

## KRITERIJ OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK-e

### U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture prati se:

1. Redovito nošenje potrebne opreme (bijela majica, čiste tenisice...).
2. Redovito sudjelovanje u nastavi.
3. Aktivno sudjelovanje na mjerenjima, testiranjima i provjerama.
4. Napredak u sferi funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.
5. Stanje i rezultati u motoričkim dostignućima.
6. Usvojenost znanja i vještina, ostalih objektivnih sastavnica (sudjelovanje u sekcijama škole).
7. Ocjena nije aritmetički prosjek.

### SASTAVNICE OCJENE

1. Motorička znanja
2. Motorička dostignuća
3. Motoričke sposobnosti
4. Funkcionalne sposobnosti
5. Odgojni učinci rada

### MOTORIČKA ZNANJA

Motorička znanja su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama.

Motorička znanja mogu biti obuhvaćena inicijalnim, tranzitivnim i finalnim provjeravanjem.

Osnova za praćenje i provjeravanje motoričkih znanja je tranzitivno provjeravanje.

Elementi za tranzitivno provjeravanje motoričkih znanja izvode se na temelju izvedbenog programa za određeni razred.

**ODLIČAN (5)** - za vježbu izvedenu pravilno i sa sigurnošću u svim fazama, te uz estetsku dotjeranost

**VRLO DOBAR (4)** - za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske nedostatke

**DOBAR (3)** - za vježbu izvedenu sa promjenjivim uspjehom uz manju sigurnost i manje tehničke i estetske nedostatke

**DOVOLJAN (2)** - za vježbu izvedenu slabo i nesigurno uz veće tehničke i estetske rezultate

**NEDOVOLJAN (1)** - ako vježbu ne izvodi, odustaje

### MOTORIČKA DOSTIGNUĆA

Motorička dostignuća su sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti, a izražavaju se putem sposobnosti učenika da ih u konkretnoj motoričkoj aktivnosti poveže i maksimalno iskoristi radi postizanja što boljeg rezultata.

Provjeravamo i ocjenjujemo pomoću mjerenja pri čemu kao rezultat dobijemo konkretne vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja) ocjenom:

**ODLIČAN (5)** - bit će ocijenjen rezultat koji se nalazi u prvoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata

**VRLO DOBAR (4)** - bit će rezultat druge četvrtine dobivenih rezultata

**DOBAR (3)** - svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini

**DOVOLJAN (2)** - svi rezultati u posljednjoj po vrijednosti četvrtini izmjerenih rezultata

NEDOVOLJAN (1) - je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju isl. Npr. provjeravanje motoričkih dostignuća iz nastavne cjeline trčanje može se provesti pomoću mjerenja brzog trčanja na 60 m.

### **MOTORIČKE SPOSOBNOSTI**

Definiraju se kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifestiranih motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati. Praćenje i provjeravanje motoričkih sposobnosti ocjenjujem nakon testiranja tranzitivnog ili finalnog stanja. Rezultati se izražavaju kao u slučaju dostignuća.

ODLIČAN (5) - bit će ocijenjeno napredovanje u pet ili šest segmenata motoričkih sposobnosti

VRLO DOBAR (4) - napredovanje u četiri segmenta

DOBAR (3) - napredovanje u tri segmenta

DOVOLJAN (2) - napredovanje u dva segmenta

NEDOVOLJAN (1) - napredovanje u jednom ili nijednom segmentu

### **FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI**

Obuhvaćaju sposobnosti raspona i stabilnosti regulacije transportnog sustava, to jest sposobnost regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava, odnosno sposobnost oslobađanja odgovarajuće količine energije u stanicama koja organizmu omogućuje održavanje homeostatskih uvjeta i odvijanje specifičnih funkcija pojedinih njegovih dijelova.

Procjena funkcionalnih sposobnosti učenika (opće aerobne sposobnosti) obavlja se pomoću trčanja- za učenike viših razreda osnovne škole to je trčanje u trajanju 6 minuta.

Ocjenjujemo rezultat izražen prijednom udaljenošću u zadanom vremenu proizvoljnim tempom, nakon tranzitivnog ili finalnog mjerenja kao:

ODLIČAN (5) - bit će ocijenjena prva, najbolja četvrtina po vrijednosti postignutih rezultata bez obzira na vrijednost napredovanja

VRLO DOBAR (4) - je ocjena za značajan napredak u rezultatu

DOBAR (3) - je ocjena za umjereno napredovanje u rezultatu

DOVOLJAN (2) - je ocjena za stagniranje ili zanemariv napredak

NEDOVOLJAN (1) - je ocjena za diskvalifikaciju ili nepotrebno odustajanje

### **ODGOJNI REZULTATI RADA**

(briga za zdravlje, higijenske i radne navike, aktivnost i dr.):

ODLIČAN (5) - radi redovito, ispunjava sve gore navedene zahtjeve

VRLO DOBAR (4) - radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva

DOBAR (3) - radi redovito s više opravdanih izostanaka, ne ispunjava dio postavljenih zadataka

DOVOLJAN (2) radi neredovito i ne ispunjava većinu gore postavljenih zadataka

NEDOVOLJAN (1) - redovito ne radi

### **ZAKLJUČIVANJE OCJENA**

Zaključna ocjena nije nužno aritmetička sredina. Može biti i veća ovisno o iskazanom interesu, zalaganju, aktivnosti učenika na nastavi TZK i postignutim odgojnim učincima.