

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

U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture prati se:

1. Redovito nošenje potrebne opreme
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

KRITERIJ OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK-e

MOTORIČKA ZNANJA

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

Provjeravanje motoričkih znanja potrebno je i zato što od razine tih učenikovih znanja ovisi i iskoristivost ostalih njegovih potencijala i razina motoričkih dostignuća i razvoj motoričkih sposobnosti.

Zato bi učenici trebali stjecati motorička znanja:

- a) na razini zakonitosti (npr. da znaju zašto treba vježbati, kako, kada, kakvi su učinci vježbanja i si.),
- b) u svrhu njihova uvođenja u ostale organizacijske oblike rada,
- c) s gledišta svakodnevnih potreba (slobodno vrijeme, urgentne situacije, vrhunski šport i si.).

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.

Prema standardnom sustavu ocjenjivanja ocijeniti motorička znanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi možemo na ovaj način:

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 i sl.

Npr. provjeravanje motoričkih dostignuća iz nastavne cjeline trčanje može se provesti pomoću mjerenja brzog trčanja na 60 m.

Naziv testa: trčanje 60 m

Pomagala: štoperica točnosti 1/10 sekundi, crta starta, startna sprava (starter), dva stalka visine 1,5 m za označavanje cilja. Mjesto izvođenja: atletska staza ili školsko igralište s terenom za trčanje u dužini 100 m.

Opis: na zapovijed „Na mjesta“, učenik ulazi u startne blokove ili startne jamice (niski start). Na zapovijed „Pozor“, podigne kukove, a rukama i nogama oslonjen je o tlo. Kada je učenik spreman za trčanje (nepomičan), dajemo znak za start, nakon čega učenik pretrči označenu stazu maksimalnom brzinom (a da se ne zaustavi ispred cilja).

Mjerilac vremena uključuje štopericu na znak startera, a isključuje kada učenik prijeđe preko crte cilja prsima.

Ocjenjivanje: svaki učenik izvodi zadaću dva puta, a kao konačni rezultat Uzima se bolji s točnošću 1/10 sekundi.

Ocjene:

1. odličan- ako postigne vrijeme 8,9 s i manje
2. vrlo dobar- ako postigne vrijeme od 9,0 do 9,4 s
3. dobar- ako postigne vrijeme od 9,5 do 9,9 s
4. dovoljan - ako postigne vrijeme od 10,0 do 10,4 s
5. nedovoljan - ako postigne vrijeme 10,5 s i više.

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Ocjenjujemo nakon testiranja tranzitivnog ili finalnog stanja.

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

Test : taping rukom

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI TAPINGA RUKOM					
učenici					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 19	20-23	24-25	26-27	28 i više
6.	manje od 21	22-25	26-27	28-29	30 i više
7.	manje od 23	24-27	28-29	30-31	32 i više
8.	manje od 25	26-29	30-31	32-33	34 i više
ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI TAPINGA RUKOM					
učenice					
razred	LOŠE	ISPOD- PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD- PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 19	20-23	24-25	26-27	28 i više
6.	manje od 21	22-25	26-27	28-29	30 i više
7.	manje od 23	24-27	28-29	30-31	32 i više
8.	manje od 25	26-29	30-31	32-33	34 i više

Test : skok u dalj s mjesta

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI SKOKA U DALJ S MJESTA					
učenici					
razred	LOŠE	ISPOD- PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD- PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 149	150-164	165-179	180-194	195 i više
6.	manje od 159	160-174	175-189	190-204	205 i više
7.	manje od 169	170-184	185-199	200-214	215 i više
8.	manje od 179	180-194	195-209	210-224	225 i više
ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI SKOKA U DALJ S MJESTA					
učenice					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 144	145-154	155-164	165-174	175 i više
6.	manje od 149	150-159	160-169	170-179	180 i više
7.	manje od 154	155-164	165-174	175-184	185 i više
8.	manje od 159	160-169	170-179	180-189	190 i više

Test: poligon natraške

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI POLIGONA NATRAŠKE					
učenici					
razred	LOŠE	ISPOD- PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD- PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	više od 24.1	24.0-20.5	20.4-18.5	18.4-16.5	16.4 i manje
6.	više od 22.1	22.0-18.5	18.4-16.5	16.4-14.5	14.4 i manje
7.	više od 20.1	20.0-16.5	16.4-14.5	14.4-12.5	12.4 i manje
8.	više od 18.1	18.0-14.5	14.4-12.5	12.4-10.5	10.4 i manje
ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI POLIGONA NATRAŠKE					
učenice					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	više od 26.1	26.0-22.5	22.4-20.5	20.4-18.5	18.4 i manje
6.	više od 24.1	24.0-20.5	20.4-18.5	18.4-16.5	16.4 i manje
7.	više od 22.1	22.0-18.5	18.4-16.5	16.4-14.5	14.4 i manje
8.	više od 20.1	20.0-16.5	16.4-14.5	14.4-12.5	12.4 i manje

