

OŠ Ante Starčevića

Nastavni predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura

Kriteriji ocjenjivanja – 5 razred

Učitelj TZK: Andreja Komes, prof

| | |
|--|-----------|
| KRITERIJI OCJENJVANJA – 5. RAZRED | 3 |
| MOTORIČKA ZNANJA | 4 |
| RUKOMET-PMZ ----- | 5 |
| ODBOJKA-PMZ ----- | 6 |
| ATLETIKA ----- | 7 |
| SPORTSKA GIMNASTIKA----- | 8 |
| KOŠARKA ----- | 10 |
| NOGOMET ----- | 11 |
| MOTORIČKA POSTIGNUĆA | 12 |
| ODGOJNI UČINCI ----- | 14 |
| TESTOVI ZA PROCJENU KINANTROPOLOŠKIH POSTIGNUĆA ----- | 16 |

KRITERIJI OCJENJIVANJA – 5. razred

Učitelj Tjelesne i zdravstvene kulture utvrđuje elemente ocjenjivanja te načine i postupke vrednovanja Pravilnikom o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi.

Kod ocjenjivanja se mora uzimati u obzir kompletan antropološki status učenika, zdravstveno stanje učenika prije i za vrijeme ocjenjivanja, materijalni uvjeti rada, stav učenika prema radu i ocjenjivanju, interesi učenika, upornost i istrajnost u radu te želja za što efikasnijim i češćim izvođenjem pojedinog motoričkog gibanja.

Učitelj će na početku školske godine i tijekom školske godine upoznati učenike s elementima ocjenjivanja, s načinima i postupcima vrednovanja.

Kod ocjenjivanja učenika s teškoćama treba vrednovati njegov odnos prema radu i postavljenim zadacima, interes učenika te odgojnim vrijednostima u svim elementima ocjenjivanja, a njihovi posebni programi i individualni kurikulumi biti primjereni teškoći i osobini učenika.

Elementi ocjenjivanja iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura su:

- ❖ MOTORIČKA ZNANJA
- ❖ MOTORIČKA POSTIGNUĆA
- ❖ ODGOJNI UČINCI

MOTORIČKA ZNANJA

MOTORIČKA ZNANJA su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih zadataka na razini programa za određeni razred. Motorička znanja provjeravaju se kontinuirano tijekom cijele godine. Učenici motorička znanja usvajaju tijekom nastave (tjelovježbom te ponavljanjem određenih gibanja) te ih primjenjuju u nastavi i u slobodno vrijeme. Udio ocjena motoričkih znanja u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 30-40 %, što znači da učenik može svaki mjesec dobiti otprilike jednu ocjenu iz motoričkih znanja, a može i više odnosno manje.

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.

Razine usvojenosti motoričkih znanja određene su na ovaj način:

- **Odličan (5)** - učenik izvede motoričko gibanje pravilno, nastavna tema usvojena u potpunosti, tehnička izvedba je izuzetna bez estetske pogreške. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama na pravilan način.
- **Vrlo dobar (4)** - učenik izvede motoričko gibanje uz male pogreške, postoje određena prostorno-vremenska odstupanja od standardne izvedbe gibanja, tehnička izvedba s manjim estetskim pogreškama. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije
- **Dobar (3)** - učenik izvede motoričko gibanje uz veće pogreške, vremenski pokazatelji kretnji i pokreta značajno odstupaju od standardne izvedbe gibanja, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna, s bitnim estetskim pogreškama. Primjena znanja teško izvediva.
- **Dovoljan (2)** - učenik izvede motoričko gibanje s većim brojem nedostataka , upoznat je sa strukturom izvedbe, ali je u više pokušaja ne može izvesti
- **Nedovoljan (1)** - učenik nije usvojio motoričku kretnju,, ne može objasniti motorički zadatak, odbija izvršiti motoričko gibanje

RUKOMET-PMZ

Hvatanje i dodavanje lopte

Opis tehnike i metodički postupak za učenje i usavršavanje kontrole rukometne lopte:

