

ELEMENTI I KRITERIJI OCJENJIVANJA U
NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE
U 4. RAZREDU

U nastavi TZK 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, vještina

SASTAVNICE OCJENE:

- 1.MOTORIČKA ZNANJA
- 2.MOTORIČKA DOSTIGNUĆA
- 3.MOTORIČKE SPOSOBNOSTI
- 4.FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI
- 5.ODGOJNI UČINCI RADA

MOTORIČKA ZNANJA su stupanj pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama.

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

ODLIČAN (5)- za vježbu izvedenu pravilno i sigurno.

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

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

DOVOLJAN (2)- za vježbu izvedenu slabo i nesigurno uz veće tehničke nedostatke

NEDOVOLJAN (1)- ako vježbu ne izvodi, odustaje

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Ocjenjujemo nakon testiranja tranzitivnog ili finalnog stanja. One se mogu izmjeriti i opisati.

Pratimo ih i provjeravamo uz pomoć testova.(taping)

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Procjena funkcionalnih sposobnosti učenika obavlja se pomoću trčanja.

ODGOJNI REZULTATI RADA

Briga za zdravlje, higijenske i radne navike, aktivnosti i dr.

TRČANJA(brzo trčanje na 50m iz poluvisokog starta)

ODLIČAN (5)- učenik kvalitetno i bez pogreške izvodi zadatak i njegovu tehniku

VRLO DOBAR (4)- učenik tehniku izvodi uz male pogreške pri startu ili u tehnici sprinterskog trčanja

DOBAR (3)- učenik tehniku izvodi uz pogreške pri startu i startnom ubrzanju i u tehnici sprinterskog trčanja

DOVOLJAN (2)- učenik pri izvedbi brzog trčanja pravi velike pogreške, ali ju izvodi u punoj brzini

NEDOVOLJAN (1)- učenik ne želi izvesti zadatak, odustaje od zadatka

CIKLIČNA KRETANJA RAZHLIČITIM TEMPOM DO 4 MINUTE

ODLIČAN (5)- učenik se točno i pravilno kreće zadanim tempom

VRLO DOBAR (4)- učenik se točno i pravilno kreće uz male pogreške pri kretanju ili promjeni tempa

DOBAR (3)- učenik se kreće praveći manje pogreške u kretanju i promjeni tempa

DOVOLJAN (2)- učenik se kreće čineći velike pogreške u kretanju i promjeni tempa

NEDOVOLJAN (1)- učenik se nepravilno kreće, ne prati tempo i kretanje, odustaje

SKOK U VIS IZ KOSOG ZALETA ODRAZOM LIJEVOM I DESNOM NOGOM

ODLIČAN (5)- učenik točno i pravilno izvodi skok u vis iz kosog zaleta lijevom i desnom nogom

VRLO DOBAR (4)- učenik točno uz male pogreške izvodi skok u vis lijevom i desnom nogom

DOBAR (3)- učenik uz manje pogreške izvodi skok u vis lijevom i desnom nogom

DOVOLJAN (2)- učenik uz veće pogreške, nepravilan odraz lijevom ili desnom nogom izvodi skok u vis

NEDOVOLJAN (1)- učenik nepravilnim odrazom izvodi skok, odustaje od skoka

SUNOŽNI NASKOK NA ODSKOČNU DASKU I SKOK PRUŽENO

ODLIČAN (5)- učenik točno sunožno izvodi naskok na odskočnu dasku i skok pruženo

VRLO DOBAR (4)- učenik točno uz male pogreške izvodi sunožni naskok i skok pruženo

DOBAR (3)- učenik izvodi sunožni naskok na odskočnu dasku i skok pruženo uz pogreške pri naskoku ili skoku

DOVOLJAN (2)- učenik izvodi zadatak bez sunožnog naskoka ili skoka pruženo

NEDOVOLJAN (1)- učenik netočno izvodi sunožni naskok ili skok pruženo, ili odustaje

GAĐANJE LOPTICOM U POKRETNI CILJ S UDALJENOSTI OD 5m

ODLIČAN (5)- učenik pogađa pokretni cilj s udaljenosti od 5m bez poteškoća

VRLO DOBAR (4)- učenik pogađa pokretni cilj s udaljenosti od 5m uz male poteškoće

DOBAR (3)- učenik pogađa pokretni cilj s malo manje udaljenosti ili nepokretni cilj s 5 m

DOVOLJAN (2)- učenik teško pogađa pokretni cilj ili lakše nepokretni cilj i s manje udaljenosti

NEDOVOLJAN (1)- učenik ne pogađa cilj, odustaje

BACANJE MEDICINKE OD 1KG SURUČNO IZ RAZLIČITIH POLOŽAJA

ODLIČAN (5)- učenik pravilno i točno suručno baca medicinku iz različitih položaja

