**KRITERIJ OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK**

**- 4.RAZRED-**

**Učiteljica Vesna Kašner**

Vrednovanje ostvarenosti odgojno obrazovnih ishoda u TZK proizlazi i nadovezuje se na poučavanje te se istodobno planiraju. Vrednovanje je temelji preduvjet za dobivanje informacija o ostvarivanju ciljeva procesa tjelesnog vježbanja i stupnju ostvarenosti odgojno obrazovnih ishoda. Učenike se na prvom satu upoznaje s jasnim kriterijima vrednovanja.

**Elementi vrednovanja :**

1. **KINEZIOLOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA**

2. **MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI**

3. **ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA**

**KINEZIOLOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD | RAZRADA USHODA | SADRŽAJ |
| **OŠ TZK A.4.1.**Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova. | Primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova. | Osnovne strukture gibanja koje odgovaraju raznovrsnim grupacijama sportova (temeljni sportovi, sportske igre, konvencionalno-estetski, borilački sportovi…).Košarkaški dvokorak, Ubacivanje lopte u koš, Mini rukomet, Slobodna igra (R), Dječji nogomet, Odbojkaški stav |
|  | ODLIČAN (5) | VRLO DOBAR (4) | DOBAR (3) | DOVOLJAN (2) | NEDOVOLJAN (1) |
|  | - samostalno i pravilno primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova (temeljni sportovi, sportske igre, borilački sportovi- košarkaški dvokorak, ubacivanje lopte u koš, mini rukomet, slobodna igra (R), dječji nogomet, odbojkaški stav)- usvaja, usavršava i primjenjuje raznovrsna kineziološka teorijska i motorička znanja i vještine kojima se koristi u kineziološkim aktivnostima, čime se izrazito utječe na aktivno provođenje slobodnog vremena, podizanje ukupne kvalitete življenja i unapređenje zdravlja- točno i redovito primjenjuje naučene specifične motoričke i kineziterapijske vježbe radi očuvanja sustava za kretanje | - primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova (košarkaški dvokorak, ubacivanje lopte u koš, mini rukomet, slobodna igra (R), dječji nogomet, odbojkaški stav) - primjenjuje raznovrsna kineziološka teorijska i motorička znanja i vještine u provođenju slobodnog vremena- primjenjuje naučene specifične motoričke i kineziterapijske vježbe radi očuvanja sustava za kretanje | -oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova (u košarkaški dvokorak, ubacivanje lopte u koš, mini rukomet, slobodna igra (R), dječji nogomet, odbojkaški stav) uz greške u izvođenju- povremeno primjenjuje naučene specifične motoričke i kineziterapijske vježbe radi očuvanja sustava za kretanje | -uz uputu i učiteljevo poticanje oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova- na poticaj učitelja primjenjuje naučene specifične motoričke i kineziterapijske vježbe radi očuvanja sustava za kretanje | - ne oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova- ne primjenjuje naučene specifične motoričke i kineziterapijske vježbe radi očuvanja sustava za kretanje |

**MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD | RAZRADA USHODA | SADRŽAJ |
| **OŠ TZK B.4.1.**Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | Prepoznaje morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti i obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. | Provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja |
|  | ODLIČAN (5) | VRLO DOBAR (4) | DOBAR (3) | DOVOLJAN (2) | NEDOVOLJAN (1) |
|  | - sudjeluje u provjeravanju te prati i uspoređuje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti i pravilnost tjelesnog držanja-provodi samopraćenje i razumijevanje morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i njihovo održavanje na optimalnoj razini- samostalno prati antropološka obilježja te vrednuje učinke tjelesnog vježbanja | -sudjeluje u provjeravanju te prati i uspoređuje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti i pravilnost tjelesnog držanja- vrednuje učinke tjelesnog vježbanja | - usavršava osnovno znanje o provedbi provjeravanja | - uz pomoć učitelja sudjeluje u provjeravanju te uz pomoć prati i uspoređuje morfološka obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti i pravilnost tjelesnog držanja | - ne sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti i pravilnosti tjelesnog držanja |