- Formiranje rukometne košarice;
- držanja lopte u stavovima (dvije ruke, jednom uz pomoć druge, jednom rukom nathvatom, jednom rukom pothvatom);
- hvatanja ispuštenih lopti s dvije ruke i jednom rukom nathvatom u stavovima; ॥ borba za loptu u parovima (držanjem lopte s dvije ruke i jednom rukom);
- kruženja loptom oko struka, glave i nogu;
- kruženja loptom oko i između nogu u vidu osmica;
- kotrljanja lopte po tlu na različite načine; ॥ bacanja lopte iza leđa s dvije ruke u vis preko glave i hvatanje s dvije ruke;
- bacanja lopte iza leđa s jednom rukom u vis preko suprotnog ramena i hvatanje suprotnom rukom;
- bacanje lopte s dvije ruke u vis i hvatanje s dvije ruke iza leđa;
- bacanje i hvatanje lopte iz jedne u drugu ruku na različite načine

Pogreške:

- Dodavanja s laktom ispod visine ramena prilikom izbačaja
 - suvanje lopte;
 - nedovoljna rotacija trupa prilikom hvatanja i dodavanja lopte;
 - prekratak amortizacijski put nadolazeće lopte;
 - zaustavljanje u trenutku prijema lopte;
 - kretanje dokoračnom tehnikom.
- **Odličan (5) - učenik** izvodi dodavanje i hvatanje lopte primjereno brzinom, pogađa gol, primjenjuje elemente u igri na pravilan način
- **Vrlo dobar (4)** - učenik izvodi dodavanje i hvatanje lopte uz male pogreške (prilikom izbačaja narušava ritam kretanja), isto primjenjuje u igri uz male korekcije
- **Dobar (3)** - učenik izvodi dodavanje i hvatanje lopte uz veće pogreške (lopta dodana nisko, previsiko, koraci pokret ruke koji izvodi udarac pogrešan), nesiguran u izvođenju
- **Dovoljan (2)** - učenik izvodi dodavanje i hvatanje lopte, uz velike pogreške (izostaje rotacija trupa, umjesto izbačaja lopta se gura, nemogućnost hvata lopte nakon dodavanja)
- **Nedovoljan (1)** - učenik ne može izvesti motoričko gibanje, izvodi s izbačajem s dvije ruke i pogrešnom nogom u iskoraku, ne želi uvježbavati

ODBOJKA-PMZ

Podlaktično odbijanje lopte

Pri izvođenju tog elementa igrač se nalazi u pripremnom položaju u kojem su mu noge savijene, razmaknute za širinu ramena ili šire, stopala paralelna ili jedno malo naprijed. Ruke su ispružene naprijed i dolje, laktovi blizu jedan drugome, podlaktice izvrnute, dlanovi spojeni, a tijelo je u malom predklonu. Da bi primio loptu, igrač se postavi tako da ona pada ispred njega. Loptu prima na donji dio podlaktice. Igrač pružene ruke kreće naprijed i gore samo iz ramenog zglobova. Tijelo se uspravlja, a noge aktivno opružaju. Kretanje se nakon kontakta s loptom nastavlja dalnjim opružanjem nogu i tijela, kao i postepenim podizanjem ruku naprijed i gore za loptom. POGREŠKE: - Savijene ruke u laktu; - Odbijanje lopte zapešćem; - Kasniji dolazak pod loptu; - Odbijanje lopte na opružene noge

- **Odličan (5)** - pravilno, precizno i čisto odbija loptu u željenom pravcu, dobro se postavlja pod loptu, ima pravilno držanje tijela, rad nogu, ruku, odbija loptu u različitim smjerovima i na različite visine.
- **Vrlo dobar (4)** - odbija loptu u željenom smjeru, dobro se postavlja prema njoj, pravilan rad nogu, ruku i tijela, samo ponekad odbija loptu šakama, malo grči ruke prilikom udarca.
- **Dobar (3)** - odbija loptu u željenom smjeru i dobro se postavlja prema njoj, ali mu je rad nogu i ruku usporen, ali zbog pogrčenih ruku, dolazi do nepreciznog odbijanja lopte.
- **Dovoljan (2)** - odbija loptu u krivom smjeru, ne postavlja se dobro prema njoj, rad nogu i ruku usporen, a ruke su mu grčene. Zbog slabe amortizacije lopte, vraća nepreciznu nisku loptu
- **Nedovoljan (1)** – vršno odbijanje lopte, podlaktično odbijanje lopte nije usvojeno, ne može objasniti motorički zadatok, odbija izvršiti motoričko gibanje

