

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

U Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi ocjena obuhvaća zdravstvene, antropološke, obrazovne i odgojne vrijednosti:

- zdravstveno stanje – zabilježiti specifičnosti, pratiti ih tijekom školske godine, plan i program prilagoditi učeniku obzirom na uočenu poteškoću
- antropološka obilježja – komparacija dobivenih rezultata inicijalnim i finalnim provjeravanjem
- motorička znanja i motorička dostignuća – pomoću reprezentativnih tema procjenjujemo stupanj usvojenosti motoričkih gibanja i postignuta dostignuća
- odgojni efekti rada – aktivnost, zdravstvo – higijenske navike, teorijska znanja o vježbanju, moralna svojstva učenika, odnos učenika prema odjelu i radu, vanškolske aktivnosti, donošenje sportske opreme za TZK

Osnovni sadržaji koji se uključuju u brojčanu ocjenu su:

- MOTORIČKA ZNANJA;
- FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI
- MOTORIČKA DOSTIGNUĆA
- ODGOJNI EFEKTI RADA

Finalni produkt praćenja i provjeravanja je OCJENJIVANJE koje se izražava brojčanom ocjenom, a koje ukazuje na znanje učenika. Pri izražavanju ocjene uvažavajući sve unaprijed navedeno, treba voditi računa da se ono provodi:

- INDIVIDUALNO- za svakog učenika ponaosob
- SVESTRANO
- SUSTAVNO – provodi se od prvog do zadnjeg sata nastave
- PRAVEDNO – što više egzaktnih pokazatelja
- JAVNO – svi učenici moraju biti upoznati sa svojom ocjenom i ocjenom drugih učenika.

Najvažnije i najopipljivije sastavnice brojčane ocjene su: vrednovanje motoričkih znanja i vrednovanje motoričkih postignuća.

VRJEDNOVANJE MOTORIČKIH ZNANJA

Ocjenjivanje motoričkog znanja je najuputnije obaviti pomoću razrađenih standardiziranih kriterija za njihovu procjenu. U kineziologiji su razine usvojenosti motoričkog znanja načelno određene na sljedeći način:

1. NEDOVOLJAN – učenik ne može izvesti određeno motoričko znanje niti uz pomoć učitelja/učiteljice, premda može imati predodžbu kako se to gibanje izvodi.

2. DOVOLJAN – učenik može izvesti motoričko znanje, ali kretnje su toliko nekoordinirane (grube, nespretne) da presudno odstupaju od idealnih struktura gibanja. Zato im na ovom stupnju prilikom izvođenja i najmanje smetnje onemogućavaju izvođenje gibanja. Kod složenih gibanja izvedbe stalno variraju od „uspješnog“ do neuspješnog pokušaja, a svaka izvedba je opterećena nepotrebnim pokretima različitih dijelova tijela (presudne prevelike pogreške). No isto tako se može definirati da izvedena struktura gibanja ima „prepoznajući“ karakter gibanja.

3. DOBAR – učenik je u stanju pravilno izvesti pojedine dijelove gibanja (motoričkog znanja), dok u preostalim dijelovima bitno odstupaju od zadane tehnike (bitne- velike pogreške).

4. VRLO DOBAR – učenik pravilno izvodi motoričko znanje s nebitnim odstupanjem od zadane tehnike gibanja (nebitne – male pogreške).

5. ODLIČAN – učenik pravilno izvodi motoričko znanje, bez odstupanja od zadane tehnike gibanja (nema grešaka u izvedbi).

VREDNOVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA

Motorička postignuća su sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti. Ona se provjeravaju pomoću testova kontinuirano, tijekom čitave školske godine. Pristup izradi i način konstrukcije testova istovjetan je izradi testova motoričkih znanja, s napomenom da sve elemente, nastavnu temu ili motoričku aktivnost kod koje se rezultat može objektivno mjeriti, treba utvrditi normativne skale. Pritom, jednom utvrđeni normativi ne vrijede zauvijek već se prilagođavaju pojedinoj generaciji učenika. Osnovni kriterij ocjenjivanja, definiran kao kriterijsko ocjenjivanje, zasniva se na individualnom postignuću i dostignuću svakog učenika ponaosob odnosno na njegovim osobnim dostignućima (normama). Na taj način učenicima se omogućava da im se ocjena ne nameće kao primarna već im se stvara mogućnost da ocjenjivanje ovisi o NJIHOVOJ REALIZACIJI CILJEVA I ZADAĆA

Sadržaji ocjenjivanja u 2. razredu

- Preskakivanje kratke vijače u kretanju
- Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje
- Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta
- Različiti položaji upora i sjedova na spravama
- Stoj penjanjem uz okomitu plohu
- Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (N)
- Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju (R)