**MOTORIČKA POSTIGNUĆA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD | RAZRADA USHODA | SADRŽAJ |
| **OŠ TZK C.4.1.**Prati osobna motorička postignuća i njihovo unaprjeđenje. | Prati i uspoređuje osobna postignuća. | Motorički zadaci s ciljem praćenja motoričkih postignuća (Skok uvis iz kosog zaleta, Brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta, Gađanje lopticom u cilj, Vaga zanoženjem) |
|  | ODLIČAN (5) | VRLO DOBAR (4) | DOBAR (3) | DOVOLJAN (2) | NEDOVOLJAN (1) |
|  | - samostalno prati i uspoređuje motorička postignuća na motoričkim gibanjima: Skok uvis iz kosog zaleta, Brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta, Gađanje lopticom u cilj, Vaga zanoženjem- primjenjuje prirodne oblike gibanja u svakodnevnom životu i radu | - prati motorička postignuća na motoričkim gibanjima: Skok uvis iz kosog zaleta, Brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta, Gađanje lopticom u cilj, Vaga zanoženjem - uglavnom primjenjuje prirodne oblike gibanja u svakodnevnom životu i radu | - uglavnom uz pomoć učitelja prati motorička postignuća na motoričkim gibanjima: Skok uvis iz kosog zaleta, Brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta, Gađanje lopticom u cilj, Vaga zanoženjem- povremeno primjenjuje prirodne oblike gibanja u svakodnevnom životu i radu | - prati osobna motorička postignuća na motoričkim gibanjima: Skok uvis iz kosog zaleta, Brzo trčanje na 50 m iz poluvisokog starta, Gađanje lopticom u cilj, Vaga zanoženjem uz pomoć učitelja- povremeno primjenjuje prirodne oblike gibanja u svakodnevnom životu | - ne prati osobna motorička postignuća na motoričkim gibanjima |

**ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD | RAZRADA USHODA | SADRŽAJ |
| **OŠ TZK D.4.2.**Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje. | Koristi se vježbama za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova). | Kineziterapijske vježbe za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, pravilnog obrasca disanja, zatim mišića gornjih i donjih udova). |
|  | ODLIČAN (5) | VRLO DOBAR (4) | DOBAR (3) | DOVOLJAN (2) | NEDOVOLJAN (1) |
|  | - samoinicijativno i redovito koristi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova). | - redovito koristi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova). | - povremeno izvodi jednostavnije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje  | - na poticaj učitelja izvodi jednostavnije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje | - ne izvodi jednostavnije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD | RAZRADA USHODA | SADRŽAJ |
| **OŠ TZK D.4.3.**Priprema i skrbi o sportskom vježbalištu. | Sudjeluje u akcijama uređenja sportskog vježbališta. | Uređenje i održavanje otvorenih i zatvorenih sportskih vježbališta. |
|  | ODLIČAN (5) | VRLO DOBAR (4) | DOBAR (3) | DOVOLJAN (2) | NEDOVOLJAN (1) |
|  | -aktivno sudjeluje i surađuje u očuvanju sportskog vježbališta i okoliša te predlaže mjere zaštite i unaprjeđenja | - sudjeluje i surađuje u očuvanju sportskog vježbališta i okoliša te predlaže mjere zaštite | - pokazuje odgovornost za održavanje sportskog vježbališta | - na učiteljev poticaj prepoznaje potrebu brige o sportskom vježbalištu i okolišu te sudjeluje u njihovom održavanju | - ne pokazuje odgovornost za održavanje sportskog vježbališta |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHOD | RAZRADA USHODA | SADRŽAJ |
| **OŠ TZK D.4.4.**Primjenjuje pravila raznovrsnih sportova. | Surađuje tijekom igre i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova. | Suradnja u skupini (fair play, čuvanje i pomaganje, socijalna inkluzija, verbalna i neverbalna komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba, pregovaranje, posredovanje…). |
|  | ODLIČAN (5) | VRLO DOBAR (4) | DOBAR (3) | DOVOLJAN (2) | NEDOVOLJAN (1) |
|  | - aktivno surađuje u skupini te se asertivno zalaže za poštivanje pravila i dogovora u igri- prihvaća različitosti, prihvaća drugoga i drukčijega uz istodobno visoku razinu samopoštovanja i samopouzdanja- poštuje osobnost svakog učenika, razvija vlastitu kreativnost, kritičko promišljanje, rješavanje problemskih situacija, znatiželju i zadovoljstvo-dogovorno i pravedno donosi odluke | - primjenjuje načine nenasilnog rješavanja sukoba nastalih u motoričkoj igri te dosljedno slijedi pravila igre-prihvaća različitosti, prihvaća drugoga i drukčijega - poštuje osobnost svakog učenika-odgovorno i pravedno donosi odluke | - uglavnom primjenjuje načine nenasilnog rješavanja sukoba nastalih u motoričkoj igri te djelomično slijedi pravila igre- uglavnom poštuje osobnost svakog učenika | -opisuje pravila, ali ih nedosljedno primjenjuje- često ne poštuje osobnost svakog učenika | - ne primjenjuje pravila igre- ne poštuje osobnost drugih učenika |

