

## **ELEMENTI I KRITERIJI OCJENJIVANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

### **3. RAZREDA**

#### **SASTAVNICE OCJENJIVANJA**

Ocjenjivanjem bi trebalo obuhvatiti obrazovne, antropološke i odgojne zadaće tjelesne i zdravstvene kulture, čiji su predstavnici sastavnice ocjenjivanja koje su u imeniku razredne nastave navedene kao:

#### **1. motorička znanja**

#### **2. motorička dostignuća**

#### **3. funkcionalne sposobnosti – antropološka obilježja u sklopu kojih su:**

a) antropometrijske značajke

b) motoričke sposobnosti

**4. odgojni učinci** (aktivnost učenika u nastavi, odnos prema učitelju i učenicima u razredu, sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima nastave TZK – e, razina usvojenosti zdravstveno – higijenskih navika)

#### **KRITERIJI OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK – e 3. RAZREDA**

##### **MOTORIČKA ZNANJA**

Motorička znanja obilježavaju stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih zadataka na razini programa za određeni razred. Motorička znanja provjeravaju se kontinuirano tijekom cijele godine, a razine usvojenosti motoričkih znanja određene su na ovaj način:

**ODLIČAN (5)** – vježba je izvedena pravilno i sa sigurnošću u svim fazama, te uz estetsku dotjeranost. Učenik je izuzetno pedantan, savjestan i precizan i stalno brine o kvaliteti svoga rada. Zadatke izvodi s oduševljenjem i preuzima odgovornost za napredovanje u osobnom razvoju

**VRLO DOBAR (4)** – vježba je izvedena pravilno i sigurno uz manje tehničke i estetske nedostatke. Učenik traži pomoć kada mu je potrebna. Rado ispunjava zadatke, sluša pažljivo i surađuje u radu.

**DOBAR (3)** – vježba je izvedena sa većim poteškoćama, uz manju sigurnost i manje tehničke i estetske nedostatke. Učenik nema dovoljno strpljenja, zadovoljava se djelomičnim rezultatima, kod poteškoća odustaje od daljnjeg nastojanja u radu.

**DOVOLJAN (2)** – vježba je izvedena slabo i nesigurno uz velike tehničke i estetske nedostatke. Učenik je površan, nezainteresiran, neuredan, ne brine o kvaliteti svoga rada.

**NAPOMENA - NEDOVOLJAN (1)** – vježba nije izvedena. Učenik odustaje i ne želi raditi kada treba uložiti trud, kako bi postigao rezultate za koje ima sposobnosti.

## 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 ih 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 ocjenjen 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

**NAPOMENA - NEDOVOLJAN (1)** – ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju i sl.

Npr. Provjeravanje motoričkih dostignuća iz nastavne cjeline *Hodanja i trčanja* može se provesti pomoću mjerenja brzog trčanja do 40 metara iz visokog starta.

**Naziv testa** . *Brzo trčanje do 40 metara iz visokog starta*

**Pomagala:** štoperica, crta starta, dva stalka za označavanje cilja. Mjesto izvođenja – školsko igralište s terenom za trčanje u dužini 100 metara

**Opis:** na zapovijed „Na mjesta!“ učenik na startnoj liniji zauzima poziciju niskog starta. Na zapovijed „Pozor!“ zauzima poziciju visokog starta (podigne kukove, a rukama i nogama oslonjen je na tlo). Kada je učenik spreman za trčanje (nepomičan), dajemo znak za start, nakon čega učenik pretrči označenu stazu maksimalnom brzinom. Mjerilac vremena uključuje štopericu na znak starta, a isključuje kada učenik prijeđe preko crte cilja prsima.

**Ocjenjivanje:** svaki učenik izvodi zadaću dva puta, a kao konačni rezultat uzima se bolji (što kraće vrijeme pretrčavanja staze)

**ODLIČAN** – ako postigne vrijeme 8,9 s i manje

**VRLO DOBAR** – ako postigne vrijeme od 9,0 do 9,4 s

**DOBAR** – ako postigne vrijeme od 9,5 do 9,9 s

**DOVOLJAN** – ako postigne vrijeme od 10,0 do 10,4 s

**NEDOVOLJAN** – ako postigne vrijeme od 10,5 s i više

**Mjerenje antropometrijskih karakteristika** – izražava se mjerenjem visine, težine, nabora nadlaktice i opsega podlaktice te evidentiranjem tih podataka pri inicijalnom i finalnom mjerenju.