SKAKANJA

Preskakivanje kratke vijače u kretanju

OCJENA	KRITERIJI ZA OCJENJIVANJE
5 – ODLIČAN	Učenik/učenica bez pogrešaka izvodi preskakivanje kratke vijače u kretanju.
4 – VRLO DOBAR	Učenik /učenica preskakivanje kratke vijače izvodi s: <ul style="list-style-type: none">• manjom opuštenosti mišićne trupa i ruku
3 – DOBAR	Učenik/učenica preskakivanje kratke vijače u kretanju izvodi s: <ul style="list-style-type: none">• pogreškama u početnom i završnom položaju,• šest do deset ponavljanja (preskoka).
2 – DOVOLJAN	Učenik/učenica poznaje strukturu preskakivanja kratke vijače u kretanju, ali ima: <ul style="list-style-type: none">• pogreške u početnom i završnom položaju,• nemogućnost dužeg izvođenja zadatka,• dva do deset ponavljanja (preskoka)
1 - NEDOVOLJAN	Učenik / učenica nije u stanju uskladiti kruženje vijačom s preskokom u kretanju. Protivi se izvođenju aktivnosti.

BACANJA, HVATANJA I GAĐANJA

Bacanje lakših lopti o zid na različite načine i hvatanje

OCJENA	KRITERIJI ZA OCJENJIVANJE
5 – ODLIČAN	Učenica/učenik bez pogrešaka izvodi bacanje lakših lopti o zid na različite načine i hvatanje na različite načine s većim brojem ponavljanja.
4 – VRLO DOBAR	Učenica/učenik bez pogrešaka izvodi bacanje lakših lopti o zid na različite načine i hvatanje na različite načine s: <ul style="list-style-type: none">-manjim odstupanjem od tehnike izvedbe,-manjim brojem ponavljanja
3 – DOBAR	Učenica/učenik bez pogrešaka izvodi bacanje lakših lopti o zid na različite načine i hvatanje na različite načine s : <ul style="list-style-type: none">-pogrešnim početnim i završnim položajem,-vidljivo većim odstupanjem u izvedbi-vidljivo većom nesigurnošću pri hvatanju lopte,-malim brojem ponavljanja.
2 – DOVOLJAN	Učenica/učenik poznaje strukturu izvedbe bacanja lopte o zid i hvatanje suvanjem i hvatanjem s dvije ruke s: <ul style="list-style-type: none">-pogrešnim početnim i završnim položajem- pogreškama u bacanju lopte,- 3 – 5 ponavljanja
1 - NEDOVOLJAN	Učenica/učenik nije u stanju izvesti bacanje lopte o zid i hvatanje s više od 2 ponavljanja Protivi se izvođenju aktivnosti.

HODANJA I TRČANJA

Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta

OCJENA	KRITERIJI ZA OCJENJIVANJE
5 – ODLIČAN	Učenica/učenik bez pogrešaka izvodi brzo trčanje do 30 m iz visokog starta.
4 – VRLO DOBAR	Učenica/učenik brzo trčanje do 30 m iz visokog starta izvodi s manjim greškama u držanju tijela.

3 – DOBAR	Učenica/učenik brzo trčanje do 30 m iz visokog starta izvodi s : <ul style="list-style-type: none"> • manjim grješkama u držanju tijela • manjim grješkama u radu rukama • manjim gubitkom ritma
2 – DOVOLJAN	Učenica/učenik poznaje strukturu izvedbe brzog trčanja do 30 m iz visokog starta, ali ima: <ul style="list-style-type: none"> -veće greške u držanju tijela I glave - veće greške u radu rukama -greške u postavljanju stopala -gubitak ritma I nije u stanju pretrčati tri prepreke uzastopno.
1 - NEDOVOLJAN	Učenica/učenik nije u stanju izvesti brzo trčanje do 30 m iz visokog starta. Protivi se izvođenju aktivnosti.

VIŠANJA I UPIRANJA

Različiti položaji upora i sjedova na spravama

OCJENA	KRITERIJI ZA OCJENJIVANJE
5 – ODLIČAN	Učenik/učenica bez pogrešaka izvodi različite položaje upora.
4 – VRLO DOBAR	Učenik /učenica različite položaje upora izvodi s : <ul style="list-style-type: none"> • manjom opuštenošću muskulature tijela.
3 – DOBAR	Učenik /učenica različite položaje upora izvodi s : <ul style="list-style-type: none"> • većom opuštenošću muskulature trupa i nogu • manjom nestabilnošću.
2 – DOVOLJAN	Učenik /učenica samostalno ili uz pomoć izvodi položaje upora, ali ih izvodi pasivno, a ne aktivo.
1 - NEDOVOLJAN	Učenik / učenica niti uz pomoć nije u stanju izvesti niti jedan položaj upora (niti u pravilnom obliku).Protivi se izvođenju aktivnosti.