**Zaključna ocjena nije nužno aritmetička sredina. Može biti i veća ovisno o iskazanom interesu, zalaganju, aktivnosti učenika na nastavi i postignutim odgojnim učincima.Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju zaključne ocjene. U zaključnoj ocjeni motorička znanja čini ukupno 40%, motorička postignuća 10%, a aktivnost učenika i odgojni učinci 50% ukupne vrijednosti zaključne ocjene.**

**Na satu TZK obavezno je :**

- redovito nositi čistu opremu (majca, kratke hlače, tajice,trenirka i čiste tenisice)

Prati se i vrednuje donošenje opreme za rad (blok sat):

* učenik redovito donosi opremu za rad – ocjena 5
* učenik uglavnom donosi opremu za rad (2x nema opremu za rad) - ocjena 4
* učenik ne donosi opremu za rad (4x nema opremu za rad) - ocjena 3
* učenik ne donosi opremu za rad (6x nema opremu za rad) - ocjena 2
* učenik ne želi donositi opremu za rad – ocjena 1

- voditi brigu o zdravstveno – navikama (presvlači se u čistu i suhu odjeću nakon sata)

- aktivno sudjelovati u izvršavanju zadanih aktivnost

- pristojno se ponašati prema učitelju/ci i drugim učenicima u razredu

- poštivati dogovorena pravila

- donesti liječničku ispričnicu ako učenik ne radi nastavu više od dva puta, te pisanu ispričnicu od roditelja ako se radi o jednom satu.

Učenicima će na zadnjem satu svakog mjeseca biti upisana jedna ocjena kao ogledalo njegovog odgojno-obrazovnog učinka i napretka.

