

OŠ Ante Starčevića

Nastavni predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura

Kriteriji ocjenjivanja – 6. razred

Učitelj TZK: Andreja Komes, prof

KRITERIJI OCJENJVANJA – 6. RAZRED	-----	3
MOTORIČKA ZNANJA	-----	4
RUKOMET	-----	5
ATLETIKA	-----	POGREŠKA! KNJIŽNA OZNAKA NIJE DEFINIRANA.
SPORTSKA GIMNASTIKA	-----	POGREŠKA! KNJIŽNA OZNAKA NIJE DEFINIRANA.
KOŠARKA	-----	POGREŠKA! KNJIŽNA OZNAKA NIJE DEFINIRANA.
NOGOMET	-----	POGREŠKA! KNJIŽNA OZNAKA NIJE DEFINIRANA.
ODOBJKA	-----	POGREŠKA! KNJIŽNA OZNAKA NIJE DEFINIRANA.
MOTORIČKA POSTIGNUĆA	-----	10
ODGOJNI UČINCI	-----	12
TESTOVI ZA PROCJENU KINANTROPOLOŠKIH POSTIGNUĆA	-----	14

KRITERIJI OCJENJIVANJA – 6. 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

Skok šut nakon dodane lopte

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

Skok šut je identičan osnovnom bacanju samo što se udarac izvodi u zraku. Za razliku od osnovnog bacanja u skok šutu je vidljiv let igrača, koji je rezultat odraza u vis i dalj. Bitan je karakterističan rad zamašne noge koja pretvara horizontalnu brzinu igrača u vertikalnu sastavnicu.

Pogreške: izostaje skok, prevelik broj koraka, umjesto izbačaja lopta se gura, zadatak se izvodi u mjestu, spuštena ruka prilikom šutiranja, ulazak u prostor vratara

- **Odličan (5)** - učenik izvodi dodavanje i hvatanje lopte primjereno brzinom. Prilikom kretanja u šut vidljiv je let učenika koji je rezultat odraza u vis i dalj. Zamašna nogu pretvara horizontalnu brzinu igrača u vertikalnu sastavnicu. Učenik savršeno i samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu i u kretanju nakon vođenja lopte na dodanu loptu, različitim zaletima primjenom tri koraka, bez pogreške.
- **Vrlo dobar (4)** - učenik izvodi motorički zadatak u mjestu i u kretanju primjenom tri koraka uz male pogreške, isto primjenjuje u igri uz male korekcije
- **Dobar (3)** - učenik samostalno izvodi skok šut s loptom u ruci (loptu drži u ruci jer ne uspijeva izvesti element na dodanu loptu), nesiguran u izvođenju, primjena elemenata u igri teško izvediva
- **Dovoljan (2)** - učenik izvodi uz velike pogreške (izostaje skok, prevelik broj koraka, umjesto izbačaja lopta se gura) i ne povezuje motorički zadatak u cjelinu
- **Nedovoljan (1)** - učenik ne želi i ne može izvesti motoričko gibanje, izvodi s dvije ruke i pogrešnom nogom u iskoraku, bez skoka, ne želi uvježbavati

ATLETIKA

Preponsko trčanje

OPIS TEHNIKE:

Učenik izvodi start i startno ubrzanje te nakon 7-8 koraka dolazi na prvu preponu te prelazi aktivnim napadom, gotovo pružene, zamašne noge koju spušta odmah iza prepone te odrazom i povlačenjem odrazne noge s visoko podignutim koljenom, pokraj tijela, i ispod ruke. Nakon pretrčane prve prepone učenica izvodi tri sprinterska koraka te napada sljedeću preponu na isti način. Prepone bi trebale biti do 40cm i postavljene na razmaku od 5m-7m.

POGREŠKE: - dolazak preblizu preponi; - odraz predaleko od prepone; - preskakivanje prepone; - nakon odraza peta odrazne noge iznad visine koljena.