## FUNKCIONALNE I MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

**Funkcionalne sposobnosti** – obuhvaćaju sposobnost oslobađanja odgovarajuće količine energije u stanicama koje 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 od 1. – 4. razreda osnovne škole to je trčanje u trajanju od 3 minute (F3) . Ocjenjujemo rezultat izražen prijađenom udaljenošću u zadanom vremenu proizvoljnim tempom, nakon inicijalnog i finalnog mjerenja kao:

**ODLIČAN (5)** – bit će ocjenjena 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

**DOVOLJAN (2)** – je ocjena za stagniranje i zanemariv napredak

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

### 3. RAZRED – Trčanje 3 minute – učenici i učenice

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 3 minute - učenici				
IZVRSNO	IZNADPROSJEČNO	PROSJEČNO	ISPODPROSJEČNO	LOŠE
630 m i više	629 – 580 m	579 – 530 m	529 – 480 m	479 i niže
ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 3 minute – učenice				
IZVRSNO	IZNADPROSJEČNO	PROSJEČNO	ISPODPROSJEČNO	LOŠE
610 i više	609 – 560 m	559 – 510 m	509 – 460 m	459 i niže

### 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 obavljamo uz pomoć ovih testova :

#### Svojstvo – test:

1. brzine – taping rukom
2. eksplozivne snage – skok u dalj s mjesta
3. koordinacije – poligon natraške
4. repetitivne snage – podizanje trupa iz ležanja pogrčenim nogama
5. fleksibilnosti – pretklon raznožno
6. statičke snage – izdržaj u visu zgibom

<b>3. RAZRED – učenici</b>					
	<b>IZVRSNO</b>	<b>IZNADPROSJEČNO</b>	<b>PROSJEČNO</b>	<b>ISPODPROSJEČNO</b>	<b>LOŠE</b>
Poligon natraške (MNP)	20,4 i niže	20,5 – 22,4	22,5 – 24,4	24,5 – 28,0	28,1 i više
Taping rukom (MTR)	24 i više	23 – 22	21 – 20	19 - 16	15 i niže
Pretklon raznožno (MPR)	49 i više	48 – 44	43 – 39	38 – 34	33 i niže
Podizanje trupa (MPT)	37 i više	36 – 32	31 – 27	26 – 23	22 i niže
Skok u dalj s mjesta (MSD)	175 i više	174 – 160	159 – 145	144 – 130	129 i niže
Izdržaj u visu zglobom (MIV)	52 i više	51 – 40	39 – 28	27 – 17	16 i niže
<b>3. RAZRED – učenice</b>					
	<b>IZVRSNO</b>	<b>IZNADPROSJEČNO</b>	<b>PROSJEČNO</b>	<b>ISPODPROSJEČNO</b>	<b>LOŠE</b>
Poligon natraške (MNP)	22,4 i niže	22,5 - 24,4	24,5 – 26,4	26,5 – 30,0	30,1 i više
Taping rukom (MTR)	24 i više	23 – 22	21 – 20	19 – 16	15 i niže
Pretklon raznožno (MPR)	59 i više	58 – 54	53 – 49	48 – 44	43 i niže
Podizanje trupa (MPT)	33 i više	32 – 28	27 – 23	22 – 19	18 i niže
Skok u dalj s mjesta (MSD)	160 i više	159 – 150	149 – 140	139 - 130	129 i niže
Izdržaj u visu zglobom (MIV)	39 i više	38 – 29	28 – 19	18 – 10	9 i niže

**ODGOJNI UČINCI RADA** – tijekom čitave školske godine sustavno se prate kroz aktivnosti i vladanje učenika na satu (odnos prema radu, učiteljima i učenicima u razredu), razinu usvojenosti zdravstveno – higijenskih navika i sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima nastave TZK – e.

**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 zahtjeva

**DOVOLJAN (2)** – radi neredovito i ne ispunjava većinu gore navedenih zadataka

**NAPOMENA - NEDOVOLJAN (1)** – redovito ne radi

**ZAKLJUČIVANJE OCJENA** – izvodi se na kraju nastavne godine i odraz je svih učenikovih odgojno – obrazovnih postignuća. Zaključna ocjena nije nužno aritmetička sredina. Može biti i veća ovisno o iskazanom interesu, zalaganju i aktivnosti učenika na nastavi TZK – e i postignutim odgojnim učincima.

