne izdržljivosti.	D.VIII.2 Učenik usvaja potrebno znanje o zdravoj prehrani i njezinu utjecaju na zdravlje.	D.VIII.3 Učenik izvodi vježbe i sudjeluje u tjelesnom vježbanju u prirodi.
	<p>TZP-2.1.2</p>	<p>TZP-2.2.2</p>	<p>TZP-2.2.1</p>

- izvodi vježbe za simetriju tjelesnog držanja, vježbe pokretljivosti, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca (abdominalnog) disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova s primjerenim opterećenjem.
- povezuje znanje o zdravoj prehrani s očuvanjem zdravlja
- argumentira razloga za i protiv konzumacije zdrave hrane
- objašnjava djelovanje prehrane na zdravlje, morfologiju i motoriku čovjeka.
- samostalno primjenjuje sadržaje tjelesnog vježbanja u prirodi i sudjeluje u njihovoj organizaciji.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *vježbe za pokretljivost te poboljšanje mišićne funkcije (izdržljivost i jakost).*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *informacije o zdravoj prehrani i njenom djelovanju na čovjeka.*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *sve vrste tjelesnih aktivnosti koje se mogu provoditi u prirodi.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Aktivnosti usmjeriti prema razumijevanju povezanosti tjelesnog vježbanja i zdravlja te sve povezati s prehrambenim navikama.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Aktivnosti usmjeriti prema razumijevanju povezanosti tjelesnog vježbanja i važnosti zdravih prehrambenih navika.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Aktivnosti usmjeriti prema razumijevanju povezanosti zdravlja i tjelesno aktivnog boravka u prirodi.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

D.VIII.4

Učenik razmatra na koje načine se u sportskim natjecanjima potiče suradnički odnos, poštuje različitost i njeguje kulturni i nacionalni identitet.

TZP-2.3.1

- potiče suradnički odnos, poštuje različitosti pri sudjelovanju u kineziološkim aktivnostima
- njeguje nacionalni identitet prateći nacionalne sportske uspjehe.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *školska i izvanškolska sportska natjecanja iz sportova raznovrsnih grupacija koje će omogućiti učenicima mnoštvo pozitivnih socijalnih interakcija (fair play, rješavanje situacijskih problema, kritičko i kreativno promišljanje, donošenje odluka, čuvanje i pomaganje, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, vođenje, pregovaranje, posredovanje,...).*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivno sudjelovanje u timskim igrama koje zahtijevaju pridržavanje pravila igre, socijalnu interakciju i prilagodbu na raznovrsne situacije tijekom igre i natjecanja.

Aktivno sudjelovanje u individualnim kineziološkim aktivnostima koje zahtijevaju promicanje vrijednosti poštenja, iskrenosti i samokontrole.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

- Osnovno
- IX

Godine učenja i podučavanja predmeta: 9

A Kineziološka znanja

[A.IX.1](#)

B Motorička i morfološka

dijagnostika i
transformacija

[B.IX.1](#)

C Primjena kinezioloških

sadržaja i igara

[C.IX.1](#)

D Zdrav životni stil i

zdravstveni efekti
kinezioloških aktivnosti

[D.IX.1](#)

Učenik sam povezuje i primjenjuje stečena motorička znanja i strukture gibanja.

TZP-2.1.1

- povezuje tehniku i taktiku u raznovrsnim sportovima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Odabrati raznovrsne kineziološke aktivnosti vodeći se zdravstvenom korisnošću, *potencijalom za cjeloživotnog korištenja* i interesima pojedinog učenika.

- *obvezni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti i motoričke mogućnosti učitelja): plivanje, atletika, fitnes, gimnastika (sportska i ritmička), nogomet, rukomet, plesovi, košarka, odbojka, tenis, stolni tenis, badminton, skijanje.*
- *izborni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti, interes učenika i motoričke mogućnosti učitelja) npr.: vaterpolo, rolanje, hrvanje, judo, nordijsko hodanje, karate, aerobika, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, akrobatika, pilates, samoobrana, taekwondo, penjanje na umjetnu stijenu, sportsko rekreativne aktivnosti u vodi (jedrenje ronjenje na dah, sinkronizirano plivanje ...), skijaško trčanje, sanjkanje, jahanje, biciklizam, hokej na travi, triatlon, kajak, golf, parkour, street workout,...*

Zbog smislenosti učenja motoričkih znanja, najvažnije je osigurati i njihovu primjenu u slobodnom vremenu kroz sudjelovanje u raznovrsnim kineziološkim aktivnostima. Poticati o bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim sadržajima te aktivno vježbanje doma i u sportskim i fitnes klubovima.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Nastavnik odabire kineziološke sadržaje na osnovu materijalnih uvjeta, sklonosti/želja učenika, zdravstvene vrijednosti i, najvažnije, vjerojatnosti korištenja u svakodnevnom životu učenika.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

B
Motorička i
morfološka
dijagnostika
i
transformacija

B.IX.1

Učenik razvija svoju motoriku i sudjeluje u organizaciji provjeravanja morfoloških obilježja i motoričkih sposobnosti, te pravilnog držanja tijela.

[TZP-1.2.2](#)

- prepoznaje morfološka obilježja i aktivno sudjeluje u provjeravanju.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *provjeravanje morfoloških obilježja i pravilnog držanja tijela.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Praćenje morfoloških obilježja.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

C
Primjena
kinezioloških
sadržaja i
igara

C.IX.1

Učenik prati osobna motorička postignuća i unapređuje ih kroz igru.

[TZP-1.2.3](#)

- prati i uspoređuje osobna motorička postignuća.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *vježbe i igre za poboljšanje motoričkih postignuća u skladu s razvojem učenika.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivnost usmjeriti na usvajanje zadanog zadatka.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

D
Zdrav životni
stil i
zdravstveni
efekti
kinezioloških
aktivnosti

D.IX.1

Učenik izvodi vježbe i razumije njihov utjecaj na zdravlje, kao i utjecaj zdrave prehrane na organizam.

[TZP-1.1.2](#)

- izvodi vježbe za pravilno držanje tijela, razvoj izdržljivosti i snage, pokretljivosti i stabilnosti.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *sportska natjecanja na razini škole i izvan nje.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Razne aplikacije s raznim programima vježbanja i praćenje rezultata.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

- Srednje
- I

Godine učenja i podučavanja predmeta: 10

A Kineziološka znanja

[A.I.1](#)

B Motorička i morfološka

dijagnostika i transformacija

[B.I.1](#)

[B.I.2](#)

C Primjena kinezioloških

sadržaja i igra

[C.I.1](#)

D Zdrav životni stil i

zdravstveno odgojni

efekti kinezioloških

aktivnosti

[D.I.1](#)

A
Kineziološka
znanja

A.I.1

Učenik demonstrira razne kretne strukture i tehnike sportskih igara prilagođene njegovim preferencijama i razinama njegovih vještina.

[TZP-1.2.1](#)

- napredno usavršava teorijska i motorička znanja iz izabrane motoričke aktivnosti
- razlikuje i primjenjuje osnove tehnike i taktike raznih sportova.