ATLETIKA

Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“-PMZ

- **Odličan (5)** - izvodi skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ bez pogrešaka. Iz zaleta (5-9) prema letvici, pod kutem od 30°-40°, dolazi do faze odraza gdje se zamašna noga gotovo opružena podiže gore, a odrazna za njom, ali malo više savijena. Špagu pređe bez zapinjanja, zamašna se noga energičnom kretnjom spušta dolje – natrag, a za njom se prenosi, opružena u koljenu, i odrazna.
- **Vrlo dobar (4)** - zastaje pri kosom zaletu radi slabe procjene dužine zaleta - ne prestiže kukovima ramena neposredno prije odraza
- **Dobar (3)** - slabo ocjeni dužinu zaleta i gubi ritam koraka pri zaletu - ne produžuje pretposljednji korak radi ulaska u odraz - ne prestiže kukovima ramena pri ulasku u odraz - nema sinkronizirani zamah noge i ruku prije i nakon odraza
- **Dovoljan (2)** - ima nesiguran zalet i nedostaje mu ritam - nema pravilan ulazak u pretposljednji i posljednji korak prije odraza - nesiguran je u odraznu nogu - izvodi preuranjen ili zakašnjeli jednonožni odraz - ima pogrčenu zamašnu nogu - nema zamaha rukama, već s njima dodiruje traku/letvicu - izvodi gotovo pa sunožni doskok
- **Nedovoljan (1)** - ima nesiguran zalet, jer je nesiguran u odraznu nogu - odražava se pogrešnom (bližom) nogom - nema zamah rukama već se hvata za traku/letvicu - u fazi leta nalazi se u pretklonu sunožno i zgrčeno

Pad naprijed u dominantnu stranu

Učenica iz normalnog uspravnog stava iskorači desnom naprijed, jednoručni upor lijevom, desnom predručiti ulučeno dolje lijevo, polu zasuk trupa u lijevo. Otklon glavom dolje, brada na lijevom ramenu (ulučenom desnom i lijevom rukom napraviti „točak“) i okrenuti se polu lijevo i usmjeravati se u pravcu kretanja naprijed. Kolutanje se nastavlja preko podlaktice i nadlaktice desne ruke i desnog ramena (povaljka), dijagonalno, preko povijenih leđa prema lijevom boku.

- **Odličan (5)** - učenik bez pogrešaka izvodi pad naprijed, pravilno postavljanje lijeve i desne noge, lijeve i desne ruke
- **Vrlo dobar (4)** - poznaje strukturu gibanja, ali nedovoljno „čvrsto“ izvede pad naprijed
- **Dobar (3)** - pokazuje nesigurnost u početnom i završnom položaju - pad naprijed ne izvodi dovoljno „čvrsto“ - ne baca se naprijed i ne uspostavlja pravilno kontakte s tlom
- **Dovoljan (2)** - nema početni i završni položaj - ne uspostavlja kontakte s tlom bridom šake i dlanom ruke - udarac rukom izvodi prije nego što bokovi i noge udare o tlo - nedovoljno je ubrzanje tako da ne ustaje povezano u istom zamahu
- **Nedovoljan (1)** - nije u stanju izvesti pad naprijed, učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, odustaje ili postiže neopravdano loš rezultat, ili nije pokazao trud da je uvježba.

SPORTSKA GIMNASTIKA

Raznoška

Nakon zaleta učenik izvede sunožni odraz na dasci ispred kozlića.Odraz izvede ekscentrično tako da se vježbačevo tijelo u fazi leta okreće oko širinske osi prema naprijed. Smjer odraza je koso prema naprijed i gore.U zraku se noge podižu i u momentu odraza rukama o spravu tijelo je vodoravno.Slijedi kratak i snažan odraz rukama,a učenik nogama počinje raznoženje.Zbog tog odraza, koji također djeluje ekscentrično, ali ima suprotan smjer,tijelo učenika se sada okreće unazad.Trup se naglo podiže ,a noge spuštaju.To je faza raznožnog prijelaza preko sprave.U fazi doskoka učenik sastavi noge, izravna tijelo i doskoči na tlo u počučanj na strunjaći s druge strane kozlića.