### **3. RAZRED**

#### ***HODANJA I TRČANJA - Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine***

**ODLIČAN** – učenik bez pogreške i sa sigurnošću pretrčava prepreke do 30 cm visine

**VRLO DOBAR** – učenik pretrčava prepreke uz manje pogreške u držanju tijela

**DOBAR** – učenik pretrčava prepreke uz veće pogreške u izvođenju – nepravilno držanje tijela pri izvođenju i uz manji gubitak ritma

**DOVOLJAN** – učenik poznaje strukturu izvedbe ritmičnog pretrčavanja prepreka, ali ima velike pogreške u držanju tijela, glave i ruku, pogreške u postavljanju stopala, veći gubitak ritma; nije u stanju pretrčati tri prepreke uzastopno

**NAPOMENA - NEDOVOLJAN** – učenik ne želi/ nije u stanju pretrčati preko dvije prepreke do 30 cm visine (osim bolesti)

#### ***SKAKANJA - Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi***

**ODLIČAN** – učenik bez pogreške izvodi naskok u upor čučeci na povišenje, saskok pruženo i sunožni doskok

**VRLO DOBAR** – učenik izvodi zadatak uz manje pogreške u pojedinoj fazi zadatka - s manjim odstupanjem u dinamičnosti i povezivanju dijelova cjelokupne izvedbe, manjom opuštenosti čitavog tijela, nešto manjom visinom saskoka, manjom nesigurnošću prilikom doskoka (iskorak)

**DOBAR** – učenik izvodi zadatak uz veće pogreške - s većim odstupanjem u dinamičnosti i povezivanju dijelova cjelokupne izvedbe, većom opuštenošću i manjim grčenjem nogu, nižom pozicijom kukova u naskakivanju na povišenje, većom nesigurnošću i pogreškama u doskoku (posrtanje)

**DOVOLJAN** – učenik poznaje strukturu izvedbe gibanja, ali ih izvodi uz velike pogreške – nedinamično izvođenje, dijelovi izvedbe nisu povezani, nedovoljno podizanje kukova (provlačenje nogu između ruku), usklon nije izveden do potpune pruženosti tijela, odraz u saskoku izveden s grčenim nogama, nema visine skoka već je odraz usmjeren prema strunjači za doskok, vidljive su velike pogreške u doskoku i /ili pad

**NAPOMENA - NEDOVOLJAN** – ne želi/nije u stanju izvesti motorički zadatak niti uz pomoć (osim bolesti)

#### ***KOLUTANJA - Kolut natrag***

**ODLIČAN** – učenik bez pogreške, brzo i sigurno izvodi kolut natrag

**VRLO DOBAR** – učenik izvodi kolut natrag uz manje pogreške - nedovoljno naglašenim početnim i završnim položajem, slabijim odguravanjem dlanovima, manjim odstupanjem u dinamičnosti kolutanja

**DOBAR** – učenik izvodi zadatak uz veće pogreške - pogrešnim početnim i završnim položajem, minimalnim odguravanjem dlanovima, kolutanje završava u čučnju, vidljivo je veće odstupanje u dinamičnosti kolutanja

**DOVOLJAN** – učenik poznaje strukturu izvedbe koluta natrag, a prilikom izvedbe griješi u početnom i završnom položaju, istovremeno se ne odgurava dlanovima, nema dinamike izvedbe, kolutanje ne završava na stopalima

**NAPOMENA - NEDOVOLJAN** – ne želi/nije u stanju izvesti kolut natrag samostalno niti uz asistenciju (osim bolesti)

### ***UPIRANJA - Premet strance***

**ODLIČAN** – učenik bez pogrešaka, aktivno i samostalno izvodi zadatak nekoliko puta

**VRLO DOBAR** – učenik premet strance izvodi uz manju opuštenost miškulature trupa i nogu i manjom nesigurnošću pri doskoku

**DOBAR** – učenik premet strance izvodi s većim pogreškama u početnom i završnom položaju, većoj opuštenosti miškulature trupa, nogu i ruku, većoj nesigurnosti pri doskoku, doskoku izvan linije kretanja

**DOVOLJAN** – učenik poznaje strukturu premeta strance, izvodi ga uz pomoć s velikim greškama u početnom i završnom položaju, istovremenom postavljanju ruku u oslonac, grčanju ruku i nogu, bez naizmjeničnog odraza rukama pri podizanju trupa uz veliku nesigurnost pri doskoku u čučanj