Test : podizanje trupa iz ležanja pogrčenim nogama

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PODIZANJA TRUPA					
učenici					
razred	LOŠE	ISPOD- PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD- PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 24	25-28	29-33	34-38	39 i više
6.	manje od 26	27-30	31-35	36-40	41 i više
7.	manje od 28	29-32	33-37	38-42	43 i više
8.	manje od 30	31-34	35-39	40-44	45 i više
ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PODIZANJA TRUPA					
učenice					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 20	20 -24	25-29	30-34	35 i više
6.	manje od 22	23-26	27-31	32-36	37 i više
7.	manje od 24	25-28	29-33	34-38	39 i više
8.	manje od 26	27-30	31-35	36-40	41 i više

Test: pretklon raznožno

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PRETKLONA RAZNOZNOŽNO					
učenici					
razred	LOŠE	ISPOD- PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD- PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 37	38-42	43-47	48-52	53 i više
6.	manje od 39	40-44	45-49	50-54	55 i više
7.	manje od 42	43-47	48-52	53-57	58 i više
8.	manje od 45	46-50	51-55	56-60	61 i više
ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PRETKLONA RAZNOZNOŽNO					
učenice					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 49	50-54	55-59	60-64	65 i više
6.	manje od 52	53-57	58-62	63-67	68 i više
7.	manje od 55	56-60	61-65	66-70	71 i više
8.	manje od 58	59-63	64-68	69-73	74 i više

Test : izdržaj u visu zgibom

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI IZDRZAJA U VISU ZGIBOM					
učenici					
razred	LOŠE	ISPOD- PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD- PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 22	23-33	34-45	46-57	58 i više
6.	manje od 25	26-36	37-48	49-60	61 i više
7.	manje od 28	29-39	40-51	52-63	64 i više
8.	manje od 31	32-42	43-54	55-66	67 i više
ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI IZDRZAJA U VISU ZGIBOM					
učenice					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 13	14-22	23-32	33-42	43 i više
6.	manje od 15	16-24	25-34	35-44	45 i više
7.	manje od 17	18-26	27-36	37-46	47 i više
8.	manje od 19	20-28	29-38	39-48	49 i više

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 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 u rezultatu

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

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

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 6
minuta učenici 5. -8. razreda osnovne škole

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 6 minuta učenici 5. -8. razreda osnovne škole					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 999	1000-1099	1100-1199	1200-1249	1250 i više
6.	manje od 1049	1050-1149	1150-1249	1250-1299	1300 i više
7.	manje od 1099	1100-1199	1200-1299	1300-1349	1350 i više
8.	manje od 1149	1150-1249	1250-1349	1350-1399	1400 i više
ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 6 minuta učenicice 5. -8. razreda osnovne škole					
razred	LOŠE	ISPOD- PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD- PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 890	900-999	1000-1099	1100-1149	1150 i više
6.	manje od 929	930-1029	1030-1129	1130-1179	1180 i više
7.	manje od 959	960-1059	1060-1159	1160-1209	1210 i više
8.	manje od 989	990-1089	1090-1189	1190-1239	1240 i više

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 isazanom interesu, zalaganju, aktivnosti učenika na nastavi TZK i postignutim odgojnim učincima.

5.RAZRED

DODAVANJE I HVATANJE LOPTE RAZLIČITIM NAČINIMA(R)

ODLIČAN-motorički zadatak izvodi samostalno različitim načinima na mjestu i kretanju, bez pogreške

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno osnovnim načinom u mjestu i kretanju

DOBAR-motorički zadatak izvodi u mjestu osnovnim načinom

DOVOLJAN-motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu

NEDOVOLJAN- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka

ŠUT S TLA OSNOVNIM NAČINOM(R)

ODLIČAN- motorički zadatak izvodi samostalno u mjestu i kretanju, iz različitih zaleta primanjem lopte sa tri koraka, bez pogreške

VRLO DOBAR- motorički zadatak izvodi samostalno na mjestu primanjem lopte sa tri koraka

DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno na mjestu držeći loptu u ruci sa tri koraka

DOVOLJAN-motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu

NEDOVOLJAN- ne želi izvesti motorički zadatak

OSNOVNI KOŠARKAŠKI STAV U NAPADU S LOPTOM I PIVOTIRANJE (K)

ODLIČAN-programaska jedinica usvojena u potpunosti

VRLO DOBAR-programaska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR-programaska jedinica usvojena većim djelom. Primjena znanja teško izvediva

DOVOLJAN-programaska jedinica usvojena djelomično. Primjena znanja loša.

NEDOVOLJAN – učenik ne želi izvesti programsku jedinicu.