Odabrati raznovrsne kineziološke aktivnosti vodeći se zdravstvenom korisnošću, *potencijalom za cjeloživotnog korištenja* i interesima pojedinog učenika.

- *preporučeni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti i motoričke mogućnosti učitelja): plivanje, atletika, fitnes, gimnastika (sportska i ritmička), nogomet, rukomet, plesovi, košarka, odbojka, tenis, stolni tenis, badminton, skijanje.*
- *izborni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti, interes učenika i motoričke mogućnosti učitelja) npr.: vaterpolo, rolanje, hrvanje, judo, nordijsko hodanje, karate, aerobika, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, akrobatika, pilates, samoobrana, taekwondo, penjanje na umjetnu stijenu, sportsko rekreativne aktivnosti u vodi (jedrenje ronjenje na dah, sinkronizirano plivanje ...), skijaško trčanje, sanjkanje, jahanje, biciklizam, hokej na travi, triatlon, kajak, golf, parkour, street workout,...*

Zbog smislenosti učenja motoričkih znanja, najvažnije je osigurati i njihovu primjenu u slobodnom vremenu kroz sudjelovanje u raznovrsnim kineziološkim aktivnostima. Poticati o bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim sadržajima te aktivno vježbanje doma i u sportskim i fitnes klubovima.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Nastavnik odabire kineziološke sadržaje na osnovu materijalnih uvjeta, sklonosti/želja učenika, zdravstvene vrijednosti i, najvažnije, vjerojatnosti korištenja u svakodnevnom životu učenika.

Poticati aktivno sudjelovanje u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim aktivnostima, u čistom i sigurnom prostoru.

Naglašavati važnost bavljenja izvannastavnim i izvanškolskim sportskim sadržajima te aktivnog vježbanja u sportskim klubovima.

Ohrabrivati učenike za organizirane aktivnosti, slobodne aktivnosti i eksperimentiranje.

Interakcija i zajednički rad ključni su za ovaj koncept.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

B
Motorička i
morfološka
dijagnostika
i
transformacija

B.I.1

Učenik mjeri i vrednuje rezultate mjerenja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

[TZP-1.2.1](#)

- samostalno mjeri
- samostalno vrednuje rezultate mjerenja
- definira poželjnu razinu razvijenosti svojih motoričkih sposobnosti i morfoloških obilježja.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *testovi za procjenu morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti*
- *inicijalno, tranzitivno i finalno praćenje kinezioloških transformacija.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na procjenu vrijednosti mjera i testova.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

B.I.2

Učenik poboljšava svoje morfološke osobine i motoričke sposobnosti.

[TZP-1.1.2](#)

- reducira po potrebi potkožnu mast
- povećava svoju mišićnu masu
- podiže razinu aerobne izdržljivosti
- povećava jakost i snagu
- poboljšava pokretljivost zglobova i fleksibilnost mekih tkiva
- razvija preostale motoričke sposobnosti u skladu s njegovim potrebama za uspješnost u kineziološkim aktivnostima koje preferira.

KLJUČNI SADRŽAJI

- vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti
- trenažni programi za izazivanje morfoloških transformacija.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Prioritet staviti na sadržaje za poboljšanje zdravstvenog fitnesa (aerobni trening, trening jakosti i fleksibilnosti) s ciljem poboljšanja zdravlja, ali i oblikovanje tijela kroz redukciju potkožne masti i povećanje mišićne mase.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

C
Primjena
kinezioloških
sadržaja i
igra

C.I.1

Učenik aktivno participira u različitim vrstama sportova i drugim oblicima tjelesne aktivnosti.

[TZP-1.1.2](#)

- prati, uspoređuje i poboljšava rezultate osobnih motoričkih postignuća u različitim sportovima i oblicima tjelesne aktivnosti.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *sve vrste kinezioloških (motoričkih) aktivnosti, sportsko natjecateljskih i rekreacijskih*
- *manipulativne vještine (koordinacijski sadržaji).*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Potaknuti i usmjeriti učenike na primjenu njihovih manipulativnih vještine na različite načine u različitim situacijama.

Usmjeriti učenike na zajednički rad i regulaciju svog emocionalnog izražavanja u situacijama vježbanja.

Osigurati da učenici imaju dovoljno pozitivnih iskustava o vlastitom tijelu, samoučinkovitosti i zajedništvu.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

D
Zdrav životni
stil i
zdravstveno
odgojni
efekti
kinezioloških
aktivnosti

D.I.1

Učenik primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima.

[TZP-2.1.1](#) [TZP-2.1.2](#) [TZP-2.2.1](#)

- razumije i primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima
- primjenjuje raznovrsne motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme
- regulira svoje ponašanje i emocionalno izražavanje u situacijama vježbanja i natjecanja, uzimajući druge u obzir.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *kineziološke motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme s naglaskom na poticanje zdravstvenog stanja i podizanja razine ekološke svijesti*
- *različite sportske aktivnosti u slobodno vrijeme u svrhu zdravog načina življenja*
- *raznovrsne kineziološke motoričke aktivnosti koje će utjecati na stvaranje pozitivnog stava prema tjelesnom vježbanju.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Planiranje dnevne i tjedne aktivnosti učenika, upotreba novih tehnologija radi samopraćenja i samovrednovanja, lista provjera,...

Poticanje samostalnog vježbanja, usvajanje znanja o očuvanju i promicanju zdravlja.

Aktivno sudjelovanje u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim aktivnostima primjenom standardizirane opreme za tjelesno vježbanje i sportska natjecanja.

Uključivanje u izvannastavne i izvanškolske kineziološke/sportske sadržaje te uključivanje u sportske klubove.

Uzimanje u obzir potencijalnih prijetnji i rizičnih situacija na nastavi.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

- Srednje
- II

Godine učenja i podučavanja predmeta: 11

<p>A Kineziološka znanja</p> <p>A.II.1</p> <p>A.II.2</p>	<p>B Motorička i morfološka dijagnostika i transformacija</p> <p>B.II.1</p> <p>B.II.2</p>	<p>C Primjena kinezioloških sadržaja i igara</p> <p>C.II.1</p>	<p>D Zdrav životni stil i zdravstveno odgojni efekti kinezioloških aktivnosti</p> <p>D.II.1</p> <p>D.II.2</p> <p>D.II.3</p>
--	---	--	---

<p>A Kineziološka znanja</p>	<p>A.II.1</p> <p>Učenik demonstrira usvojena motorička znanja.</p> <p>TZP-1.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • izvodi i usavršava motorička znanja iz raznih kinezioloških aktivnosti. 	<p>A.II.2</p> <p>Učenik izvodi tehničko taktičke elemente sportova.</p> <p>TZP-1.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> • primjenjuje složene elemente tehnike i taktike u raznovrsnim sportovima na učinkovit način.
----------------------------------	--	---

KLJUČNI SADRŽAJI

Odabrati raznovrsne kineziološke aktivnosti vodeći se zdravstvenom korisnošću, *potencijalom za cjeloživotnog korištenja* i interesima pojedinog učenika.