- **Odličan (5)**- učenik vježbu izvodi pravilno i sa sigurnošću (samostalno, ali uz čuvanje) u svim fazama (zalet, odraz, preskok i doskok), te uz estetsku dotjeranost
- **Vrlo dobar (4)**-učenik preskok izvodi pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske nedostatke (noge savijene u koljenu, doskok nesiguran, ...)
- učenica vježbu izvodi pravilno uz manje tehničke nedostatke (sjeda na rub kozlića)
- **Dobar (3)**- učenik vježbu izvodi sa promjenjivim uspjehom uz manju sigurnost i manje tehničke i estetske nedostatke, slab odraz, hodanje po odskočnoj dasci. Ne može izvesti bez pomoći učitelja.
- Raznoška - učenik vježbu izvodi nesigurno i uz tehničke nedostatke - slab odraz sa daske, sjedanje na kozlić
- **Dovoljan (2)** - za vježbu izvedenu loše i nesigurno uz veće tehničke i estetske nedostatke. Ne može izvesti bez pomoći učitelja
- **Nedovoljan (1)**

Kolut naprijed

- **Odličan (5)** - učenik izvodi vježbu bez pogrešaka.
- **Vrlo dobar (4)** -izvodi vježbu s nenaglašenim početnim i završnim položajem, koristi ruke prilikom dizanja u stojeći stav
- **Dobar (3)** - izvodi vježbu s pogrešnim početnim i završnim položajem, većim greškama u izvedbi, izostanak dinamike za vrijeme izvedbe.
- **Dovoljan (2)** - poznaće strukturu vježbe no pri izvedbi ima pogrešan početni i završni položaj tijela, radi velike greške u izvedbi koluta, veći izostanak dinamičnosti u izvedbi.
- **Nedovoljan (1)** - učenik nije u stanju ili ne želi izvesti vježbu

Stav o šakama uz vertikalnu plohu

Iz uspravnog stava učenik prednoži bilo kojom nogom i predruči.Na tlo spusti podignutu nogu ,a drugom opruženom snažno zanoži,istovremeno spuštajući trup u pretklon.Dlanove opruženih ruku postavlja na tlo ispred tijela.Razmak između ruku je širok kao rameni pojasa.Slijedi odraz i drugom nogom. Zamah jednom i odraz drugom nogom trebaju biti takvi da učenik postavi tijelo vertikalno na ruke i nasloni sa na zid,strunjaču ili na švedske ljestve.U stavu na rukama noge,ruke, stopala su opruženi ,a glava je podignuta.Stopala se nalaze okomito iznad glave,tijelo je naslonjeno na okomitu plohu.

Pogreške: -Preslab odraz i zamah nogama,zbog čega učenik ne postiže okomiti položaj i vraća se nazad; - prejak odraz i zamah nogama,zbog čega se učenik ne zaustavi u okomici već pada na leđa na oslonac; - pogrčene ili raširene noge; -ruke su postavljene preblizu ili predaleko od tijela,razmak između ruku je prevelik ili premalen ,grčenje ruku pri uporu i pad na glavu; -glava je među rukama ,brada približena prsima.

- **Odličan (5)** - učenik izvodi samostalno, bez greški u izvođenju
- **Vrlo dobar (4)** - izvodi sigurno uz manje tehničke nedostatke (noge savijene u koljenu, nemirani stav, nemogućnost zadržavanja)
- **Dobar (3)** - izvodi s neispravnim početnim i završnim položajem, nedovoljno dinamičnim zamahom zamašne noge, nepravilnim položajem dlanova u položaju stoja
- **Dovoljan (2)** – učenik element izvodi uz pomoć, bez početnog i završnog položaja s izostankom dinamičnosti prilikom podizanja tijela iz pretklona i vraćanja s vidljivom nestabilnošću s opuštenim položajem tijela prilikom izvođenja elementa, ima veliko uvinuće leđa u položaju stoja na rukama - ima jako zaklonjenu glavu u položaju stoja - izrazito istura ramena prema naprijed u položaju stoj
- **Nedovoljan (1)** – stoj na rukama ne može izvesti, ne želi ni pokušati izvesti