SKOK U VIS PREKORAČNOM TEHNIKOM

ODLIČAN- učenik aktivan i bez pogreške izvodi tehniku skoka

VRLO DOBAR – učenik uz male pogreške pri zaletu ili prelasku gume izvodi tehniku skoka

DOBAR – učenik izvodi tehniku skoka uz pogreške pri zaletu, fazi odraza i prelasku gume

DOVOLJAN – učenik pri izvedbi tehnike ima pogreške u svim fazama, ali ipak izvodi osnovnu strukturu skoka

NEDOVOLJAN – učenik ne želi izvesti zadatak

BRZO TRČANJE 60m IZ NISKOJ STARTA

ODLIČAN – učenik kvalitetno i bez pogreške izvodi motorički zadatak i njegovu tehniku

VRLO DOBAR – učenik tehniku izvodi uz male pogreške pri startu i startnom ubrzanju ili u tehnici sprinterskog trčanja

DOBAR – učenik tehniku izvodi uz pogreške pri startu i startnom ubrzanju i u tehnici sprinterskog trčanja

DOVOLJAN – učenik pri izvedbi tehnike brzog trčanja pravi velike pogreške u nekoliko faza ali ju izvodi u punoj brzini

NEDOVOLJAN – učenik ne želi izvesti kretni zadatak

BACANJE MALE MEDICINKE OD 1kg S MJESTA SUVANJEM

ODLIČAN – učenik aktivno i kvalitetno bez pogreški izvodi tehniku bacanja

VRLO DOBAR – učenik pravilno izvodi cijelu tehniku uz male pogreške kod faze zamaha ili izbačaja

DOBAR – učenik izvodi tehniku uz pogreške u nekoliko faza

DOVOLJAN – učenik izvodi tehniku uz velike pogreške gotovo u svim fazama

NEDOVOLJAN – ne želi izvesti kretni zadatak

JEDNONOŽNI UZMAH NA NISKOJ PRITKI

ODLIČAN – aktivno i samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak

VRLO DOBAR – motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje

DOBAR – motorički zadatak izvodi samostalno uz pomoć odskočne daske i čuvanja drugih učenika

DOVOLJAN – motorički zadatak izvodi uz kosinu – odskočna daska oslonjena na švedski sanduk, švedske ljestve uz pomoć i čuvanje drugih učenika

NEDOVOLJAN – ne želi izvesti motorički zadatak

STOJ NA RUKAMA

ODLIČAN – aktivno i samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak

VRLO DOBAR – motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika

DOBAR – motorički zadatak izvodi sklonjeno, zamahom jedne i druge noge sa pogrčenim nogama i rukama, uz čuvanje drugih učenika

DOVOLJAN – motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika bez zamaha

NEDOVOLJAN – učenik ne želi izvesti kretni zadatak

VRŠNO ODBIJANJE IZ SREDNJEG ODBOJKAŠKOG STAVA (ODBOJKA)

ODLIČAN – aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške

VRLO DOBAR – motorički zadatak izvodi na opružene noge ili ruke

DOBAR – motorički zadatak izvodi odbijanjem lopte s prsiju (zadržana lopta)

DOVOLJAN – motorički zadatak izvodi s velikim brojem učestalih pogrešaka
NEDOVOLJAN – učenik odbija izvesti motorički zadatak

DONJI SERVIS I PRIJEM SERVIS

ODLIČAN – motorički zadatak izvodi aktivno s malim brojem pogrešaka
VRLO DOBAR – motorički zadatak izvodi uz veći broj pogrešaka u servisu
DOBAR – motorički zadatak izvodi učestalim prebacivanjem lopte preko mreže
DOVOLJAN – motorički zadatak izvodi uz kontinuirane greške prilikom serviranja i prijema servisa
NEDOVOLJAN - učenik odbija izvesti motorički zadatak

ZAUSTAVLJANJE LOPTE HRPTOM STOPALA PRINCIPOM AMORTIZACIJE (N)

ODLIČAN – u prostoru kružnice polumjera 1m lopta pri amortizaciji mora se zaustaviti
VRLO DOBAR – lopta je izišla iz kružnice
DOBAR – lopta je otišla daleko van kontrole učenika
DOVOLJAN – uz više pokušaja lopta je daleko van kontrole učenika
NEDOVOLJAN - učenik odbija izvesti motorički zadatak

VIS UZNIJETI I VIS STRMOGLAVI

ODLIČAN – aktivno i samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak bez pogreške
VRLO DOBAR – samostalno izvodi motorički zadatak do položaja sa sklonjenim nogama i kukovima na 90 stupnjeva
DOBAR – izvodi motorički zadatak uz pomoć i čuvanje drugih učenika
DOVOLJAN – učenik izvodi motorički zadatak tako da prolazi kroz element i ne zaustavlja se u poziciji visa strmoglavog sa pogrčenim rukama i nogama
NEDOVOLJAN – učenik ne želi izvesti motorički zadatak

6. RAZRED

RUKOMET

Bacanje lopte svom paru na centru igrališta, hvatanje lopte, vođenje slabijom rukom, te skok šut na gol

NEDOVOLJAN-učenik ne želi izvesti elemenat (osim bolesti)

DOVOLJAN-učenik ne zna uhvatiti loptu, pri vođenju lopta mu bježi iz ruku, skok šut na gol je neispravan