- *obvezni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti i motoričke mogućnosti učitelja): plivanje, atletika, fitness, gimnastika (sportska i ritmička), nogomet, rukomet, plesovi, košarka, odbojka, tenis, stolni tenis, badminton, skijanje.*
- *izborni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti, interes učenika i motoričke mogućnosti učitelja) npr.: vaterpolo, rolanje, hrvanje, judo, nordijsko hodanje, karate, aerobika, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, akrobatika, pilates, samoobrana, taekwondo, penjanje na umjetnu stijenu, sportsko rekreativne aktivnosti u vodi (jedrenje ronjenje na dah, sinkronizirano plivanje ...), skijaško trčanje, sanjkanje, jahanje, biciklizam, hokej na travi, triatlon, kajak, golf, parkour, street workout, ...*

Zbog smislenosti učenja motoričkih znanja, najvažnije je osigurati i njihovu primjenu u slobodnom vremenu kroz sudjelovanje u raznovrsnim kineziološkim aktivnostima. Poticati o bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim sadržajima te aktivno vježbanje doma i u sportskim i fitness klubovima.

KLJUČNI SADRŽAJI

Odabrati raznovrsne kineziološke aktivnosti vodeći se zdravstvenom korisnošću, *potencijalom za cjeloživotnog korištenja* i interesima pojedinog učenika.

- *preporučeni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti i motoričke mogućnosti učitelja): plivanje, atletika, fitness, gimnastika (sportska i ritmička), nogomet, rukomet, plesovi, košarka, odbojka, tenis, stolni tenis, badminton, skijanje.*
- *izborni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti, interes učenika i motoričke mogućnosti učitelja) npr.: vaterpolo, rolanje, hrvanje, judo, nordijsko hodanje, karate, aerobika, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, akrobatika, pilates, samoobrana, taekwondo, penjanje na umjetnu stijenu, sportsko rekreativne aktivnosti u vodi (jedrenje ronjenje na dah, sinkronizirano plivanje ...), skijaško trčanje, sanjkanje, jahanje, biciklizam, hokej na travi, triatlon, kajak, golf, parkour, street workout, ...*

Zbog smislenosti učenja motoričkih znanja, najvažnije je osigurati i njihovu primjenu u slobodnom vremenu kroz sudjelovanje u raznovrsnim kineziološkim aktivnostima. Poticati o bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim sadržajima te aktivno vježbanje doma i u sportskim i fitness klubovima.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Nastavnik odabire kineziološke sadržaje na osnovu materijalnih uvjeta, sklonosti/želja učenika, zdravstvene vrijednosti i, najvažnije, vjerojatnosti korištenja u svakodnevnom životu učenika.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Korelacije s drugim predmetima:

Fizika: Vrste gibanja (pojava mirovanja, odnosno gibanja, fizikalne veličine, kinematika, međudjelovanja tijela, ravnoteža i stabilnost tijela, Newtonov zakon).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Nastavnik odabire kineziološke sadržaje na osnovu materijalnih uvjeta, sklonosti/želja učenika, zdravstvene vrijednosti i, najvažnije, vjerojatnosti korištenja u svakodnevnom životu učenika.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Korelacija s drugim predmetima:

Fizika (Newtonovi zakoni).

B
Motorička i
morfološka
dijagnostika
i
transformacija

B.II.1

Učenik odabire i pravilno izvodi odgovarajuće vježbe za transformaciju svojih kinantropoloških obilježja.

[TZP-1.1.2](#)

- demonstrira vježbe i pokazuje interes za poboljšanje svojih morfoloških i motoričkih kvaliteta.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *kineziološki operatori za transformaciju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na razvoj kondicijskih sposobnosti iz područja zdravstvenog fitnesa (aerobna izdržljivost, jakost, pokretljivost) te poboljšanje sastava tijela.

Odabrati kineziološke aktivnosti koje imaju veću zdravstvenu vrijednost i vjerojatnost korištenja u svakodnevnom životu.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Korelacija s drugim predmetima:

Biologija (iskorištavanje energije u održavanju homeostaze, fiziološka stanja organizma).

B.II.2

Učenik dijagnosticira svoje kinantropološke karakteristike.

[TZP-1.1.2](#)

- mjeri i i vrednuje svoje antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *mjerni instrumenti za praćenje kinantropoloških obilježja (morfologija, motorika) po izboru nastavnika, a u skladu s materijalnim uvjetima.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na pravilnu procjenu vrijednosti testova iz područja zdravstvenog fitnesa (aerobna izdržljivost, jakost, pokretljivost) te poboljšanje sastava tijela.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Korelacija s drugim predmetima:

Biologija (iskorištavanje energije u održavanju homeostaze, fiziološka stanja organizma).

C
Primjena
kinezioloških
sadržaja i
igara

C.II.1

Učenik aktivno participira u kineziološkim aktivnostima i poboljšava svoja motorička postignuća.

[TZP-1.2.1](#)

- aktivno se trudi poboljšati svoju uspješnost (rezultate) u raznim kineziološkim aktivnostima i time povećava svoja postignuća.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *kineziološke aktivnosti u skladu sa zdravstvenim vrijednostima i preferencijama učenika.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Odabrati kineziološke aktivnosti koje imaju veću zdravstvenu vrijednost i vjerojatnost korištenja u svakodnevnom životu.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Korelacija s drugim predmetima:

Fizika (međudjelovanja tijela, mjerne jedinice).

D
Zdrav životni
stil i
zdravstveno
odgojni
efekti
kinezioloških
aktivnosti

D.II.1

Učenik vrednuje djelovanje zdrave prehrane i kinezioloških aktivnosti na zdravlje.

[TZP-2.2.2](#)

D.II.2

Učenik provodi kineziološke aktivnosti u prirodi.

[TZP-2.2.1](#)

D.II.3

Učenik prihvaća potrebu cjeloživotnog tjelesnog vježbanja.

[TZP-2.1.1](#)

- prepoznaje i objašnjava važnost prehrane i kinezioloških aktivnosti na zdravlje te izrađuje planove provedbe.

- demonstrira odgovarajuće kineziološke aktivnosti i teži ih provoditi u prirodi.

- prakticira navike zdrave tjelesne aktivnosti s cjeloživotnom intencijom.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *kineziološka aktivnost u prirodi: trčanje, brzo (nordijsko) hodanje, vožnja biciklom, planinarenje, orijentacijsko hodanje ili trčanje, aktivnosti uz, na i u vodi, aktivnosti na snijegu, razne sportske igre na sportskim terenima u prirodi, vještine preživljavanja u prirodi, ...*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *kineziološka aktivnost u prirodi: trčanje, brzo (nordijsko) hodanje, vožnja biciklom, planinarenje, orijentacijsko hodanje ili trčanje, aktivnosti uz, na i u vodi, aktivnosti na snijegu, razne sportske igre na sportskim terenima u prirodi, vještine preživljavanja u prirodi, ...*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *raznovrsne kineziološke aktivnosti u skladu s interesima i zdravstvenim potrebama učenika te potencijalom za cjeloživotnu primjenu.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

U skladu s interesima učenika birati kineziološke aktivnosti koje imaju potencijal cjeloživotnog korištenja.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Korelacija s drugim predmetima:

Biologija (zdrava ishrana, iskoristivost hranjivih tvari u aerobnim i anaerobnim procesima, životne navike).

