

OŠ Ante Starčevića

Nastavni predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura

Kriteriji ocjenjivanja – 7 razred

Učitelj TZK: Andreja Komes, prof

KRITERIJI OCJENJIVANJA – 7. RAZRED	3
MOTORIČKA ZNANJA	4
RUKOMET-PMZ	5
SKOK ŠUT NA GOL NAKON FINTE	5
AEROBIK	6
KOREOGRAFIJA - PMZ	6
SPORTSKA GIMNASTIKA	7
KOŠARKA	9
ATLETIKA	10
PRIMOPREDAJA ŠTAFETNE PALICE	10
PLES	11
ENGLESKI VALCER	11
MOTORIČKA POSTIGNUĆA	12
OCJENJIVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA:	12
ODGOJNI UČINCI	13
TESTOVI ZA PROCJENU KINANTROPOLOŠKIH POSTIGNUĆA	177

KRITERIJI OCJENJIVANJA – 7. 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 do 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 na gol nakon finte

Finta je svaki pokret ili kretanje koje uvjetuje reakciju ili kretanje protivničkog igrača, ali mu ne daje pravu sliku o kretanju tj. o krajnjem cilju kretanja napadača. Finta se sastoji od dvije faze: Lažne(prividne) faze i stvarne (izvršne)faze. Lažni dio finte je onaj dio u kojem protivnika želimo dovesti u zabludu, te je ona u pravilu naglašeno uvjerljiva, jasno izražena i vremenski duža. Stvarna (izvršna) faza mora biti za protivnika iznenađenje, dakle munjevita, sa što manjom amplitudom kretanja.

- **Odličan (5)**- učenik motorički zadatak izvodi samostalno, sa pravilnim gibanjem tijela kod finte, pravilnim hvatanjem lopte te skok šutom na dodanu loptu.
- **Vrlo dobar (4)**-motorički zadatak izvodi samostalno, s naglaskom finte ali bez skoka nad vratarevim prostorom.
- **Dobar (3)** - motorički zadatak izvodi samostalno bez naglašene finte, bez zaleta i bez skoka.
- **DOVOLJAN (2)**- učenik ne zvodi fintu, skok šut izvodi uz prijestup, odraz nije pravilno usmjeren, udarac je neprecizan
- **Nedovoljan (1)** - učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti ili aktivnost ne može izvesti

AEROBIK

Koreografija - PMZ

Učenik izvodi koreografiju u 8 muzičkih rečenica i pritom povezuje korake niskog (low) i visokog (high) intenziteta po zadanoj koreografiji.

- **Odličan (5)** -povezuje i odabire ritmičke i plesne pokrete, koreografiju izvodi bez pogreške, pokret usklađen s muzikom
- **Vrlo dobar (4)** -koreografiju izvodi sa sitnim pogreškama i
- **Dobar (3)** - izvodi koreografiju s greškama u izvedbi, zaboravlja pokret, nije usklađen pokret s muzikom.
- **Dovoljan (2)** - izvodi zadatak uz pomoć drugih učenika, zaboravlja koreografiju, neusklađenost pokreta i muzike
- **Nedovoljan (1)** – ne surađuje, ne želi izvesti motorički zadatak, nezainteresiran

SPORTSKA GIMNASTIKA

Leteći kolut na povišenje od mehanih strunjača preko prepreke

Učenik se zaleti i sunožno odrazi uz pomoć odraznog pomagala ispred povišenja od mehanih strunjača. Smjer odraza je prema naprijed i gore, sunožni, pri čemu vježbač zamahne rukama iz zaručenja, kroz priručenje, u smjeru skoka. Odraz je ekscentričan, a to znači da se zbog toga tijelo u zraku okreće prema naprijed da bi učenik na kraju parabole leta najprije dodirnuo tlo rukama. Let i rotacija tijela u zraku u letećem kolutu podsjeća na let pri skoku u vodu na glavu. U najvišoj točki parabole leta učenik uvije tijelo ,a na njezinom silaznom dijelu sa sklanja ,ruke i glava se spuštaju, a noge još podižu.Nakon toga slijedi dohvati opruženim rukama na povišenje od mehanih strunjača na mjestu doskoka. . Ruke se grče, što je zapravo amortizacija pri sudaru tijela sa strunjačom, vrat se svija naprijed, glava dolazi među ruke,brada dodirne prsa i učenik preko zaobljenih leđa i pogrčenih nogu prelazi u kolut naprijed,a zatim u uspravni stav.
POGREŠKE: -nema sunožnog odraza na odraznoj dasci, odraz je jednonožni; -trči preko odrazne daske i baca se na strunjaču; -nema parabole leta i zato učenik izvede samo kolut naprijed; -prekretka ili preniska parabola leta; -nedostaje rotacija tijela u zraku pa učenik pri prijelazu u kolut naprijed zapinje glavom o tlo; -prejaka rotacija tijela u zraku, zbog čega učenik udara slabinskim dijelom o tlo; -udara glavom o tlo jer rukama ne amortizira doskok.