DOBAR-učenik ima jedan elemenat pravilno izveden od tri

VRLO DOBAR-učenik ima dva elementa pravilno izvedena od tri

ODLIČAN-učenik sve elemente izvodi pravilno te postiže i zgoditak

NOGOMET

Primanje lopte hrptom stopala (amortizacija) te udarac na gol po lopti koja se kotrlja

NEDOVOLJAN-učenik ne želi izvesti elemenat (osim bolesti)

DOVOLJAN-učenik nepravilno izvodi oba elementa

DOBAR-učenik jedan od elemenata izvodi pravilno ali ne pogađa okvir vrata

VRLO DOBAR-učenik elemente izvodi pravilno ali ne pogađa vrata, šut nije punom snagom

ODLIČAN-učenik elemente izvodi pravilno te postiže pogodak

ZGIBOVI

NEDOVOLJAN-ne želi izvesti mjerenje (osim bolesti)

DOVOLJAN-manje od 3 zgiba

DOBAR-od 3-5 zgibova

VRLO DOBAR-od 6-8 zgibova

ODLIČAN-od 9 i više zgibova

SKLEKOVI

NEDOVOLJAN-ne želi izvesti mjerenje (osim bolesti)

DOVOLJAN-manje od 5 sklekova

DOBAR-od 5-6 sklekova

VRLO DOBAR-od 7-8 sklekova

ODLIČAN-od 9 i više sklekova

ZGRČKA

NEDOVOLJAN-ne želi pokušati (osim bolesti)

DOVOLJAN-učenik pokušava preskok ali ne uspijeva
DOBAR-učenik uz pomoć nastavnika uspijeva naskočiti na spravu u klečeći položaj i sići s nje
VRLO DOBAR-učenik preskače spravu uz malu pomoć nastavnika ali pri doskoku dotiče spravu nogama, nema odriva rukama
ODLIČAN-učenik samostalno izvodi preskok, ima snažan odraz i odziv rukama uz pravilan sunožan doskok u mjestu

UZMAH (SPRAVA DO RAMENA)

NEDOVOLJAN-ne želi pokušati (osim bolesti)
DOVOLJAN-učenik vrlo malo podiže noge od tla
DOBAR-učenik uz pomoć nastavnika i velikim naporom dolazi u upor prednji
VRLO DOBAR-učenik uz malu pomoć nastavnika izvodi uzmah
ODLIČAN-učenik samostalno dolazi u upor prednji

PREMET STRANCE

NEDOVOLJAN-ne želi pokušati (osim bolesti)
DOVOLJAN-učenik savijena tijela izvodi premet, noge vrlo malo podiže od tla a ruke su pogrčene
DOBAR-učenik izvodi premet opruženih ruku, ali tijelo i noge nisu opružene
VRLO DOBAR učenik ima vrlo dobar položaj tijela, noge malo povijene
ODLIČAN-učenik pravilno izvodi premet, opružene noge i ruke, tijelo uspravno, povezano dva tri puta

LJULJANJE U VISU PREDNJEM-SASKOK U ZALJULJAJU

NEDOVOLJAN-ne želi pokušati (osim bolesti)
DOVOLJAN-učenik se ne može sam zaljuljati, ni nakon pomoći ne može zadržati ljuljanje, nema saskoka
DOBAR-učenik nakon pomoći malo uspijeva zadržati ljuljanje, te u zaljuljaju izvodi saskok
VRLO DOBAR-učenik samostalno klimom dolazi u ljuljanje te uzvodi saskok u zaljuljaju
ODLIČAN-učenik samostalno podizanjem nogu izvodi ljuljanje opružanjem tijela i pravilno izvodi saskok u zaljuljaju

BRZO TRČANJE 60 M – NISKI START

NEDOVOLJAN-ne želi trčati (osim bolesti)
DOVOLJAN-učenik se ne zna postaviti na startu, ni pravilno krenuti u sprint, ne trči maksimalno
DOBAR-učenik se maksimalno trudi, na startu se ne zna pravilno postaviti u početni položaj, ni pravilno krenuti u sprint

VRLO DOBAR-učenik se uz malu korekciju nastavnika pravilno postavlja na startnu liniju, pravilno kreće ali ne trči maksimalno
ODLIČAN-učenik se pravilno postavlja na startu, ispravno kreće u sprint, te maksimalno trči

ODBOJKA

ODBIJANJE LOPTE OBJERUČNO VRŠNO,SREDNJE I VISOKO U ODBOJKAŠKOM STAVU

NEDOVOLJAN-ne želi izvesti elemenat (osim bolesti)
DOVOLJAN-učenik se ne postavlja u odbojkaški stav, rukama ne oblikuje košaricu i ne izvodi više od 4 odbijanja
DOBAR-učenik ima osrednji stav, ruke postavlja u košaricu i odbija od 4-6 puta
VRLO DOBAR-učenik može izvesti od 6-8 odbijanja u odbojkaškom stavu
ODLIČAN-učenik može izvesti 8 i više odbijanja u odbojkaškom stavu

