ELEMENTI I KRITERIJI OCJENJIVANJA

U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE PRATI SE:

1. Redovito nošenje potrebne opreme (bijela majica, sportske hlače (kratke, duge – trenirka), čiste tenisice…).

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 postignućima.

6. Usvojenost znanja i vještina.

7. Ocjena nije aritmetički prosjek.

**SASTAVNICE OCJENE:**

- MOTORIČKA ZNANJA

- MOTORIČKA POSTIGNUĆA

- ODGOJNI UČINCI RADA

**ZDRAVLJE DJETETA:**

Ukoliko Vaše dijete ima bilo kakvih zdravstvenih problema koje bi sadržaji TZK mogli pogoršati, molimo Vas da obavezno dođete na informativni razgovor. U suprotnom, nismo u mogućnosti adekvatno reagirati.

**OSLOBOĐENJE OD NASTAVE TZK-e:**

U slučaju da dijete nije u mogućnosti vježbati kroz duži vremenski period a zbog narušenog zdravstvenog statusa, molimo dokumentaciju specijaliste, a na osnovu te dokumentacije liječnik školske medicine izdaje ispričnicu o nevježbanju djeteta. Dijete je obavezno prisustvovati nastavi i pratiti.

Ispričnicu roditelji osobno donose razredniku ili učitelju tjelesne i zdravstvene kulture, a u slučaju oslobađanja od nastave TZK-a kroz cijelu školsku godinu takva dokumentacija mora biti potvrđena od strane Učiteljskog vijeća.

**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:

|  |  |
| --- | --- |
| **Ocjena** | **Vrjednovanje** |
| Odličan (5) | Učenik/ca izvodi pravilno gibanje bez odstupanja od standardne izvedbe ili su odstupanja nebitna za motoričko gibanje. |
| Vrlo dobar (4) | Učenik/ca izvodi pravilno sve bitne dijelove gibanja, ali još uvijek postoje određena prostorno-vremenska odstupanja od standardne izvedbe gibanja. |
| Dobar (3) | Učenik/ca izvodi pravilno prostorne pokazatelje gibanja, ali vremenski pokazatelji kretnji i pokreta značajno odstupaju od standardne izvedbe gibanja. |
| Dovoljan (2) | Učenik/ca izvodi gibanje tako da se prepoznaju osnovni prostorni pokazatelji gibanja. Međutim, izvodi ga toliko grubo i nespretno da izrazito značajno odstupa od standardnog izvođenja. |
| Nedovoljan (1) | Učenik/ca ne može izvesti određeno gibanje ili ga povremeno uspije izvesti na razini prepoznavanja. |

**MOTORIČKA POSTIGNUĆA**

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.

**OCJENJIVANJE AKTIVNOSTI I ODGOJNIH UČINAKA RADA**

Ovaj element odnosi se na učinke odgojnog rada s učenikom i odgojne reakcije učenika tijekom nastavnog procesa. Element ocjenjivanja odgojni učinci u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture treba procijeniti praćenjem i/ili provjeravanjem ovih odgojnih elemenata:

* aktivnost učenika na satu
* vladanje učenika na satu
* razina zdravstveno – higijenskih navika
* sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima

|  |  |
| --- | --- |
| **OPIS** | **OCJENA** |
| Učenik **učestalo** nema propisanu sportsku opremu na satu TZK-a  Izbjegava vježbati, zanemaruje zdravstveno-higijenske obveze, svojim ponašanjem ometa nastavu. | *NEDOVOLJAN* |
| Učenik **povremeno** ne donosi na sat TZK-a propisanu sportsku opremu nerado vježba i ne pridaje značaj tjelovježbi. | *DOVOLJAN* |
| Učenik **ponekad** nema propisanu sportsku opremu . Vježba samo pod kontrolom učitelja.Svoje stečeno znanje nije voljan primjenjivati. | *DOBAR* |
| Učenik **redovito** vježba u propisanoj sportskoj opremi, naučena znanja primjenjuje u vježbanju. Ima razvijene zdravstveno-higijenske navike. | *VRLO DOBAR* |
| Učenik **redovito, aktivno i samoinicijativno** vježba u propisanoj sportskoj opremi na satu TZK-a i na satu izvannastavnih aktivnosti. Uzorno se ponaša prema kolegama i učiteljima. Ima razvijene zdravstveno – higijenske navike. | *ODLIČAN* |

**KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA**

Praćenjem morfoloških obilježja učenika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kroz inicijalno i finalno mjerenje, ocjenjuje se osobni napredak svakog učenika.

**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:

* prenošenje pretrčavanjem MAGPRP
* skok u dalj s mjesta
* podizanje trupa iz ležanja MRSPTL

**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:

* 600 m za djevojčice
* 800 m za dječake

Testiranje na početku i kraju šk. god.

**ZAKLJUČIVANJE OCJENA**

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