KOŠARKA

Vođenje lopte i zaustavljanje

Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta

- **Odličan (5)** – vodi loptu pravocrtno, gleda ispred sebe, zna se zaustaviti, pravilan stav, može šutirati na koš i pogoditi
- **Vrlo dobar (4)** - vodi loptu bez greške, vođenje smanjuje njegovu brzinu kretanja, gleda ispred sebe, zna se zaustaviti i šutirati na koš, ali ne pogodi koš jer za vrijeme spuštanja u koljenima spušta i loptu ispred očiju
- **Dobar (3)** – vodi loptu s više pogreški, na zaustavlja se pravilno, ne usklađuje položaj ruku i nogu, pokreti ruku, nogu i tijela su kruti, ruka se ne opruža za loptom
- **Dovoljan (2)** – vlada samo djelomično načinom šutiranja na koš-pokreti su kruti i nepravilni, naprijed je suprotna noga od ruke kojom šutira- noge ne sudjeluju u izbačaju, loša kontrola lopte, bez pravilnog zaustavljanja i lošeg šuta (ne dobaci ni do table, obruča)
- **Nedovoljan (1)** – učenik ne vlada načinom ubacivanja lopte u koš - nema povezane kretnje - lakin je okrenut u stranu - druga ruka kasno napušta loptu - lopta nema pravilnu putanju i ne dosegne do obruča, odbija izvršiti motoričko gibanje

NOGOMET

Zaustavljanje lopte

Zaustavljanje lopte na načelu amortizacije se može izvoditi raznim dijelovima tijela: - hrptom stopala, unutrašnjom i vanjskom stranom hrpta stopala, unutrašnjom stranom stopala, butinama, grudima i glavom. Suvremeni nogomet zahtjeva, da se primanje lopte izvrši u što kraćem vremenu i što više u kretanju, kako igra ne bi izgubila na dinamici i brzini provođenja akcija. Ova primanja na bazi amortizacije su dosta statična zbog same strukture kretanja. Zato ova primanja treba vezivati što više uz kretanje i prijenose lopti koji ubrzavaju igru.

- **Odličan (5)** - učenik izvede motoričko gibanje pravilno, tehnička izvedba je izuzetna bez estetske pogreške.
- **Vrlo dobar (4)** - učenik izvede motoričko gibanje uz male pogreške, postoje određena prostorno-vremenska odstupanja
- **Dobar (3)** - učenik izvede motoričko gibanje uz veće pogreške, tehnička izvedba mu je površna, nesigurna, s bitnim estetskim pogreškama. Primjena znanja teško izvediva.
- **Dovoljan (2)** - učenik izvede motoričko gibanje s većim brojem nedostataka, upoznat je sa strukturom izvedbe, ali je u više pokušaja ne može izvesti
- **Nedovoljan (1)** - učenik nije usvojio motoričku kretnju, ne može objasniti motorički zadatok, odbija izvršiti motoričko gibanje

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

MOTORIČKA POSTIGNUĆA 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 mjerena pri čemu kao rezultat dobijemo konkretne vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja). Svaki učenik nakon određene pripreme ima dva do tri pokušaja (u iznimnim slučajevima može dobiti dodatni pokušaj) da test izvede što bolje u skladu sa svojim mogućnostima. Udio ocjena motoričkih postignuća u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 10 -20 %, što znači da učenik može u jednom polugodištu dobiti jednu do dvije ocjene iz motoričkih postignuća. Učenik može biti i ocijenjen više puta od planiranog . Kriterij se izračunava temeljem postignutog rezultata unutar razrednog odijela .

Ocenjivanje motoričkih postignuća:

- **Odličan (5)** - biti 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 izmjerениh rezultata
- **Nedovoljan (1)** - je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju i sl.

PROVJERAVANJA MOTORIČKOG POSTIGNUĆA

Preskakivanje vijače

| OCJENA | Preskakivanje vijače u 15 sekundi |
|----------------|-----------------------------------|
| 5 - odličan | 15 sekundi/15x (npr) |
| 4 – vrlo dobar | 15 sekundi/ 14x |
| 3 - dobar | 15 sekundi/13,12x (npr) |
| 2 - dovoljan | 15 sekundi/11,10,9x (npr) |
| 1 - nedovoljan | 15sekundi / ispod 8x |

Brzo trčanje do 60 metara

| OCJENA | Brzo trčanje na 60 m iz visokog starta |
|----------------|--|
| 5 - odličan | sekundi/ |
| 4 – vrlo dobar | sekundi/ |
| 3 - dobar | sekundi/ |
| 2 - dovoljan | sekundi/ |
| 1 - nedovoljan | sekundi / |

Sklekovi

| OCJENA | Sklekovi M | Sklekovi Ž |
|----------------|----------------|------------|
| 5 - odličan | M - 10 x | Ž - 5x |
| 4 – vrlo dobar | M - 8,9 x | Ž - 4x |
| 3 - dobar | M - 6,7 x | Ž - 3x |
| 2 - dovoljan | M - 4,5 x | Ž - 2x |
| 1 - nedovoljan | M - 3x i manje | Ž - 1x |