- **Odličan (5)** - učenik aktivno i precizno izvodi tehniku prelaska prepona, bez pogreške (izvodi start i startno ubrzanje te dolazi na prvu preponu koju prelazi aktivnim napadom, gotovo pružene, zamašne noge koju spušta odmah iza prepone te odrazom i povlačenjem odrazne noge s visoko podignutim koljenom, pokraj tijela i ispod ruke, a nakon prve izvodi tri sprinterska koraka i napada sljedeću preponu)
- **Vrlo dobar (4)** - učenik aktivno izvodi zadatok s manjim pogreškama u izvedbi (dolazak preblizu preponi) i
- **Dobar (3)** - učenik pri izvedbi tehničke izvodi pogreške u ritmu trčanja i tehnički prelaska preponde (odraz predaleko od prepone, preskakivanje prepone.)
- **Dovoljan (2)** - učenik izvodi tehniku uz velike pogreške u svim fazama
- **Nedovoljan (1)** - učenik ne izvodi zadatok ili zadatok izvodi narušavajući njegovu osnovnu strukturu

Pad unazad s okretom u dominantnu stranu

Početni stav - iz čučnja u predručenju ukriženo dolje i bradom priljubljenom uz desnu ključnu kost bez odraza učiniti kružno kretanje unatrag. U vrijeme dodira leđa s tlom istovremeni udariti objema rukama o tlo. Kolutanje se nastavlja preko desnog ramena . Obrnuto se radi u lijevu stranu.

- **Odličan (5)** - motorički zadatok izvodi iz ispravnog početnog stava , bez pogreške i u ritmu izvodi kolutanje uz pravodobnu amortizaciju
- **Vrlo dobar (4)** - poznaje strukturu gibanja, ali nedovoljno „čvrsto“ izvede pad natrag
- **Dobar(3)** - pokazuje nesigurnost u početnom i završnom položaju - pad natrag ne izvodi dovoljno „čvrsto“ - ne baca se natrag i ne uspostavlja pravilno kontakte s tlom
- **Dovoljan** - 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
- **Nedovoljan (1)**- nije u stanju izvesti pad natrag, učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, odustaje ili postiže neopravdano loš rezultat, ili nije pokazao trud da je uvježba.

SPORTSKA GIMNASTIKA

Zgrčka

Zalet umjerene brzine, kratki i brzi odraz od odskočne daske, naglašeno podizanje donjeg dijela leđa i privlačenje pogrčenih nogu, kratki odriv rukama, korektna pozicija doskoka (amortizacija, podvučena zdjelica) Pogreške: -prespor zalet i preslab odraz nogama na dasci; -odraz jednom nogom; -nedostatak faze leta nakon odraza nogama; -pogrčene noge u prvoj fazi leta; -prenizak položaj kukova za vrijeme prolaska sprave; - pretvrd i nesiguran doskok.

- **Odličan (5)**- aktivno, samostalno izvodi vježbu 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 dotiču kozlić, doskok nesiguran, ...)
- **Dobar (3)**- učenik vježbu izvodi sa promjenjivim uspjehom uz manju sigurnost i manje tehničke i estetske nedostatke, slab odraz, hodanje po odskočnoj dasci, naskok na koljena. Ne može izvesti bez pomoći učitelja.
- **Dovoljan (2)** - za vježbu izvedenu loše i nesigurno uz veće tehničke i estetske nedostatke. Zadatak izvodi bez zaleta, ne može preskočiti već samo visoko podiže kukove grčenjem nogu, koljenima na prsa , samo uspijeva napraviti upor rukama o spravu .
- **Nedovoljan (1)**- učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, ili nije pokazao trud , hodanje po dasci, slab ili nikakav odraz

KOŠARKA

Vođenje lopte s promjenom pravca kretanja, brzo zaustavljanje, šut jednom rukom s grudi

Prednja promjena ili promjena ruke je osnovna tehnika koju koristimo pri vođenju lopte s promjenom smjera kretanja. Kod toga treba imati na umu osnovni zahtjev kod vođenja: naše tijelo mora uvijek biti između protivnika i lopte koju vodimo. Promjena mora biti kratka i nagla. Pri prednjoj promjeni tijelo se nagnje prema naprijed u smjeru putanje kojom se krećemo. Što je brzina veća mora biti i veći nagib, a zbog zadržavanja ravnoteže položaj tijela je niži. Ako vodimo loptu desnom rukom: čim se počnemo tijelo "naginjati", tj. prenosimo težinu na desnu nogu (premještamo težište tijela van površine oslonca prema smjeru kretanja) dodirna površina lopte potiskuje se odozgo i sa strane, kako bi je usmjerili bočno i malo unazad prema lijevoj ruci. Prijenos lopte iz desne u lijevu ruku mora biti brz i kratak, a loptu vodimo vrhovima prstiju. Ovaj pokret počinjemo prije no što lijeva nogu (stopalo) zatvori put lopti, a izvodi se brzo i nisko, u visini koljena. Dalje vođenje preuzima lijeva ruka, a tijelo se treba dovesti u takav položaj da je težište tijela iznad površine oslonca. Ako promjenu pravca kretanja povezujemo s promjenom brzine kretanja onda treba naglasiti da nakon brzog prebacivanja lopte iz desne u lijevu ruku, te nakon prijenosa težine s desne noge na lijevu radimo maksimalno ubrzanje s naglaskom na prvom, dugačkom i agresivnom koraku u smjeru iduće kretnje. Kod promjene smjera kretanja ruka koja ne vodi loptu i tijelo cijelo vrije štite loptu od protivnika.