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

U skladu s interesima učenika birati kineziološke aktivnosti koje imaju potencijal cjeloživotnog korištenja.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika, Biologija i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE

ISHODA

Nastavnik treba bar jednom u svaka tri tjedna poticati učenike na svakodnevnu kineziološku ili drugu vrstu tjelesne aktivnosti te na aktivno članstvo u sportskim klubovima.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Korelacija s drugim predmetima:

Biologija (značaj zdravih životnih navika u očuvanju zdravlja).

- Srednje
- III

Godine učenja i podučavanja predmeta: 12

A Kineziološka znanja

[A.III.1](#)

B Motorička i morfološka

dijagnostika i
transformacija

[B.III.1](#)

[B.III.2](#)

C Primjena kinezioloških

sadržaja i igra

[C.III.1](#)

D Zdrav životni stil i

zdravstveni efekti
kinezioloških aktivnosti

[D.III.1](#)

[D.III.2](#)

A
Kineziološka
znanja

A.III.1

**Učenik demonstrira
motorička znanja.**

[TZP-1.2.1](#)

- demonstrira različita motorička znanja iz odabrane kineziološke aktivnosti u situacijskim uvjetima i na razini stabilizacije.

Odabirati raznovrsne kineziološke aktivnosti vodeći se zdravstvenom korisnošću, *potencijalom za cjeloživotnog korištenja* i interesima pojedinog učenika.

- *preporučeni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti i motoričke mogućnosti učitelja): plivanje, atletika, fitnes, gimnastika (sportska i ritmička), nogomet, rukomet, plesovi, košarka, odbojka, tenis, stolni tenis, badminton, skijanje.*
- *izborni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti, interes učenika i motoričke mogućnosti učitelja) npr.: vaterpolo, rolanje, hrvanje, judo, nordijsko hodanje, karate, aerobika, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, akrobatika, pilates, samoobrana, taekwondo, penjanje na umjetnu stijenu, sportsko rekreativne aktivnosti u vodi (jedrenje ronjenje na dah, sinkronizirano plivanje ...), skijaško trčanje, sanjkanje, jahanje, biciklizam, hokej na travi, triatlon, kajak, golf, parkour, street workout,...*

Zbog smislenosti učenja motoričkih znanja, najvažnije je osigurati i njihovu primjenu u slobodnom vremenu kroz sudjelovanje u raznovrsnim kineziološkim aktivnostima. Poticati o bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim sadržajima te aktivno vježbanje doma i u sportskim i fitnes klubovima.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Nastavnik odabire kineziološke sadržaje na osnovu materijalnih uvjeta, sklonosti/želja učenika, zdravstvene vrijednosti i, najvažnije, vjerojatnosti korištenja u svakodnevnom životu učenika.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Fizika 8. osnovne: Učenik prepoznaje vrste gibanja.

Fizika 1. razred srednje škole: Učenik povezuje primjere gibanja s Newtonovim zakonima.

B
Motorička i morfološka dijagnostika i transformacija

B.III.1

Učenik provjerava svoja kinantropološka obilježja.

[TZP-1.1.1](#) [TZP-1.1.2](#)

B.III.2

Učenik vrednuje i koristi odgovarajuće kineziološke sadržaje za svoju morfološku i motoričku transformaciju.

[TZP-1.2.2](#)

- utvrđuje razinu i vrši analizu stanja svoje tjelesne spremnosti u motoričkim i funkcionalnim sposobnostima te stanje morfoloških karakteristika.

- bira odgovarajuće kineziološke sadržaje za njemu potrebne morfološke i motoričke transformacije
- analizira vrijednost odgovarajućih kinezioloških sadržaja za njemu potrebne morfološke i motoričke transformacije
- izvodi odgovarajuće kineziološke sadržaje za njemu potrebne morfološke i motoričke transformacije.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *testiranja morfoloških obilježja i motoričkih sposobnosti u skladu s odabirom nastavnika i materijalnim mogućnostima.*

KLJUČNI SADRŽAJI

- *razni kineziološki sadržaji za morfološke i motoričke transformacije po izboru učeniku i sugestije nastavnika.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Težište treba biti na dijagnostici motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika vezanih za zdravstveni fitness (aerobna izdržljivost, jakost, pokretljivost, sastav tijela).

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Korelacija s drugim predmetima:

Biologija 2. razred: Učenici razlikuju različita fiziološka stanja organizma.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Naglasak treba biti na razvoju motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika vezanih uz zdravstveni fitness (aerobna izdržljivost, jakost, pokretljivost, sastav tijela).

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Korelacija s drugim predmetima:

Biologija 2. razred: Učenik analizira iskorištavanje energije u održavanju homeostaze.

Razrada: povezuje iskorištavanje energije u održavanju homeostaze i fizioloških stanja organizma.

C
Primjena
kinezioloških
sadržaja i
igra

C.III.1
Učenik aktivno participira u raznim kineziološkim aktivnostima i igrama.

[TZP-1.2.1](#)

- poboljšava svoje rezultate u izabranim kineziološkim aktivnostima tako što sudjeluje, vrednuje i uspoređuje svoje rezultate sa svojim prethodnim rezultatima i rezultatima drugih učenika.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *razne kineziološke aktivnosti koje imaju potencijal cjeloživotnog korištenja od strane učenika.*
- *mogući sadržaji nogomet, atletika, rukomet, fitnes, sportska i ritmička gimnastika, košarka, odbojka, sportovi s reketom (tenis, stolni tenis, badminton), skijanje, plivanje, plesovi, futsal, mini košarka, vaterpolo, rolanje, hrvanje, judo, nordijsko hodanje, karate, aerobika, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, akrobatika, pilates, samoobrana, taekwondo, slobodno penjanje, ronjenje na dah, skijaško trčanje, sinkronizirano plivanje, streljaštvo, jahanje, biciklizam, hokej na travi, triatlon, kajakaštvo, sportsko rekreativne aktivnosti u vodi, jedrenje, osnove golfa, parkour, street workout,...*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Odabrati raznovrsne kineziološke aktivnosti vodeći se zdravstvenom korisnošću, ali i interesima pojedinog učenika.

Poticati bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim sadržajima te aktivno vježbanje u sportskim i fitnes klubovima.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Korelacija s drugim predmetima:

Fizika 8. razred: Učenik koristi međudjelovanja tijela.

Definira silu navodeći oznaku za silu i mjernu jedinicu za silu, koristi silu kao vektorsku fizikalnu veličinu.

D
Zdrav životni
stil i
zdravstveni
efekti
kinezioloških
aktivnosti

D.III.1

Učenik konzumira zdravu hranu.

TZP-2.2.2

- predlaže i vrednuje odgovarajuću prehranu u skladu s vrstom i razinom svoje tjelesne aktivnosti
- bira biološki vrijednu i energetske, svojoj tjelesnoj aktivnosti, primjerenu hranu
- odabire raznovrsnu, umjerenu i zdravu hranu.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *razne kineziološke aktivnosti u učenikovom slobodnom vremenu podržane s raznovrsnom, umjerenom i zdravom prehranom.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Potaknuti učenike kreiranje navika zdrave prehrane i osobnim primjerom nastavnika.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Kultura življenja i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Korelacija s drugim predmetima

Predmet Kultura življenja (5. osnovne) u sebi ima domenu kultura ishrane

Planira zdravu ishranu za svoju obitelj i razred.