**KRITERIJI VREDNOVANJA SASTAVNICA OCJENA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE
5. – 8. RAZRED**

**Učiteljice: Sunčica Vindiš, Vesna Kašner**

|  |
| --- |
| MOTORIČKA ZNANJA |
| *Odličan (5)* | Programska jedinica usvojena u potpunosti.Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadataka (tehničkogelementa ili strukture gibanja), a tehnička izvedba je izuzetna bez većih ili manjih pogrešaka.Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na ispravan način.Učenik je izuzetno pedantan, savjestan i precizan, te brine o kvaliteti svoga rada.Zadatke izvršava s oduševljenjem i preuzima odgovornost za napredovanje u osobnom razvoju. |
| *Vrlo dobar (4)* | Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti.Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkih zadataka (tehničkogelementa ili strukture gibanja), ali tehnička izvedba nije na očekivanoj razini, jer postoje manja odstupanja.Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.Učenik izvršava zadatke koji ne prelaze njegove mogućnosti.Traži pomoć ili savjet samo kada mu je potrebno.Rado ispunjava zadatke, sluša pažljivo i surađuje u radu. |
| *Dobar (3)* | Programska jedinica usvojena većim dijelom.Učenik s malim poteškoćama savladava motoričke zadatke, a tehničkaizvedba mu je površna i nesigurna, te mu je potrebna pomoć ili savjet uizvedbi.Primjena znanja teško je izvediva.Učenik nema dovoljno strpljenja, te se zadovoljava djelomičnim rezultatima. Kod poteškoća odustaje od daljnjeg nastojanja u radu i zaostaje za drugima. |
| *Dovoljan (2)* | Programska jedinica usvojena djelomično.Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkojizvedbi teško se može i govoriti.Primjena znanja poprilično loša.Učenik je površan i nezainteresiran, te ne brine o kvaliteti svoga rada. |
| *Nedovoljan (1)* | Programska jedinica nije usvojena.Učenik ne može ili ne želi izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj i pomoć (asistenciju).Učenik je pasivan, a niti na poticaj se ne uključuje u rad.Učenik ne želi raditi kada treba uložiti trud, kako bi postigao rezultate za koje ima i predispozicije i sposobnosti. |

MOTORIČKA DOSTIGNUĆA

Prate se i provjeravaju tijekom cijele školske godine, a vrednuju na temelju analize osobnog napretka učenika kod pojedinih normi.

To 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. Provjeravanje motoričkih postignuća temelji se na planu i programu za svaki razred zasebno, a provodi se putem testova motoričkih postignuća.

Svaki učenik nakon određene pripreme ima tri do pet pokušaja (u iznimnim slučajevima može dobiti dodatni pokušaj) da test izvede što bolje u skladu sa svojim mogućnostima.

Udio ocjena motoričkih postignuća u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 10 %, što znači da učenik može u jednom polugodištu dobiti jednu do dvije ocjene iz motoričkih postignuća. Učenik može biti i ocijenjen više puta od planiranog, na primjer; ukoliko sudjeluje na natjecanjima ili sličnim aktivnostima vezanim za TZK, ili se posebno ističe u određenim motoričkim postignućima.

Kriterij ocjenjivanja je različit za dječake i djevojčice.

Ocjenjivanje motoričkih postignuća:

1) Odličan (5) - biti će ocijenjen rezultat koji se nalazi u prvoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata

2) Vrlo dobar (4) - bit će rezultat druge četvrtine dobivenih rezultata

3) Dobar (3) - svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini

4) Dovoljan (2) - svi rezultati u posljednjoj po vrijednosti četvrtini izmjerenih rezultata

5) Nedovoljan (1) - je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila,

AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI RADA

Vrednuju se na temelju:

1. redovitog nošenja opreme

2. aktivnosti učenika na satu (koja treba biti usmjerena na izvršavanje zadanih zadataka)

3. na temelju zdravstveno-higijenskih navika učenika

4. pridržavanja pravila ponašanja u školskoj sportskoj dvorani

5. sudjelovanja učenika u organizaciji sata

6. sudjelovanja učenika u izvannastavnim sportskim aktivnostima

7. sudjelovanja učenika na školski sportskim natjecanjima

MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Provjeravaju se na početku (inicijalno testiranje) i na kraju (finalno testiranje) školske godine.

Na početku školske godine treba za svakog učenika ustanoviti trenutačno stanje i razinu tih

sposobnosti, kako bi se odredili načini i metode za njihovo poboljšanje.