BACANJE MALE MEDICINKE BOČNOM TEHNIKOM

ODLIČAN-učenik aktivno , precizno i kvalitetno , bez pogreške izvodi kompletnu tehniku bacanja
VRLO DOBAR- učenik pravilno izvodi cijelu tehniku uz male pogreške kod faze dokoraka ili izbačaja medicinke
DOBAR- učenik izvodi tehniku uz velike pogreške u nekoliko faza
DOVOLJAN-učenik izvodi tehniku bacanja uz velike pogreške u gotovo svim fazama ali je osnovna struktura kretanja zadovoljena
NEDOVOLJAN- učenik ne želi izvesti kretni zadatak

NARODNI PLES PO IZBORU IZ ZAVIČAJNOG PODRUČJA

ODLIČAN-aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak i povezuje ga sa ritmičkim obrascem
VRLO DOBAR-učenik samostalno izvodi plesne korake , ali ih ne povezuje sa glazbom u jednu cjelinu
DOBAR-učenik motorički zadatak nastoji povezati sa glazbom , bez koordinacije pokreta tijela, samo koordinira noge
DOVOLJAN-učenik nezainteresirano izvodi motorički zadatak, ali ih ne povezuje u z glazbu i u jednu cjelinu
NEDOVOLJAN- učenik ne želi izvesti motorički zadatak

KRETANJE IU VOĐENJU I ZAUSTAVLJANJE ILI ZAUSTAVLJANJE NA DODANU LOPTU (K)

ODLIČAN- programska jedinica usvojena u potpunosti . Motorička znanja primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način

VRLO DOBAR-programaska jedinica usvojena gotovo u potpunosti . Motorička znanja primjenjuje uz male korekcije

DOBAR-programaska jedinica usvojena većim dijelom. Primjena znanja teško izvediva

DOVOLJAN-programaska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama izvodi motorički zadatak

NEDOVOLJAN-učenik ne želi izvesti motorički zadatak

MINI ODBOJKA 3:3

ODLIČAN-učenik motorički zadatak izvodi aktivno s malim brojem pogrešaka

VRLO DOBAR-učenik motorički zadatak izvodi uz veći broj pogrešaka u servisu

DOBAR-učenik motorički zadatak izvodi učestalim prebacivanjem prve lopte preko mreže, te ne sudjeluje u kolektivnoj igri

DOVOLJAN-učenik motorički zadatak izvodi uz kontinuirane greške prilikom servisa i prijema servisa

NEDOVOLJAN- učenik ne želi sudjelovati u igri

7. RAZRED

RUKOMET

Brzo dodavanje lopte u paru na udaljenosti od 5m – 1 minutu

učenici:

NEDOVOLJAN-učenik ne želi izvesti elemenat (osim bolesti)

DOVOLJAN-par izvodi manje od 30 dodavanja

DOBAR-od 30 do 35 dodavanja

VRLO DOBAR-od 36 do 41 dodavanja

ODLIČAN-42 i više

učenice:

NEDOVOLJAN-učenik ne želi izvesti elemenat (osim bolesti)

DOVOLJAN-manje od 29 dodavanja

DOBAR-od 29 do 32

VRLO DOBAR-od 33 do 37

ODLIČAN-38 i više

ZGIBOVI

NEDOVOLJAN-ne želi izvesti mjerenje (osim bolesti)

DOVOLJAN-manje od 4 zgiba

DOBAR-od 4-6 zgibova

VRLO DOBAR-od 7-10 zgibova

ODLIČAN-od 11 i više zgibova

SKLEKOVI

NEDOVOLJAN-ne želi izvesti mjerenje (osim bolesti)

DOVOLJAN-manje od 6 sklekova

DOBAR-od 6-8 sklekova

VRLO DOBAR-od 8-10 sklekova

ODLIČAN-od 10 i više sklekova

PREMET STRANCE

NEDOVOLJAN-ne želi pokušati (osim bolesti)

DOVOLJAN-učenik savijena tijela izvodi premet, noge vrlo malo podiže od tla a ruke su pogrčene

DOBAR-učenik izvodi premet opruženih ruku, ali tijelo i noge nisu opružene

VRLO DOBAR-učenik ima vrlo dobar položaj tijela, noge malo povijene

ODLIČAN-učenik pravilno izvodi premet, opružene noge i ruke, tijelo uspravno, povezano dva tri puta

BRZO TRČANJE 60 M – NISKI START

NEDOVOLJAN ne želi trčati (osim bolesti)

DOVOLJAN-učenik se ne zna postaviti na startu, ni pravilno krenuti u sprint, ne trči maksimalno

DOBAR-učenik se maksimalno trudi, na startu se ne zna pravilno postaviti u početni položaj, ni pravilno krenuti u sprint

VRLO DOBAR-učenik se uz malu korekciju nastavnika pravilno postavlja na startnu liniju, pravilno kreće ali ne trči maksimalno

ODLIČAN-učenik se pravilno postavlja na startu, ispravno kreće u sprint, te maksimalno trči

ODBOJKA

ODBIJANJE LOPTE OBJERUČNO VRŠNO, SREDNJE I VISOKO U PARU NA UDALJENOSTI 3m

NEDOVOLJAN-ne želi izvesti elemenat (osim bolesti)