POGREŠKE: - nekontrolirano vođenje lopte - lopta je predaleko od tijela - visoka prednja promjena (prebacivanje) - krivo postavljena noga, lopta udara u nogu - loš prijenos (manipulacija)lopte iz ruke u ruku

- **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.
- **Dobar (3)** – vodi loptu s više pogreški, na zaustavlja se pravilno, radi korake, ne usklađuje položaj ruku i nogu, pokreti ruku, nogu i tijela su kruti, ruka se ne opruža za lopatom
- **Dovoljan (2)** – vlada samo djelomično načinom šutiranja na koš-pokreti su kruti i nepravilni, naprijed je suprotna nogu 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 - lakat je okrenut u stranu - druga ruka kasno napušta loptu - lopta nema pravilnu putanju i ne dosegne do obruča, odbija izvršiti motoričko gibanje

NOGOMET

Vođenje lopte pravocrtno, šutiranje na gol iz kretanja

- **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

ODBOJKA

Vršno odbijanje lopte – PMZ

Lopta se odbija iz osnovnog odbojkaškog stava. Ruke su savijene u laktovima, dlanovi ispred lica, prsti rašireni i usmjereni gore u obliku košarice, laktovi su usmjereni naprijed i u stranu, noge razmaknute za širinu ramena i polusavijene, jedna u malom iskoraku, a trup je u lagom pretklonu. Pri odbijanju samo prsti dodiruju loptu. Oni u početku amortiziraju njezino kretanje. Usklađenim opružanjem ruku, tijela i nogu lopti se daje ubrzanje gore i naprijed, da bi nakraju odbijanja igrač potpuno opružio ruke, tijelo, noge i prste.

POGREŠKE: - Nepravilno držanje odbojkaške košarice – nedovoljno rašireni prsti; - Odbijanje na opružene ruke; - Odbijanje lopte s prsa – nošena lopta; - Odbijanje lopte s lijevog ili desnog ramena; - Odbijanje lopte na opružene noge;

- **Odličan (5)**- aktivno i samostalno izvodi motorički zadatok bez pogreške
- **Vrlo dobar (4)** - motorički zadatok izvodi na opružene noge ili ruke
- **Dobar (3)** - motoričli zadatok izvodi odbijanjem lopte s prsiju (zadržana lopta) ili odbijanje lopte s lijevog ili desnog ramena
- **Dovoljan (2)** - motorički zadatok izvodi s velikim brojem učestalih pogrešaka;
- **Nedovoljan (1)** - učenik ne želi ili ne može izvesti motorički zadatok

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 odjela.

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	20 sekundi/18,19,20x (npr)
4 – vrlo dobar	20 sekundi/ 14-17x
3 - dobar	20 sekundi/10-13x (npr)
2 - dovoljan	20sekundi/6-9x (npr)
1 - nedovoljan	20 sekundi / nemogućnost izvođenja

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	12x	8x
4 – vrlo dobar	11,10 x	6,7 x
3 - dobar	9,8 x	4,5x
2 - dovoljan	7,6 x	3,2 x
1 - nedovoljan	Ne može izvesti, nepravilno izvodi	Ne može izvesti, nepravilno izvodi

Donji servis odbojka

Učenik radi donji servis 7 puta s osnovne linije, lopta prilikom servisa mora preći preko mreže i pasti u protivničko polje da bi servis bio ispravan, zadatak se izvodi dva puta, bolji rezultat se ocjenjuje

OCJENA	Hvatanje i dodavanje u rukometu u 25 sekundi
5 - odličan	5 pogodaka
4 – vrlo dobar	4 pogodaka
3 - dobar	3 pogodaka
2 - dovoljan	2 pogodaka
1 - nedovoljan	0,1 pogodaka

Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare”

OCJENA	Dječaci	Djevojčice
5 - odličan	110	105
4 – vrlo dobar	105	100
3 - dobar	100	95
2 - dovoljan	95	90
1 - nedovoljan	90 i manje	80

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. Pomoćni 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")