D.III.2

Učenik primjenjuje kineziološke i druge tjelesne aktivnosti u prirodi.

- provodi sadržaje za motoričke i morfološke transformacije
- bavi se sportom natjecateljskih motiva ili motiva igre i zabave
- rekreativno je tjelesno aktivan u prirodnom okruženju.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *razne kineziološke aktivnosti u učenikovom slobodnom vremenu koje su u skladu s preferencijama učenika i mogućnostima koje pruža okruženje.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Potaknuti učenike na samostalno vježbanje u prirodi kad god je to moguće.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija i s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Korelacija s drugim predmetima:

Biologija – prvi srednje: Učenik analizira mehanizme održavanja homeostaze.

Razrada: povezuje značaj zdravih životnih navika s očuvanjem zdravlja.

- Srednje
- IV

Godine učenja i podučavanja predmeta: 13

A Kineziološka znanja

[A.IV.1](#)

B Motorička i morfološka

dijagnostika i
transformacija

[B.IV.1](#)

[B.IV.2](#)

C Primjena kinezioloških
sadržaja i igara

[C.IV.1](#)

D Zdrav životni stil i

zdravstveni efekti
kinezioloških aktivnosti

[D.IV.1](#)

[D.IV.2](#)

A
Kineziološka
znanja

A.IV.1

**Učenik samostalno,
tehnički
ispravno primjenjuje
kineziološka teorijska i
motorička znanja iz
odabranih aktivnosti.**

[TZP-1.2.1](#)

- učenik samostalno primjenjuje motorička znanja iz sportskih igara
- učenik samostalno primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja fitnesa
- učenik samostalno primjenjuje teorijska i motorička znanja iz područja kineziterapije u svrhu prevencije i rehabilitacije povreda.

KLJUČNI SADRŽAJI

Odabrati raznovrsne kineziološke aktivnosti vodeći se zdravstvenom korisnošću, *potencijalom za cjeloživotnog korištenja* i interesima pojedinog učenika.

- *preporučeni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti i motoričke mogućnosti učitelja): plivanje, atletika, fitnes, gimnastika (sportska i ritmička), nogomet, rukomet, plesovi, košarka, odbojka, tenis, stolni tenis, badminton, skijanje.*
- *izborni kineziološki sadržaji (za koje postoje materijalni uvjeti, interes učenika i motoričke mogućnosti učitelja) npr.: vaterpolo, rolanje, hrvanje, judo, nordijsko hodanje, karate, aerobika, odbojka na pijesku, rukomet na pijesku, akrobatika, pilates, samoobrana, taekwondo, penjanje na umjetnu stijenu, sportsko rekreativne aktivnosti u vodi (jedrenje ronjenje na dah, sinkronizirano plivanje ...), skijaško trčanje, sanjkanje, jahanje, biciklizam, hokej na travi, triatlon, kajak, golf, parkour, street workout,...*

Zbog smislenosti učenja motoričkih znanja, najvažnije je osigurati i njihovu primjenu u slobodnom vremenu kroz sudjelovanje u raznovrsnim kineziološkim aktivnostima. Poticati o bavljenje izvannastavnim i izvanškolskim kineziološkim sadržajima te aktivno vježbanje doma i u sportskim i fitnes klubovima.

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Prema uvjetima, u skladu s preferencijama učenika i preporuci nastavnika odabrati prikladne sadržaje.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

B
Motorička i
morfološka
dijagnostika
i
transformacija

B.IV.1

Učenik izvodi i vrednuje provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

[TZP-1.2.1](#)

- samostalno vrednuje i analizira morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti te planira i izvodi vježbe za poboljšanje stanja.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *testovi za procjenu morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivnosti usmjeriti na procjenu vrijednosti mjera i testova, prilagođavanje opterećenja s obzirom na subjektivne pokazatelje umora.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

B.IV.2

Učenik planira i provodi kondicijske treninge na osnovu rezultata inicijalnog provjeravanja i tranzitivnih provjeravanja.

[TZP-1.1.2](#)

- samostalno planira i programira svoj godišnji program kondicijskog treninga
- samostalno planira i programira svoje pojedinačne kondicijske treninge
- samostalno provodi godišnji program svog kondicijskog treninga uz nadzor profesora.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *vježbe i sadržaji za razvoj kondicijskih sposobnosti*
- *vježbe i sadržaji za morfološku transformaciju.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Pri odabiru kondicijskih (motoričkih) sposobnosti koje će se poboljšavati, voditi se interesima i potrebama učenika, a naglasak je na zdravstvenom fitnessu (kardio trening i jakost) i morfološkim transformacijama (potkožna mast i oblikovanje mišićne mase).

U slučaju da je učenik aktivan u sportskim klubovima ili rekreativno se bavi natjecateljskim sportovima, razvijati kondicijske sposobnosti bitne za uspješnost u tom sportu ali i prevenciju povreda.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Fizika s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

C
Primjena
kinezioloških
sadržaja i
igara

C.IV.1

**Učenik poboljšava
osobna motorička
postignuća.**

[TZP-1.2.1](#)

- prati i
vrednuje osobna
postignuća u
izabranim kineziološkim aktivnostima
- poboljšava rezultate
u
izabranim kineziološkim aktivnostima.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *kineziološke aktivnosti u kojima se ispoljavaju motorička dostignuća (uspješnost u sportskim igrama, rezultati u pojedinačnim sportovima, rezultati u motoričkim i morfološkim transformacijama).*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Odabir kinezioloških aktivnosti prema uvjetima rada prepustiti pojedinom učeniku radi kreiranja samostalnosti u planiranju i provedbi kinezioloških sadržaja u nastavku učenikova života.

Pri izradi kriterija za praćenje motoričkih postignuća osvijestiti kod učenika veću važnost natjecanja sa samim sobom u odnosu na natjecanje s drugima. Važnije je biti bolji od samog sebe nego od drugih. Odnosno, bez obzira na trenutno stanje u odnosu na druge, uvijek težiti još boljem i višem.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

D
Zdrav životni
stil i
zdravstveni
efekti
kinezioloških
aktivnosti

D.IV.1

**Učenik samostalno planira vježbanje u
prirodi.**

[TZP-2.1.1](#)

D.IV.2

**Učenik provodi i podupire aktivnosti koje
doprinose samopoštovanju i
samopouzdanju.**

[TZP-2.1.2](#)

- planira i provodi vježbanje u prirodi
 - kroz tjelesnu aktivnost prepoznaje važnost brige o očuvanju prirode
 - sudjeluje u ekološkim akcijama povezanim s javnim kineziološkim događanjima u prirodi
 - predlaže mjere zaštite prirode.
- podiže vlastitu razinu samopoštovanja i samopouzdanja tijekom vježbanja.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *raznovrsne kineziološke/sportske aktivnosti u prirodi u skladu s uvjetima i formalnim kompetencijama učitelja*
- *projektna ili terenska nastava ovisno o obilježjima zavičaja: orijentacijsko hodanje, trčanje, pješačke ture, orijentacijsko trčanje, život u prirodi i vještina preživljavanja, vožnja biciklom, aktivnosti u vodi, na vodi i uz vodu, aktivnosti na snijegu,...*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Preferirati raznovrsne kineziološke aktivnosti koje se mogu koristiti u funkciji cjeloživotnog vježbanja, a zdravi su i općenito vrijedni sportsko-rekreacijski sadržaji.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

KLJUČNI SADRŽAJI

- *raznovrsni kineziološki sadržaji i aktivnosti koji su u funkciji razvoja samopoštovanja i samopouzdanja.*

PREPORUKE ZA OSTVARENJE ISHODA

Aktivno sudjelovanje u raznovrsnim svakodnevnim kineziološkim/sportskim aktivnostima koje doprinose samopoštovanju i samopouzdanju.