DOVOLJAN-par izvodi 5 ili manje odbijanja

DOBAR-par izvodi od 6 do 10 odbijanja

VRLO DOBAR-par izvodi od 11 do 15 odbijanja

ODLIČAN-par izvodi 16 ili više međusobnih odbijanja

KOŠARKA

UBACIVANJE LOPTE U KOŠ IZ DVOKORAKA

NEDOVOLJAN- ne želi izvesti elemenat

DOVOLJAN- nesigurno vodi loptu i ne uspije izvesti dvokorak

DOBAR- učenik dobro vodi loptu ali ne uspije izvesti dvokorak

VRLO DOBAR- dobro vodi loptu, izvodi pravilno dvokorak ali ne postiže koš

ODLIČAN- učenik sve elemente izvodi dobro i postiže koš

SALTO NATRAG IZ VISA PREDNJEG

NEDOVOLJAN- ne želi pokušati

DOVOLJAN- ne može dotaći nogama ruče

DOBAR-izvodi motorički zadatak uz pomoć i čuvanje,

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak s nedovoljno pogrčenim nogama u rotaciji i dubokim doskokom u polu čučanj na tlo

ODLIČAN-samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak bez pogreške uz primjenu stečenih znanja

BACANJE MEDICINKE BOČNOM TEHNIKOM

2kg učenici, 1 kg učenice

NEDOVOLJAN- ne želi probati baciti

DOVOLJAN- učenik ne zna pravilno postaviti medicinku, ni zauzeti pravilan položaj tijela kao ni samo bacanje

DOBAR- učenik zna početni položaj za bacanje, ali je samo bacanje neispravno

VRLO DOBAR- uz sitnije greške i korekciju nastavnika učenik izvodi bacanje

ODLIČAN- učenik bez korekcije nastavnika pravilno izvodi tehniku bacanja

PRESKAKIVANJE VIJAČE BEZ MEĐUPOSKOKA SUNOŽNO

(15sekundi – broj preskoka)

SKOK UVIS PREKORAČNOM TEHNIKOM

NEDOVOLJAN-učenik ne želi izvesti zadatak

DOVOLJAN-učenik pri izvedbi tehnike vrši pogreške u svim fazama, ali ipak izvodi osnovnu strukturu

DOBAR-učenik izvodi tehniku uz pogreške pri zaletu ,fazi odraza i prelasku gume

VRLO DOBAR-učenik uz male pogreške pri zaletu ili u prelasku gume izvodi tehniku

ODLIČAN-učenik aktivno , samostalno i bez pogreške izvodi cjelokupnu tehniku skoka

BACANJE LOPTICE TEHNIKOM BACANJA KOPLJA

NEDOVOLJAN-učenik ne želi izvesti kretni zadatak

DOVOLJAN-učenik izvodi zadatak uz velike pogreške u svim fazama

DOBAR-učenik tehniku izvodi uz pogreške u fazi zaleta

VRLO DOBAR-učenik izvodi tehniku uz male pogreške u fazi zaleta i uskoka

ODLIČAN-učenik samostalno i precizno izvodi motorički zadatak, bez pogreške

ENGLESKI VALCER

NEDOVOLJAN-učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti

DOVOLJAN-motorički zadatak ne izvodi i ne povezuje u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu

DOBAR-motorički zadatak nastoji povezati sa glazbom bez koordinacija pokreta tijela, samo koordinira noge

VRLO DOBAR-samostalno izvodi plesne korake, ali ih ne povezuje sa glazbom u jednu cjelinu

ODLIČAN-aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak i povezuje ga sa ritmičkim obrascem

ŠUT S POZICIJE KRILA I KRUŽNOG NAPADAČA(R)

NEDOVOLJAN-učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkog zadatka
DOVOLJAN- motorički zadatak ne izvodi i ne povezuje u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu
DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno šutom bez skoka, s mjesta okrenut licem prema голу i šut nakon utrčavanja bez okreta (šut s pozicije kružnog napadača)
VRLO DOBAR- motorički zadatak izvodi samostalno bez skoka nad vratarovim prostorom
ODLIČAN-motorički zadatak izvodi samostalno , aktivno sa zaletom, aktivno sa zaletom, skok šutom s loptom, skok šutom na dodanu loptu

POJEDINAČNI I SKUPNI PROTUNAPAD (R)

NEDOVOLJAN-učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motorički zadatak
DOVOLJAN-motorički zadatak ne izvodi i ne povezuje u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu
DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno dodavanjem osnovnim načinom sa realizacijom
VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno dodavanjem različitim načinima sa realizacijom(skupni), motorički zadatak izvodi samostalno vođenjem lopte, borbom za posjed lopte(pojedinačni)
ODLIČAN-motorički zadatak izvodi aktivno i samostalno vođenjem lopte, na dodanu loptu, borbom za posjed lopte