Stoj penjanjem uz okomitu plohu

OCJENA	KRITERIJI ZA OCJENJIVANJE
5 – ODLIČAN	Učenik/učenica bez pogrešaka izvodi stoj na rukama penjanjem uz okomitu plohu do okomice.
4 – VRLO DOBAR	Učenik /učenica stoj na rukama penjanjem uz okomitu plohu izvodi do okomice s: <ul style="list-style-type: none"> • manjom opuštenošću muskulature tijela • manjom dinamičnošću u uspinjanju I silaženju uz okomitu plohu.
3 – DOBAR	Učenik /učenica stoj na rukama penjanjem uz okomitu plohu izvodi do sklonjenog položaja (stopala u visini kukova): <ul style="list-style-type: none"> • s većom opuštenošću muskulature cijeloga tijela
2 – DOVOLJAN	Učenik /učenica stoj na rukama penjanjem uz okomitu plohu izvodi do sklonjenog položaja (stopala u visini kukova): <ul style="list-style-type: none"> • s većom opuštenošću muskulature cijeloga tijela, • s velikim zastojsima u penjanju • s nepravilnim silaženjem, ne završava u uporu čučecem već padom u sjed ili ležanje, na trbuh.
1 - NEDOVOLJAN	Učenik / učenica nije u stanju samostalno niti uz pomoć izvesti stoj na rukama penjanjem uz okomitu plohu niti do visine kukova. Protivi se izvođenju aktivnosti.

IGRE

Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (N)

OCJENA	KRITERIJI ZA OCJENJIVANJE
5 – ODLIČAN	Učenik/učenica bez pogrešaka izvodi dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala lijevom i desnom nogom.
4 – VRLO DOBAR	Učenik /učenica dodavanje I zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala lijevom i desnom nogom izvodi s : <ul style="list-style-type: none">• manjim gubitkom kontrole nad loptom
3 – DOBAR	Učenik/učenica dodavanje I zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala lijevom i desnom nogom izvodi s: <ul style="list-style-type: none">• većim gubitkom kontrole nad loptom.
2 – DOVOLJAN	Učenik/učenica dodavanje I zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala izvodi s: -velikim gubitkom kontrole nad loptom -samo boljom nogom
1 - NEDOVOLJAN	Učenik / učenica nije u stanju izvesti dodavanje I zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala niti jednom nogom.Protivi se izvođenju aktivnosti.

Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju (R)

OCJENA	KRITERIJI ZA OCJENJIVANJE
5 – ODLIČAN	Učenik/učenica bez pogrešaka izvodi poigravanje loptom lijevom I desnom rukom u mjestu..
4 – VRLO DOBAR	Učenik /učenica vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju izvodi s : <ul style="list-style-type: none">• manjim gubitkom kontrole nad loptom• manjim gubitkom brzine
3 – DOBAR	Učenik /učenica vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju izvodi s : <ul style="list-style-type: none">• većim gubitkom kontrole nad loptom• većim gubitkom brzine (bržim koracima I laganim trčanjem).
2 – DOVOLJAN	Učenik/učenica vođenje lopte u pravocrtnom kretanju izvodi s: - velikim gubitkom kontrole nad loptom - koracima -samo jednom rukom (boljom).
1 - NEDOVOLJAN	Učenik / učenica nije u stanju izvesti vođenje lopte u pravocrtnom kretanju niti jednom rukom (niti koracima).Protivi se izvođenju aktivnosti.

2. RAZRED učenici					
	IZVRSNO	IZNAD – PROSJEČNO	PROSJEČNO	ISPOD- PROSJEČNO	LOŠE
Opseg podlaktice (AOP)	21,6 i više	21,5-19,5	19,4-17,5	17,4-15,5	15,4 i niže
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)	22 i više	21-20	19-18	17-14	13 i niže
Pretklon raznožno (MPR)	47 i više	46-42	41-37	36-32	31 i niže
Podizanje trupa (MPT)	36 i više	35-31	30-26	25-22	21 i niže
Skok udalj s mjesta (MSD)	150 i više	149-140	139-130	129-120	119 i niže
Izdržaj u visu zgibom (MIV)	49 i više	48-37	36-25	24-14	13 i niže
Trčanje tri minute (F3)	590 i više	589-540	539-490	489-440	439 i niže

2. RAZRED učenice					
	IZVRSNO	IZNAD – PROSJEČNO	PROSJEČNO	ISPOD- PROSJEČNO	LOŠE
Opseg podlaktice (AOP)	20,6 i više	20,5-18,5	18,4-17,5	17,4-15,5	15,4 i niže
Poligon natraške (MNP)	24,4 i niže	24,5-26,4	26,5-28,4	28,5-32,0	32,1 i više
Taping rukom (MTR)	22 i više	21-20	19-18	17-14	13 i niže
Pretklon raznožno (MPR)	56 i više	55-51	50-46	45-41	40 i niže
Podizanje trupa (MPT)	32 i više	31-27	26-22	21-18	17 i niže
Skok udalj s mjesta (MSD)	150 i više	149-140	139-130	129-120	119 i niže
Izdržaj u visu zgibom (MIV)	37 i više	36-27	26-17	16-8	7 i niže
Trčanje tri minute	570 i više	569-520	519-470	469-420	419 i niže

(F3)					
-------------	--	--	--	--	--