Hvatanje i dodavanje u rukometu

| OCJENA | Hvatanje i dodavanje u rukometu u 25 sekundi |
|----------------|--|
| 5 - odličan | x |
| 4 – vrlo dobar | x |
| 3 - dobar | x |
| 2 - dovoljan | x |
| 1 - nedovoljan | x |

ODGOJNI UČINCI

ODGOJNI UČINCI su važna komponenta u ocjenjivanju predmeta TZK, sudjeluju u ukupnom omjeru ocjena sa 40 do 50 %. Odgoj je stalan i neprekidan proces, a mogućnosti odgojnog djelovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi je velika, rad s učenicima treba organizirati i provoditi tako da se za vrijeme nastave i tijekom drugih organizacijskih oblika rada osigura permanentno odgojno djelovanje na učenika. Učenicima će svakog mjeseca ili svakog drugog biti upisana jedna ocjena kao ogledalo njegovog odgojno-obrazovnog učinka i napretka u proteklom mjesecu. Odgojne variable se ne mogu jednostavno izmjeriti, stoga će se procjenjivati praćenjem i provjeravanjem sljedećih varijabli:

- aktivnost učenika u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture
- redovito nošenje sportske opreme (bijela majica, tamno plave ili crne kratke hlače, trenirka)
- razvijena sposobnost samoregulacije, suradničkog odnosa, poštivanje pravila igre
- fair play ponašanje u sportskim igrama, natjecanjima, na satu TZK
- koristenje vježbi za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela, vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova s upotrebom pomagala i vanjskog opterećenja.
- razina usvojenosti zdravstveno higijenskih navika
- sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima nastave tjelesne i zdravstvene kulture
- odnos učenika prema predmetu TZK-e, učitelju TZK-e, drugim učenicima i prema osoblju koje radi u dvorani i na igralištu (timski rad, međusobno uvažavanje i pomaganje, primjerno ponašanje, prihvatanje različitosti u spolu)
- komunikacijske vještine
- teorijska znanja

- **Odličan (5)** - redovito nosi opremu, poštuje i pomaže drugima, aktivan na satu, trudi se, sudjeluje u sportskim sekcijama i natjecanjima. Programski sadržaji usvojeni u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkih zadataka, a tehnička izvedba je i pravilna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način. Učenik je savjestan, cijeni sposobnije i poštuje slabiji, precizan i stalno brine o kvaliteti svoga rada. Zadatke izvršava s oduševljenjem i preuzima odgovornost za napredovanje u osobnom razvoju. Voli igre s loptom, poštuje pravila igre, izraženo fair play ponašanje. Razumije i primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima. Aktivno sudjeluje u raznovrsnim grupacijama sportova i elementarnim igrama, razlikuje prihvatljiva i neprihvatljiva ponašanja u igri prema pravilima te iznosi kritički sud o postupcima sudionika igre.
- **Vrlo dobar (4)** – učenik poštuje druge, pomaže drugima, sudjeluje u sportskim sekcijama, natjecanjima, aktivan na satu, no ponekad je zaboravio opremu, zakasnio na sat ili ga je trebalo ponekad usmjeravati na rad i sadržaje. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkih zadataka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije. Učenik izvršava zadatke koji ne prelaze njegove mogućnosti. Traži pomoć kad mu je potrebna. Rado ispunjava zadatke, sluša pažljivo i surađuje, ali upornost u radu trebala bi biti veća.
- **Dobar (3)** – učenik se neprimjereno ponaša te ugrožava svoju sigurnost i sigurnost ostalih učenika, verbalno i ne verbalno komunicira s drugim učenicima na neprimjerjen način. Pasivno sudjeluje u sportu, samo stoji na terenu, ne sudjeluje u igri. Učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću

i obuću (3 puta tijekom 2 mjeseca = ocjena nedovoljan (1)) Učenik s malim poteškoćama savladava motoričke zadatke, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna, te mu je potrebna pomoć u izvedbi. Primjena znanja teško izvediva. Učenik nema dovoljno strpljenja, zadovoljava se djelomičnim rezultatima, kod poteškoća odustaje od daljnog nastojanja u radu, zaostaje za drugima