OBRAMBENI STAV I KRETANJE U OBRANI

NEDOVOLJAN-učenik ne želi izvesti motorički zadatak
DOVOLJAN-programska jedinica usvojena djelomično, primjena znanja je liša
DOBAR-programska jedinica usvojena većim djelom, primjena znanja teško izvediva
VRLO DOBAR-programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti, Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.
ODLIČAN-programska jedinica usvojena u potpunosti. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

DIZANJE LOPTE VISOKO NA KRAJEVE MREŽE(O)

NEDOVOLJAN-učenik ne želi izvesti motorički zadatak
DOVOLJAN-motorički zadatak izvodi uz veliki broj pogrešaka
DOBAR-motorički zadatak izvodi kroz nošeno dizanje i nepravilno postavljanje tijela
VRLO DOBAR-motorički zadatak učenik izvodi uz malu nepreciznost dizanja
ODLIČAN-aktivno, samostalno i precizno izvodi motorički zadatak

MINI ODBOJKA

NEDOVOLJAN- učenik ne želi izvesti motorički zadatak

DOVOLJAN-motorički zadatak izvodi uz pogreške prilikom serviranja i prijema servisa

DOBAR-motorički zadatak izvodi učestalim prebacivanjem prve lopte preko mreže, te ne sudjeluje u kolektivnoj igri

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi uz veći broj pogrešaka u servisu

ODLIČAN-motorički zadatak izvodi aktivno s malim brojem pogrešaka

8. RAZRED

RUKOMET

**Brzo dodavanje lopte u paru na udaljenosti od 5m – 1 minutu
učenici:**

NEDOVOLJAN-učenik ne želi izvesti elemenat (osim bolesti)
DOVOLJAN-par izvodi manje od 30 dodavanja
DOBAR-od 30 do 36 dodavanja
VRLO DOBAR -od 37 do 43 dodavanja
ODLIČAN-44 i više

učenice:

NEDOVOLJAN-učenik ne želi izvesti elemenat (osim bolesti)
DOVOLJAN-manje od 30 dodavanja
DOBAR-od 30 do 34
VRLO DOBAR-od 35 do 39
ODLIČAN- 40 i više

ZGIBOVI

NEDOVOLJAN-ne želi izvesti mjerenje (osim bolesti)
DOVOLJAN-manje od 4 zgiba
DOBAR-od 4-6 zgibova
VRLO DOBAR-od 7-11 zgibova
ODLIČAN-od 12 i više zgibova

SKLEKOVI

NEDOVOLJAN-ne želi izvesti mjerenje (osim bolesti)
DOVOLJAN-manje od 8 sklekova
DOBAR-od 8-10 sklekova
VRLO DOBAR-od 10-13 sklekova
ODLIČAN-od 14 i više sklekova

PREMET STRANCE

NEDOVOLJAN-ne želi pokušati (osim bolesti)
DOVOLJAN-učenik savijena tijela izvodi premet, noge vrlo malo podiže od tla a ruke su pogrčene
DOBAR-učenik izvodi premet opruženih ruku, ali tijelo i noge nisu opružene
VRLO DOBAR-učenik ima vrlo dobar položaj tijela, noge malo povijene
ODLIČAN-učenik pravilno izvodi premet, opružene noge i ruke, tijelo uspravno, povezano dva tri puta

BRZO TRČANJE 60 M – NISKI START

NEDOVOLJAN-ne želi trčati (osim bolesti)

DOVOLJAN-učenik se ne zna postaviti na startu, ni pravilno krenuti u sprint, ne trči maksimalno

DOBAR-učenik se maksimalno trudi, na startu se ne zna pravilno postaviti u početni položaj, ni pravilno krenuti u sprint

VRLO DOBAR-učenik se uz malu korekciju nastavnika pravilno postavlja na startnu liniju, pravilno kreće ali ne trči maksimalno

ODLIČAN-učenik se pravilno postavlja na startu, ispravno kreće u sprint, te maksimalno trči

ODBOJKA

ODBIJANJE LOPTE OBJERUČNO VRŠNO,SREDNJE I VISOKO U PARU NA UDALJENOSTI 3m

NEDOVOLJAN-ne želi izvesti elemenat (osim bolesti)

DOVOLJAN-par izvodi 5 ili manje odbijanja

DOBAR-par izvodi od 6 do 10 odbijanja

VRLO DOBAR-par izvodi od 11 do 15 odbijanja

ODLIČAN-par izvodi 16 ili više međusobnih odbijanja

KOŠARKA

BRZO VOĐENJE LOPTE LIJEVOM I DESNOM RUKOM I SKOK ŠUT

NEDOVOLJAN- ne želi izvesti elemenat

DOVOLJAN- nesigurno vodi loptu objema rukama i ne izvodi pravilno skok šut

DOBAR- učenik dobro vodi loptu boljom rukom, skok šut nije najbolje izveden

VRLO DOBAR- učenik solidno vodi loptu sa obje ruke, skok pravilan ali nema šuta

ODLIČAN- učenik sve elemente izvodi dobro i postiže koš

NASKOK UPOR PREDNJI ODNOŽNO U UPOR JAŠUĆI

NEDOVOLJAN- ne želi pokušati

DOVOLJAN- učenik pokušava ali ne može doći do upora prednjeg

DOBAR- uz malu pomoć dolazi do upora ali ne i u upor jašuci

VRLO DOBAR- sam dolazi u upor prednji ali ne može premahom doći u upor jašuci

ODLIČAN- bez pomoći izvodi elemenat u cijelosti

BACANJE MEDICINKE BOČNOM TEHNIKOM

2kg učenici, 1 kg učenice

NEDOVOLJAN- ne želi probati baciti

DOVOLJAN- učenik ne zna pravilno postaviti medicinku, ni zauzeti pravilan položaj tijela kao ni samo bacanje