Sadržaj ove tematske cjeline može se povezati sa sadržajima nastavnih predmeta: Biologija s međupredmetnim temama Osobni i socijalni razvoj i Zdravlje.

Tjelesna i zdravstvena kultura – Učenje i poučavanje

Ciljani tjelesni trening je postao biološka nužnost za održanje zdravlja čovjeka. Stoga učenje i podučavanje u TZK mora biti usmjereno prema cjeloživotnoj tjelesnoj aktivnosti. Da bi učenike motivirali za zdrav i tjelesno aktivan život nužno je objasniti im zašto je poželjno živjeti zdravo i tjelesno aktivno i kako to postići. Stoga je to u ovom kurikulu zasebno predmetno područje (D). Naime, učeničko poznavanje djelovanja tjelesne aktivnosti i vježbanja na organizam i zdravlje čovjeka može povećati motiviranost za tjelesnu aktivnost.

Objašnjenja zašto je poželjno živjeti zdravo moraju biti takva da ih učenici motivirano saslušaju, razumiju i prihvate kao ispravna i poželjna. Učenici se nalaze u fazi kada su najčešće zdravi, te ih je teško sve motivirati samo argumentima kako je tjelesna aktivnost i vježbanje zdravo. Važno je da osjete radost igre, natjecanja i užitak uslijed aktivnosti vlastitog tijela. Važan motiv učenicima za tjelesnu aktivnost i zdrav životni stil je i građa njihova tijela. Pretilost s jedne strane i mišićno oblikovanje tijela s druge, odličan su motiv većini učenika za tjelesnu aktivnost. Pri tomu im treba naglasiti kako za trajno održavanje poželjne građe tijela treba ne samo biti tjelesno aktivan i zdravo se hraniti, nego i generalno živjeti zdravim životnim stilom. Znanost je potvrdila da su spavanje i stres bitni u održavanju postotka masti na poželjnoj razini.

Kod većine učenika nije problem da saslušaju i razumiju objašnjenja, pogotovo ako se učitelj/nastavnik trudi prenijeti im to na zanimljiv način i autentično svojim stilom života stoji iza onoga što očekuje od učenika. Važnije je da učenici trebaju ono što su naučili i prihvatiti kao vrijednost, ali i sustavno prakticirati. Najčešće većina učenika zakazuje u krajnjoj fazi u stjecanju trajnih navika tjelesno aktivnog života. Pridobiti učenika koji živi neaktivnim i nezdravim životnim stilom za promjenu, nije lako. Tjelesna aktivnost traži vrijeme i iziskuje napor. Ako se stručno, predano, uz opušteno okruženje i osobno autentično motivira učenik za zdrav životni stil, te ako mu u tomu pomažu mediji, društvena okolina, političke vlasti koje osiguravaju povoljne materijalne uvjete za tjelesnu aktivnost, značajno se povećava vjerojatnost da učenici postanu tjelesno aktivni i ustraju.

Jedan od važnih činitelja je slanje poruke učenicima da je tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu presudna. Ta poruka se može poslati i davanjem ocjena za vannastavnu i vanškolsku aktivnost učenika. Tako se nastavnik ne smije oglušiti na činjenicu da učenik trenira u sportskom klubu i ne nagraditi tu aktivnost odličnom ocjenom. Ne zbog ocjene nego zbog poruke o važnosti takvog učeničkog angažmana. Isto važi za fitnes klub ili za sustavno vježbanje doma koje je primjetno kroz morfološke transformacije učenika.

Poticažno okruženje za učenje i podučavanje podrazumijeva okruženje u kojem učenik neće osjećati pritisak, bilo od rezultata, ocjene ili pogleda vršnjaka. Pored isključivanja elemenata

pritiska i tenzije, na motiviranost čovjeka za neku aktivnost djeluju još i osjećaj kompetentnosti, važnost, interes i uživanje.

Osjećaj kompetentnosti je najvažniji. Iluzorno je očekivati da će neki učenik voljeti igrati neki loptački sport ako ga ne zna dobro igrati. Sport vole oni učenici koji se u tom sportu osjećaju uspješni i koji ga znaju igrati, te obrnuto. Važno sustavno obučavanje različitih kinezioloških aktivnosti kako bi se svaki učenik *ulovio* za neku ili više njih. Za one učenike koji ne postanu kompetentni niti u jednom sportu, preostaju jednostavnije kineziološke aktivnosti kao što su fitnes sadržaji, vježbe oblikovanja, brzo hodanje i trčanje i slično. To ne mora biti problem jer veliki dio učenika koji su i postali kompetentni u nekoj sportskoj igri nekada u odrasloj dobi se obično prestanu baviti tim sportom. Stoga je važno da fitnes sadržaje (za jakost, aerobnu izdržljivost, fleksibilnost-pokretljivost) prođu svi učenici i svladaju ih na visokoj razini. Pri tomu učenici moraju biti informirani o dominantnoj vrijednosti treninga aerobne izdržljivosti za ljudsko zdravlje.

Učenici trebaju usvajati brojna motorička znanja (1. područje) posebno ona koja imaju veću zdravstvenu vrijednost i veću vjerojatnost cjeloživotnog korištenja kod pojedinog učenika.

Važnost koju učenik pridaje kineziološkim aktivnostima i zdravom životnom stilu, svakako ovisi o učitelju/nastavniku i njegovom trudu u objašnjavanju utjecaja vježbanja, prehrane, sna, stresa, opijata na zdravlje čovjeka. Ako učenik nije svjestan važnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje, on će biti aktivan samo kad i dok mu je to zabava ili igra. Teško će prihvatiti zdrav životni stil. Stoga učitelj/nastavnik ima zadatak pored stvaranja kineziološki pismenog učenika u kontekstu stjecanja motoričkih znanja i razvoja motoričkih sposobnosti, također i biti (osobnim primjerom) promotor važnosti zdravog života.