- **Dovoljan (2)** - radi neredovito i ne ispunjava većinu gore navedenih zadataka, ali želi sudjelovati u sportskim igrama. Neprimjereno se ponaša, ugrožava svoju sigurnost i sigurnost ostalih učenika. Verbalno i ne verbalno komunicira s drugim učenicima na neprimjerjen način. Učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću (3 O- tijekom 1 mjeseca = ocjena nedovoljan). Programski sadržaji usvojeni djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motoričke zadatke, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja jako loša. Učenik je površan, nezainteresiran, neuredan, ne brine o kvaliteti svoga rada.
- **Nedovoljan (1)** - često ne poštivanje kućnog reda škole, učitelja, zaposlenika, drugih učenika na bilo koji način ne primjerjen školi, ugrožavanje sigurnosti učenika, psovanje, oštećivanje imovine., često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću (3 O- tijekom 2 mjeseca = ocjena nedovoljan (1)). Učenik je pasivan, niti na poticaj se ne uključuje u rad. Učenik ne želi raditi kada treba uložiti trud, kako bi postigao rezultate za koje ima predispozicije i sposobnosti

ZAKLJUČIVANJE OCJENA izvodi se na kraju nastavne godine i odraz je svih učenikovih odgojno – obrazovnih postignuća. Zaključna ocjena nije nužno aritmetička sredina. Može biti veća ovisno o iskazanom interesu, zalaganju i aktivnosti učenika na nastavi TZK- e i postignutim odgojnim učincima, a može biti i niža ako je učenik imao nedovoljan iz ne nošenja opreme i ne poštivanja školskih i sportskih pravila.

TESTOVI ZA PROCJENU KINANTROPOLOŠKIH POSTIGNUĆA

Prenošenje pretrčavanjem (MAGPRP)

Svrha ovog testa je procjena jednog tipa agilnosti, koordinacije i eksplozivne snage donjih ekstremiteta => Tijek testiranja: 1. Početni položaj ispitanika: ispitanik stoji s vanjske strane startno-ciljne crte u visokom startnom položaju, čeono u odnosu na smjer kretanja. 2. Izvođenje zadatka: na startni znak ispitanik, najbrže što može, pretrčava prostor od 9 metara, uzima jednu spužvu s tla, prenosi je natrag i polaže na tlo iza startno-ciljne crte. Isti zadatak ponavlja s drugom spužvom. 3. Završetak izvođenja zadatka: zadatak je završen kada ispitanik položi drugu spužvu iza startno-ciljne crte. 4. Položaj ispitivača: ispitivač stoji stalno u blizini startno-ciljne crte. => Mjerenje, očitavanje i upisivanje rezultata: vrijeme se mjeri od startnog znaka do trenutka polaganja druge spužve iza startno-ciljne crte. Rezultat se očitava u stotinkama sekunde. Upisuju se rezultati sva tri mjerenja na sljedeći način: npr. 15.78

Pretklon u uskom raznoženju (MFLPRU)

Svrha ovog testa je procjena fleksibilnosti prvenstveno donjeg dijela leđa i stražnjih strana natkoljenica koja je definirana kao sposobnost izvođenja maksimalne amplitute jednog pokreta bez značajnijeg udjela sile gravitacije. => Tijek testiranja: 1. Početni položaj ispitanika: ispitanik sjedi raznožno na tlu, nogama raširenim za dvije dužine stopala. U tom položaju ispitanik predruči ispružim rukama i postavlja dlan desne ruke na hrbat lijeve (srednji se prsti prekrivaju). Ispitivač postavlja centimetarsku traku između nogu tako da je 40. centimetar točno na zamišljenoj liniji koja spaja pete. 2. Izvođenje zadatka: ispitanik se nakon dva lagana pretklona polagano spušta u najveći mogući pretklon. 3. Završetak izvođenja zadatka: zadatak je završen kada ispitanik vrhovima prstiju dosegne i jednu sekundu zadrži maksimalnu osobnu vrijednost na centimetarskoj traci kako bi se rezultat mogao nesmetano očitati. 4. Položaj ispitivača: ispitivač je uz ispitanika u uporu klečećem licem prema centimetarskoj traci. Tako postavljen jednom rukom pridržava ispitanikova koljena, a drugom se oslanja o tlo kako bi mogao očitati rezultat. => Broj ponavljanja testa: 3 puta zaredom, uz pauzu koju određuje vrijeme potrebno za očitavanje i upisivanje rezultata. => Mjerenje, očitavanje i upisivanje rezultata: mjeri se duljina maksimalnog doseg-a, dodirom centimetarske trake vrhovima prstiju nakon pretklona. Rezultat se očitava u centimetrima. Upisuju se rezultati sva tri mjerenja .