DOBAR- učenik zna početni položaj za bacanje, ali je samo bacanje neispravno

VRLO DOBAR- uz sitnije greške i korekciju nastavnika učenik izvodi bacanje

ODLIČAN- učenik bez korekcije nastavnika pravilno izvodi tehniku bacanja

PRESKAKIVANJE VIJAČE BEZ MEĐUPOSKOKA SUNOŽNO

(15sekundi – broj preskoka)

NOGOMET

UDARCI GLAVOM U MJESTU I SKOKU

NEDOVOLJAN- učenik ne želi izvesti elemenat

DOVOLJAN- učenik pokušava ali loše izvodi (udara loptu tjemenom, zažmiri, neprecizan)

DOBAR- loptu udara čelom ali zažmiri, nema trzaja glavom, u skoku je loša koordinacija

VRLO DOBAR- učenik loptu udara čelom, ne zatvara oči, preciznost je bolja, a u skoku nedostaje koordinacije

ODLIČAN- svi elementi pri udarcem glavom su savladani primjerno

OSNOVE BRZOG HODANJA

ODLIČAN- učenik aktivno i bez pogreške izvodi tehniku brzog hodanja

VRLO DOBAR- učenik uz male pogreške pri radu rukama i kukovima izvodi tehniku

DOBAR- učenik tehniku brzog hodanja izvodi uz primjetne pogreške u radu ruku i kukova

DOVOLJAN- učenik tehniku izvodi nepravilno

NEDOVOLJNO – ne želi izvesti kretni zadatak

BACANJE LOPTICE TEHNIKOM O'BRIEN

ODLIČAN- učenik aktivno i pravilno bez pogreške izvodi kompletnu tehniku bacanja

VRLO DOBAR- učenik pravilno izvodi tehniku uz male pogreške kod faze kliznog koraka ili izbačaja

DOBAR- učenik izvodi tehniku uz pogreške u nekoliko faza

DOVOLJAN- učenik izvodi tehniku uz velike pogreške u svim fazama

NEDOVOLJAN- učenik ne želi izvesti kretni zadatak

BEČKI VALCER

ODLIČAN-učenik aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak i povezuje ga sa ritmičkim obrascem uz primjenu stečenih znanja

VRLO DOBAR-učenik samostalno izvodi plesne korake, ali ih ne povezuje sa glazbom u jednu cjelinu

DOBAR-učenik motorički zadatak nastoji povezati sa glazbom bez koordinacija pokreta tijela, samo koordinira noge

DOVOLJAN-učenik motorički zadatak ne izvodi i ne povezuje u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu

NEDOVOLJAN-učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkog zadatka

VJEŽBE NA TLU

ODLIČAN-aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak i povezuje ga u motoričku cjelinu, bez greške

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak, motorička znanja povezuje u cjelinu s nedovoljno pruženim nogama

DOBAR-učenik izvodi motorički zadatak bez povezivanja ranije stečenih znanja u jednu cjelinu

DOVOLJAN-učenik je nezainteresiran za izvođenje motoričkog zadatka

NEDOVOLJAN-učenik ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka

FINTE(R)

ODLIČAN-motorički zadatak izvodi samostalno vođenjem lopte i promjenom pravca kretanja

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi s vođenjem lopte i promjenom pravca kretanja

DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno vođenjem lopte u mjestu

DOVOLJAN-nezainteresirano izvodi motorički zadatak

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka

KOŠARKA- IGRA5:5

ODLIČAN-programaska jedinica usvojena u potpunosti. motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama.

VRLO DOBAR-programaska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije

DOBAR-programaska jedinica usvojena većim dijelom. Primjena znanja teško izvediva

DOVOLJAN- programaska jedinica usvojena djelomično. Primjena znanja jako loša.

NEDOVOLJAN-učenik ne želi izvesti motorički zadatak-

GORNJI SERVIS BEZ ROTACIJE(O)

ODLIČAN-samostalno i precizno izvodi kretni zadatak

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi uz nepravilno postavljanje nogu

DOBAR-motorički zadatak izvodi uz nepravilan izbačaj lopte i mekanog zapešća

DOVOLJAN-motorički zadatak izvodi uz učestali prijestup i nepravilno postavljanje nogu

NEDOVOLJAN- odbija izvesti motorički zadatak