Interes i uživanje također djeluju na motivaciju čovjeka. Važno da učenik prođe različite vrste kinezioloških aktivnosti i pronađe one u kojima uživa ili ima izražen interes. Učitelj/nastavnik je dužan osigurati na nastavi dovoljno sadržaja u kojima će učenici kroz aktivnost, igru i nadmetanje uživati. Pri tomu ne smije otići u krajnost da se nastava svodi dominantno i samo na igru. Ovo je rizično stoga što je nemotiviranom učitelju/nastavniku najlakše kada se učenici igraju. Motivacija učitelja/nastavnika za ostvarivanje suštinskih ciljeva TZK-a (zdrav i aktivan životni stil) je od presudne važnosti. I stoga, pored toga što prilagođava nastavu učenicima ili pojedinom učeniku, također dijelom treba prilagoditi nastavu i sebi kako bi održao i svoju motiviranost na visokoj razini.

Princip individualizacije je od velike važnosti u TZK-u i treba težiti izaći u susret učeničkoj želji i preferencijama, ali s druge strane imati pri tomu u vidu i njegove potrebe. Ignorirati konstanto želju učenika je jednako pogrešno kao i konstanto joj udovoljavati.

Jedna od važnih komponenti poticajnog okruženja u nastavi TZK-a je i raspoloženje učitelja/nastavnika. Ukoliko je vedar, veseo, komunikativan, pokazuje energiju i želju za podučavanje učenika, to će svakako pozitivno djelovati na nastavni proces, ali i na dugoročne

ciljeve. Naime, učenik svoju odluku o zdravom životnom stilu veže i uz svoje stavove prema učitelju/nastavniku te je jako važno da oni budu pozitivni.

Informacijsko-komunikacijsku tehnologiju (IKT) u vidu aplikacije za vježbanje, brojanje koraka, pređenih kilometara i slično koriste mnogi učenici bez da ih se potakne. Utjecaj društvenih mreža i interneta na tjelesnu aktivnost učenika je ogromna. Zadatak učitelja/nastavnika je promicati i poticati učeničko korištenje IKT-a i pri tomu koristiti strategije tipa: „Pogledajte na Instagramu i vidjet ćete da svi treniraju i pokušavaju izgraditi svoje tijelo, trebate slijediti te trendove!“.

Opremljenost škola fitness rekvizitima je obično slaba ne samo zbog materijalnih mogućnosti škole nego i nestavljanja naglaska na ovo popularno i važno područje kineziologije.

Vjerojatnost da će učenik u odrasloj dobi koristiti fitness sadržaje je puno veća nego bilo koje druge aktivnosti ili sporta. Fitness nema tradiciju biti sadržajem nastave TZK-a. Međutim, njegova uporabna vrijednost u svakodnevnom životu učenika, ali zdravstvena vrijednost je puno iznad većine sadržaja koji se pod utjecajem zastarjele tradicije i danas rade u nastavi TZK-a.

Posebnu važnost treba posvetiti motiviranju učenika za zdravu prehranu. Umjerenost, raznovrsnost i kvaliteta su tri osnovne zakonitosti zdrave prehrane. Kvaliteta je pedagoški najvažnija budući u njoj većina učenika najviše griješi. Važno je objasniti zašto je integralno brašno i proizvodi zdravije od rafiniranog i poticati ih da jedu integralno; koje masti su više a koje manje zdrave; *junk food* (gazirana pića, grickalice,...) i njegove štetnosti u kontekstu sve tri zakonitosti.

Učenicima treba sustavno naglašavati kako je tjelesna aktivnost, posebno trening aerobne izdržljivosti, jakosti i fleksibilnosti jedno od oružja borbe protiv negativnog utjecaja stresa. Meditacija i tehnike disanja također. Lijekovi, budući da imaju nuspojave dolaze tek kao krajnja i nepoželjna mjera.

Znanost naglašava veliku važnost spavanja i dovoljno kvalitetnog sna za zdravlje čovjeka. Zbog pametnih telefona i izlazaka do kasno u noć učenici često ne zaspu na vrijeme. S druge strane škola često počinje u jutro prerano i time sprječava da se učenici naspavaju. Znanstveno je nedvojbeno dokazano da to ima svoje negativne reperkusije i na učenje učenika, općenito i na zdravlje. Američka pedijatrijska udruga traži od svih škola da učenicima u pubertetu nastava ne počinje prije 9 sati u jutro. Nažalost, većina škola u BiH to ne omogućava i zato je na nastavnicima TZK-a da ukazuju učenicima na ozbiljnu zdravstvenu štetnost kojoj se izlažu ako ne spavaju na vrijeme, dovoljno dugo i kvalitetno.

Nekonzumiranje opijata mora biti važan cilj učenja i poučavanja u TZK-u jer npr. ako učitelj/nastavnik uspije nekog učenika motivirati da ne postane pušač, napravio je time više za njegovo zdravlje nego učenjem kinezioloških sadržaja.

Kurikuli TZK-a brojnih država potiču učenika na tjelesnu aktivnost i boravak u prirodi te

ekološku svijest. Potrebno je ukazivati učeniku da trenira uvijek kad može u prirodi i na otvorenom, ali i na zdravstvenu korisnost boravka u šumi, pored mora, rijeka i jezera.

Redovni liječnički pregledi su važni za prevenciju mnogih bolesti i zdravstvena kultura podrazumijeva da se o našem zdravlju brinemo i da redovito posjećujemo liječnika. Nužno je kod učenika razvijati tu svijest i odgovornost.

Na navedene dijelove zdravog života učenike treba jednom mjesečno podsjetiti, te naglasiti te zdravstvene ciljeve TZK-a koji proizlaze i iz samog naziva predmeta.

Tjelesna i zdravstvena kultura – vrednovanje

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura ima primarnu svrhu podučiti i motivirati učenike za ***cjeloživotnu, sa zdravljem povezanu tjelesnu aktivnost i druge segmente zdravog životnog stila***. Obzirom da je osnovni cilj i glavni ishod vezan ne samo uz trenutnu nego u prvom redu cjeloživotnu tjelesnu aktivnost, vrednovanje učinkovitosti nastavnog procesa u TZK-u je specifično i u odnosu na druge predmete otežano. Nažalost, nije moguće cjeloživotno praćenje učeničkog zdravog životnog stila, ali pedagoški ideal i pretpostavka je da će tjelesno i zdravstveno odgojen učenik kroz cijeli svoj život:

- primjenjivati motorička i teoretska znanja koja je stekao na satima TZK-a
- držati na visokoj razini svoje, uz zdravstveni fitness vezane, motoričke sposobnosti (aerobna izdržljivost, jakost, pokretljivost) i morfološka obilježja (niska razina masnog tkiva i visoka razina mišićne mase)
- koristiti različite kineziološke sportske aktivnosti i u svrhu igranja, zabave, rekreacije, boljeg socijalnog života, smislenog provođenja slobodnog vremena po mogućnosti u prirodi
- živjeti općenito zdravim životnim stilom
- zdravo se hraniti, ne pušiti i ne piti, koristiti antistresne strategije, imati kvalitetnu higijenu spavanja, redovito se liječnički kontrolirati,...