VRLO DOBAR (4)- učenik baca medicinku uz male pogreške iz različitih položaja

DOBAR (3)- učenik pravilno baca medicinku iz različitog položaja, uz manje pogreške

DOVOLJAN (2)- učenik baca medicinku nepravilno iz sama jednog položaja, uz pogreške

NEDOVOLJAN (1)- učenik nepravilno baca medicinku iz jednog položaja, odustaje

PENJANJE PO MORNARSKIM LJESTVAMA

ODLIČAN (5)- učenik se samostalno i pravilno penje

VRLO DOBAR (4)-učenik se samostalno uz male pogreške penje

DOBAR (3)- učenik se penje uz malu pomoć i male pogreške

DOVOLJAN (2)- učenik se penje samo uz pomoć i čini pogreške

NEDOVOLJAN (1)- učenik se ne želi penjati, odustaje

PENJANJE PO KONOPU ILI MOTKI DO 2m

ODLIČAN (5)- učenik se penje samostalno, pravilno do 2m

VRLO DOBAR (4)- učenik se penje samostalno, nepravilno do 2m

DOBAR (3)- učenik se penje pravilno manje od 2m

DOVOLJAN (2)- učenik se penje manje od 1m

NEDOVOLJAN (1)- učenik se ne penje, odustaje

VIS PREDNJI KARIKAMA

ODLIČAN (5)- točno, samostalno izvodi vis na karikama

VRLO DOBAR (4)- točno, uz male pogreške u tehnici izvodi vis

DOBAR (3)- pravilno, uz malu pomoć izvodi vis

DOVOLJAN (2)- nepravilno izvod vis

NEDOVOLJAN (1)- ne izvodi vis

IZ UPORA PREDNJEG NA NISKOJ PRITKI ODNJIHOM SASKOK

ODLIČAN (5)- točno, samostalno, precizno izvodi zadatak

VRLO DOBAR (4)- izvodi zadatak uz male pogreške

DOBAR (3)- izvodi zadatak uz pomoć ili male pogreške

DOVOLJAN (2)- izvodi zadatak nepravilno, uz pomoć

NEDOVOLJAN (1)- ne izvodi, odustaje

VUČENJE I POTISKIVANJE SUVJEŽBAČA NA RAZLIČITE NAČINE UZ KORIŠTENJE POMAGALA

ODLIČAN (5)- precizno, pravilnom tehnikom vuče ili potiskuje suvježbača i koristi pomagala

VRLO DOBAR (4)- nepravilnom tehnikom potiskuje ili vuče suvježbača i koristi pomagala

DOBAR (3)- nepravilnom tehnikom, uz pomoć izvodi vježbu, koristi pomagala

DOVOLJAN (2)- nepravilnom tehnikom, ne koristeći pomagala, djelomično izvodi vježbu

NEDOVOLJAN (1)- ne izvodi vježbu vučenja i potiskivanja suvježbača pravilno, koristeći pomagala, odustaje

NARODNI PLES PO IZBORU IZ ZAVIČAJNOG PODRUČJA

ODLIČAN (5)- pravilno, samostalno pleše narodni ples iz zavičaja, prati glazbu, pleše u ritmu

VRLO DOBAR (4)- pravilno, samostalno uz male pogreške pleše narodni ples iz zavičajnog područja, u ritmu

DOBAR (3)- pleše uz pomoć, ali pravilno ne prateći ritam i glazbu djelomično

DOVOLJAN (2)- pleše pogrešno, ne prati glazbu i ritam

NEDOVOLJAN (1)- pleše pogrešno, odustaje, ne želi

DODAVANJE I HVATANJE LOPTE U KRETANJU

ODLIČAN (5)- pravilno dodaje i hvata loptu u kretanju

VRLO DOBAR (4)- dodaje loptu i hvata, uz male pogreške, u kretanju

DOBAR (3)- dodaje i hvata loptu u kretanju, nepravilno, čineći veće pogreške

DOVOLJAN (2)- nepravilno dodaje i ne hvata loptu u kretanju

NEDOVOLJAN (1)- ne dodaje i ne hvata loptu, ne želi

VOĐENJE LOPTE SREDINOM HRPTA STOPALA, UDARAC NA

VRATA SREDINOM HRPTA STOPALA (N)

ODLIČAN (5)-pravilno i spretno vodi i dodaje loptu sredinom hrpta stopala, pravilno udara loptu sredinom hrpta stopala

VRLO DOBAR (4)-pravilno i spretno, uz male pogreške vodi loptu, te udara sredinom hrpta stopala.

DOBAR(3)-uz manje nepravilnosti i nespretnost vodi loptu sredinom hrpta stopala, uz manje pogreške udara loptu sredinom hrpta stopala.

DOVOLJAN(2)-vodi loptu sredinom hrpta stopala uz puno pogrešaka, udara loptu s puno nepravilnosti.

NEDOVOLJAN(1)-ne vodi loptu, ne udara sredinom hrpta stopala, ne želi, odustaje.

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