**NAPOMENA - NEDOVOLJAN** – učenik ne želi/nije u stanju izvesti zadatak niti uz pomoć (osim bolesti)

### ***RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE - Dječji ples po izboru***

**ODLIČAN** – učenik izvodi zadatak bez pogreške, uz skladne i ritmički povezane pokrete

**VRLO DOBAR** – učenik izvodi zadatak uz manje pogreške praćenja ritma u izvedbi

**DOBAR** – učenik izvodi zadatak uz veće pogreške (ritam kretanja uglavnom ne prati glazbu, ukočenost tijela, manje zastajkivanje u izvedbi)

**DOVOLJAN** – učenik izvodi zadatak uz velike pogreške (nepostojanje ritma i usklađenosti sa glazbom, često zastajkivanje u izvedbi, ukočenost tijela, nepovezanost plesnih koraka, pogled u pod)

**NAPOMENA - NEDOVOLJAN** – učenik ne želi/nije u stanju izvesti dječji ples (osim bolesti)

### ***IGRE - Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)***

**ODLIČAN** – učenik izvodi zadatak samostalno i bez pogreške uz veći broj ponavljanja

**VRLO DOBAR** – učenik izvodi zadatak samostalno uz manje pogreške u tehnici izvedbe

**DOBAR** – učenik izvodi zadatak uz veće pogreške (nepravilan početni i završni položaj, prejako upućivanje lopte suigraču, prebrzo izvođenje, veća nesigurnost pri hvatanju lopte)

**DOVOLJAN** – učenik poznaje strukturu izvedbe dodavanja i hvatanja lopte u mjestu, ali izvodi zadatak uz velike pogreške (nepravilan početni i završni položaj, loš hvat lopte, nepostojanje amortizacije lopte prilikom hvatanja, lošija koordinacija pokreta)

**NAPOMENA - NEDOVOLJAN** – ne želi / nije u stanju izvesti dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (osim bolesti)

### ***Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K)***

**ODLIČAN** – učenik samostalno i spretno, bez pogreške izvodi vođenje lopte lijevom i desnom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju različitom brzinom

**VRLO DOBAR** – učenik samostalno, uz manje tehničke pogreške izvodi zadatke vođenja lopte lijevom i desnom u mjestu i pravocrtnom kretanju uz manji gubitak kontrole nad loptom i uz manji gubitak brzine

**DOBAR** – učenik izvodi motorički zadatak uz veće pogreške pri vođenju lopte (česti pogled u pod umjesto u smjeru kretanja, često lošija kontrola nad loptom i loš ritam potiskivanja lopte, veći gubitak brzine izvođenja

**DOVOLJAN** – učenik izvodi zadatke vođenja lopte lijevom i desnom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju uz velike pogreške s velikim gubitkom kontrole nad loptom, velikim gubitkom brzine izvođenja, izvođenje samo jednom rukom

**NAPOMENA - NEDOVOLJAN** – učenik ne želi /nije u stanju izvesti zadatak niti uz pomoć (osim bolesti)

### ***Dodavanje lopte u kretanju (N)***

**ODLIČAN** – učenik bez pogreške izvodi zadatak dodavanja i zaustavljanja lopte unutarnjom stranom stopala lijevom i desnom nogom

**VRLO DOBAR** – učenik izvodi zadatak dodavanja i zaustavljanja lopte uz manje pogreške ( manji gubitak kontrole nad loptom)

**DOBAR** – učenik izvodi zadatak dodavanja i zaustavljanja lopte uz veće pogreške (neusklađen ritam kretanja s loptom, šutiranje lopte umjesto kontroliranog vođenja, loše podbačena lopta i veći gubitak kontrole nad loptom)

**DOVOLJAN** – učenik izvodi zadatak dodavanja i zaustavljanja lopte samo boljom nogom uz velike pogreške (nekontrolirano vođenje lopte, ukočenost tijela, nepostojanje ritma kretanja s loptom, nepostojanje kontrole nad loptom, napucavanje i nabijanje lopte pri dodavanju, „bježanje“ lopte zbog lošeg postavljanja stopala)

**NAPOMENA - NEDOVOLJAN** – učenik ne želi/nije u stanju izvesti zadatak niti uz pomoć (osim bolesti)