Izrazito je važno da proces vrednovanja (ocjenjivanja ili davanja povratnih informacija) za vrijeme učeničkog školovanja ne utječe negativno na vjerojatnost ostvarivanja iznad navedenih cjeloživotnih ciljeva i ishoda ovog predmeta. Stoga ocjene ili kritike od strane učitelja/nastavnika moraju biti u prvom redu u funkciji poticanja učenika na pozitivne emocije, stavove i navike vezane uz tjelesno aktivan i zdrav životni stil. Npr. ukoliko učenik nije iz opravdanih razloga uspio usvojiti dovoljno dobro motorička znanja stoga što ima slabiju koordinaciju ili nije uspio dovoljno razviti motoričke sposobnosti i/ili reducirati masno tkivo zbog svoje genetike, kontraproduktivno je vrednovati ga lošijom ocjenom ako se on trudio napredovati, ako je tjelesno aktivan i živi zdravim životnim stilom.

Elementi vrednovanja u TZK-u proizlaze iz prethodno navedenog i odnose se konkretno na vrednovanje:

1. Kvalitete usvojenosti i usavršenosti motoričkih i teoretskih kinezioloških znanja
2. Razine napretka u razvijenosti motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfološkim transformacijama
3. Navika tjelesno aktivnog i zdravog životnog stila.

Budući da vrednovanje mora biti u funkciji ostvarenja ishoda, važno je kod ocjenjivanja veći naglasak staviti na ona motorička znanja koja su više važna za budući život učenika (npr. pravilna tehnika trčanja i hodanja, pravilna tehnika izvedbe vježbi za poboljšanje motoričkih sposobnosti,...) i ona koja imaju veću vjerojatnost cjeloživotne primjene od strane učenika (oni sportovi ili kineziološke aktivnosti koje učenik preferira, koje ima mogućnosti lakše koristiti zbog toga što ne zahtijevaju teško dostupnu opremu, broj sudionika i slično).

Vrednovanje je poticaj i učitelj/nastavnik mora iskoristiti svaku opravdanu mogućnost da učenika nagradi dobrom ocjenom ili zasluženom pohvalom kako bi ga motivirao da ustraje (ne samo za aktivnosti na nastavi TZK-a, nego i za izvannastavne i izvanškolske aktivnosti. Učenik koji ide na neku od školskih sportskih sekcija treba biti nagrađen odličnom ocjenom. Također, ako sudjeluje na međurazrednim i međuškolskim sportskim natjecanjima ili nenatjecateljskim kineziološkim aktivnostima (npr. biciklijada i drugi). Učenik koji redovito trenira u nekom sportskom klubu ili fitnes klubu ima puno veći tjedni fond sati tjelesne aktivnosti nego na samoj nastavi TZK-a. Sudjelovanje učenika u sportskim ligama i vježbanje u fitnes centrima, te vježbanje u slobodnom vremenu su bitni ciljevi TZK-a i trebaju biti domaća zadaća svakom učeniku čije izvršenje treba biti nagrađeno odličnom ocjenom za aktivnost u okviru jednog polugodišta. Također, oni učenici koji su svoje životne potrebe podredili tjelesnoj aktivnosti, npr. da u školu udaljenu kilometrima dolaze biciklom ili hodanjem umjesto javnim prijevozom, trebaju biti nagrađeni za tjelesno aktivan i ekološki osviješten pristup životu.

Za neke od navedenih dijelova ocjenjivanja može biti problem njihova praćenja od strane učitelja/nastavnika. Uglavnom, postoje mogućnosti da učenik dokaže iskaznicom da je član sportskog ili fitnes kluba. Naravno da učitelj/nastavnik može provjeriti znanja tog učenika iz tog sporta ili fitnes sadržaja i time imati dokaz njegova sudjelovanja.

Kada je u pitanju redovito vježbanje doma, ono je izrazito poželjno i bez obzira na sve ostalo iznad navedeno cilj je da svaki učenik redovito radi na poboljšanju svoje aerobne izdržljivosti, jakosti i pokretljivosti. Budući da ove tri motoričke sposobnosti nisu visoko genetski uvjetovane, učenik koji ih redovito vježba kući će najčešće moći demonstrirati i višu razinu rezultata što treba nagraditi odgovarajućom ocjenom i verbalnom nagradom odnosno pohvalom. Za neke učenike ocjena iz TZK-a nije problem i nema veliku važnost, ali pohvala pred cijelim razredom, razredniku i roditeljima mu može biti velik poticaj da ustraje.

Pretilost je bolest i veliki problem u suvremenom svijetu. Stoga je važan cilj i ishod da učenik drži svoj sastav tijela na poželjnoj razini. Naravno da učitelj/nastavnik neće dati negativnu ocjenu učeniku ako je povećao svoju potkožnu mast, ali ako ju je uspio značajno reducirati treba ga nagraditi i ocjenom i pohvalom.

Ocjenjivanje motoričkih sposobnosti prema zadanim normama nije preporučljivo jer neki učenici zbog svojih genetskih limita ne mogu dostići norme, ali zato oni koji mogu i oni koji značajno napreduju trebaju biti za to biti nagrađeni i ocjenom.

Formativno vrednovanje je pedagoška novost i suvremenost u drugim predmetima ali u TZK-u ono funkcionira oduvijek. Inicijalno mjerenje i tranzitivna mjerenja morfologije i motorike spadaju u formativno praćenje te daju informaciju o stanju i napretku učenika. I finalno mjerenje ima formativni karakter iako može imati i sumativnu ulogu. Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri donošenju zaključne ocjene. U zaključnoj ocjeni motorička znanja mogu npr. činiti ukupno 40%, motorička dostignuća 10%, a tjelesna aktivnost i odgojni učinci 50% ukupne vrijednosti zaključne ocjene.

Formativno vrednovanje u kontekstu stjecanja motoričkih znanja je konstantan dio procesa učenja jer učitelj/nastavnik TZK-a konstantno daje povratnu informaciju učeniku što je kod nekog elementa tehnike dobro izveo a što treba ispraviti.

TZK za učenike ne smije biti stresan nego relaksirajući i zabavan predmet kako bi ga zavoljeli i ponijeli u život pozitivne emocije prema svemu što ovaj predmet promovira i potiče. Stoga je i kod sumativnog vrednovanja (ocjenjivanja) važno, kad god je to moguće, odraditi ga usporedo. Npr. dok učenik vježba neki element tehnike prijatno ga iznenaditi onog trenutka kad to bude za ocjenu odličan i tako izbjeci za učenike iz drugih predmeta uvjetovani stres *službenog* ocjenjivanja.

Također, nema razloga da pri ocjenjivanju motoričkih znanja učenik nema mogućnost većeg broja ponavljanja ili pokušaja, ali i mogućnost naknadnog popravljivanja ocjene jer cilj TZK-a nije *uloviti* učenika da ne zna i kazniti ga lošom ocjenom jer na vrijeme nije stekao neku motoričku vještinu, sposobnost ili dostignuće. Logično je ostaviti mogućnost učeniku da prije kraja obrazovnog razdoblja ili kraja nastavne godine ispravi slabu ocjenu ako je uspio u međuvremenu dostići ciljanu razinu.

Ocjenjivanje u TZK-u mora biti u funkciji poticanja učenika na tjelesno aktivan i zdrav životni stil.