Podizanje trupa iz ležanja (MRSPTL)

Svrha ovog testa je procjena repetitivne snage prednje strane trupa, koja se definira kao sposobnost dugotrajnog rada mišića trupa u izotoničkom režimu naprezanja. => Tijek testiranja: 1. Početni položaj ispitanika: ispitanik leži na strunjači na leđima, koljenima pogrčenim pod 90 stupnjeva i stopalima razmaknutim u širini kukova. Ruke su prekrižene na prsima, dlanovima položenima na suprotnim nadlakticama na razini nadlaktičnog pripoja deltoidnog mišića. Pomoći ispitivač/suvježbač u klečećem položaju rukama učvrsti ispitanikova stopala. 2. Izvođenje zadatka: na znak za početak ispitanik se, najbrže što može, uzastopno podiže iz ležanja u sijed. Prilikom svakog podizanja iz sijeda laktovima usmjerenim prema naprijed dodiruje gornju trećinu natkoljenica, a prilikom svakog povratka u ležanje lopaticama dodiruje strunjaču. 3. Završetak izvođenja zadatka: zadatak završava kada istekne vrijeme trajanja zadatka koji iznosi 1 minuta ili ranije ukoliko učenik zadatak više ne može izvoditi. 4. Položaj ispitivača: ispitivač stoji bočno pored ispitanika. => Broj ponavljanja testa: zadatak se izvodi jedanput. => Mjerenje, očitavanje i upisivanje rezultata: mjeri se vrijeme od znaka za početak do isteka 1 minute. Rezultat testa je broj pravilno izvedenih podizanja trupa iz ležanja. Pravilno podizanje trupa iz ležanja određeno je dodirima laktovima natkoljenica i lopaticama tla, a broji se dodir natkoljenica. Tijekom izvođenja ovog zadatka značajno odvajanje dlanove od nadlaktica (više centimetara), smatra se neispravnim pokušajem zbog čega se ne vrednuje u ukupnom broju ponavljanja.

Skok udalj s mjesta

Svrha ovog testa je procjena eksplozivne snage nogu. Tijek testiranja: početni položaj ispitanika je na odskočnoj dasci obrnuto okrenute. Noge su savijene u koljenima i kukovima, a rukama njiše naprijed – natrag kako bi se uspostavio odgovarajući ritam i položaj tijela za skok. Da bi započela skok, osoba zamahuje s obje ruke snažno prema naprijed i zaustavlja ih u području nešto višim od ramena. Obje noge moraju istodobno napustiti podlogu tako da se može postići puno produljenje gležnjeva, koljena i kukova kako bi se iskoristila sva potencijalna energija. Pri slijetanju na tanku strunjaču noge bi trebale biti daleko od tijela što je više moguće bez da se izazove gubitak ravnoteže i dođe do toga da osoba napravi korak unatrag nakon slijetanja. Kako bi noge krenule što više naprijed, rukama se zamahuje natrag do kukova .

Trčanje na 600 m (učenice OŠ) (F600ZO) Trčanje na 800 m (učenici OŠ) (F800MO)

Svrha ovog testa je procjena funkcionalnih sposobnosti koje su odgovorne za razinu, stabilnost i regulaciju sustava za transport energije. => Tijek testiranja: 1.Početni položaj ispitanika: ispitanik stoji u položaju visokog starta iza startne crte. 2.Izvođenje zadatka: na startni znak ispitanik se ciklično kreće trčanjem-hodanjem po zadanoj dužini staze (odgovarajuću prema stupnju školovanja i spolu), najbrže što može. 3.Završetak izvođenja zadatka: zadatak je završen kada ispitanik pretrči-prehoda zadalu dužinu staze i grudima prijeđe okomitu (zamišljenu) ravninu ciljne crte. 4.Položaj ispitivača: ispitivač stoji na startno-ciljnoj crti. => Broj ponavljanja testa: zadatak se izvodi jedanput. => Mjerenje, očitavanje i upisivanje rezultata: mjeri se vrijeme od startnog znaka do trenutka kad ispitanik grudima prijeđe okomitu (zamišljenu) ravninu cilja. Rezultat se očitava i upisuje standardno u minutama i sekundama (npr. 2'45")