Na kraju školske godine treba provjeriti i analizirati da li su se i u kojoj mjeri te sposobnosti

poboljšale, a na temelju usporedbe i analize rezultata inicijalnog i finalnog testiranja procjenjuje se

zapravo osobni napredak svakog učenika ponaosob.

(NAPOMENA: Za analizu rezultata koriste se službene Cro-fit norme)

KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA

Kinantropološkim postignućima se ocjenjuju i vrednuju postignuća učenika iz tri dijela:

1. Morfološka obilježja (VISINA, TEŽINA, POSTOTAK MASNOG TKIVA, INDEKS TJELESNE MASE)

2. Motoričke sposobnosti ( PRENOŠENJE PRETRČAVANJEM, PRETKLON U USKOM RAZNOŽENJU ILI STAVU SPOJENOM, PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA, SKOK U DALJ)

3. Funkcionalne sposobnosti ( TRČANJE 800 METARA ZA UČENIKE i TRČANJE 600M ZA UČENICE)

Motoričke sposobnosti definiramo kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih reakcija, a mogu se izmjeriti i opisati.

U GIK-ovima TZK-a motoričke sposobnosti obuhvaćamo inicijalnim (ne ocjenjuje se) i finalnim provjeravanjem.

Udio ocjena motoričkih sposobnosti u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 5 %.

Učenike se vrednuje jednom u polugodištu, i to u toku prvog polugodišta (listopad ) i u drugom polugodištu između pedesetog i šezdesetog sata. Za sve motoričke sposobnosti učeniku se upisuje samo jedna ocjena, ali se evidentira samo opisno.

Prema materijalnim uvjetima provjeravaju se sljedeće motoričke sposobnosti:

- agilnost: prenošenje spužvica pretrčavanjem

- eksplozivna snaga: skok u dalj s mjesta

- repetitivna snaga: podizanje trupa

- fleksibilnost: pretklon u uskom raznoženju

Glavna smjernica pri ocjenjivanju motoričkih sposobnosti je priručnik „Norme“ u kojem se nalaze tablice s prosječnim rezultatima motoričkih sposobnosti za učenike osnovnih škola u Republici Hrvatskoj i skripta CROFIT sa prosječnim rezultatima, a u obzir se mora uzeti i učenikov napredak i motivacija (npr. Broj testova motoričkih sposobnosti u kojima je učenik napredovao) 1-5.

Funkcionalne sposobnosti definiramo kao sposobnost organizma za primitak i transport energije, ali i kao sposobnost povećanja raspona regulacije, stabilnosti sustava i sposobnosti rada (tj. dug kisika). Na funkcionalne sposobnosti se može značajno utjecati tjelesnim vježbanjem. Razina funkcionalnih sposobnosti u direktnoj je vezi sa stanjem dišnog i srčano-žilnog sustava učenika, a tako i sa zdravstvenim statusom učenika. Isto tako razvijanjem funkcionalnih sposobnosti kod učenika utječemo na prevenciju bolesti navedenih organa.

Funkcionalne sposobnosti obuhvaćamo inicijalnim i finalnim provjeravanjem, a ocjenjujemo jednom u polugodištu, i to u toku prvog polugodišta (listopad), a u drugom polugodištu između pedesetog i šezdesetog sata.

Udio ocjena funkcionalnih sposobnosti u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 5 %. Glavna smjernica pri ocjenjivanju motoričkih sposobnosti je skripta CROFIT norme u kojem se nalaze tablice s prosječnim rezultatima funkcionalnih sposobnosti za učenike osnovnih i srednjih škola u Republici Hrvatskoj, a u obzir se mora uzeti i učenikov napredak i motivacija.

Funkcionalne sposobnosti se mjere sljedećim testovima:

- 800 metara (dječaci)

- 600 metar (djevojčice)

Nakon odrađenih testova izrađuje se tablica - skala sa vrijednostima rezultata učenika istih razreda tekuće školske godine, a u obzir se mora uzeti i učenikov napredak te motivacija.