- **Odličan (5)** -učenik bez pogrešaka izvodi motorički zadatak
- **Vrlo dobar (4)**- poznaje strukturu gibanja, ali bez velike amplitude pokreta tijela i leta tijekom izvođenja elementa
- **Dobar(3)** - pokazuje nesigurnost u početnom i završnom položaju – bez velike amplitude pokreta , tijelo je sklonjeno, nesigurnost stava u polučučnju
- **Dovoljan (2)**- nema početni i završni položaj , izvodi zadatak uz pomoć i čuvanje drugih učenika, bez leta, jednonožnim odrazom, tijelo sklonjeno i zgrčeno do sjeda
- **Nedovoljan (1)**- nije u stanju izvesti kolut, učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, odustaje ili postiže neopravdano loš rezultat, ili nije pokazao trud da uvježba.

Vježba na dvovisinskim ručama - PMZ

OPIS VJEŽBE- Učenica iz višenja na višoj pritci, klimom postavlja teište tijela na nižu pritku; nakon opružanja izvodi elemenat "Lastavicu" (jedna nogu je pružena, druga pogrčena tako da stopalo dodiruje pruženu nogu; zamahom nogu podiže se na nižu pritku i izvodi vagu na nižoj, hvatom jedne ruke za višu pritku; okreće se leđima i naslanja na višu pritku te izvodi spad na nižu.; slijedi doskok na tlo odrivom s niže pritke iz nadhvata.

- **Odličan (5)** --aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak ,bez pogreške,uz primjenu stečenih motoričkih znanja
- **Vrlo dobar (4)**-motorički zadatak izvodi samostalno, jednonožnim odrazom i poskokom s tla sa malo pogrčenim nogama
- **Dobar (3)** -motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika jednonožnim odrazom s nižeg kraja odskočne daske
- **DOVOLJAN (2)** -motorički zadatak izvodi uz pomoć učenika jednonožnim odrazom s višeg kraja odskočne daske,koja je oslonjena na švedski sandučić, uz švedske ljestve,iza okomito postavljenog strunjaču na zid,nesigurnim doskokom
- **NEDOVOLJAN (1)** -motorički zadatak ne izvodi i ne pokazuje interes za motoričku aktivnost

Ljiljanje na karikama saskok u zaljuljaju

Učenik se ljudja na dohvativim karikama izvodeći predljuljaj,zaljuljaj,predljuljaj.Ljiljanje pojačava odrazom nogu o tlo ispod karika. Dvostrukim zamasima nogu prema naprijed (drugi zamah završava blokadom nogu u blagom sklonjenju, pogledom usmjerenim u vrhove stopala) i prema nazad, saskok u krajnjoj točki zaljuljaja ,kad se tijelo trenutno zaustavi prije ponovnog predljuljaja ,učenik ispušta karike i nastavlja slobodnim saskokom kroz zrak sve do počućja na strunjači koje su postavljene ispod karika. Pogreške: -Nepravilno ljiljanje; -prenizak zaljuljaj prije saskoka; -prerano ispuštanje karika,prije krajnje točke zaljuljaja; -prekasno ispuštanje karika,kada je tijelo već krenulo u predljuljaj; -nesiguran i pretvrd doskok.

- **Odličan (5)** - aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak bez pogreške;
- **Vrlo dobar (4)** -motorički zadatak izvodi samostalno sa grčenim nogama u predljuljaju i zaljuljaju;
- **Dobar (3)** - motorički zadatak izvodi samostalno s grčenim nogama u predljuljaju i zaljuljaju i nesigurnim saskokom i doskokom uz pomoć drugih učenika;
- **Dovoljan (2)** -motorički zadatak izvodi na preči iz njija u zaljuljaju;
- **Nedovoljan (1)** -ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

KOŠARKA

Ubacivanje lopte u koš s jednom rukom odozgora nakon dodane lopte – košarkaški dvokorak

OPIS TEHNIKE

Učenik dodaje loptu dodavaču te pod kutem od 45° utrčava prema košu, s podignutim rukama ispred sebe u visini prsa. Loptu hvata u košarkašku "košaricu" i privlači ju grudima. Kod šutiranja desnom rukom lopta se hvata na iskorak desnom nogom, bez obzira dali smo loptu primili od suigrača ili smo je sami vodili. Pozicija dlanova kada držimo loptu identična je kao kod pozicije kada držimo loptu u trostrukoj prijetnji (dlan iza lopte). Prvi korak desnom nogom je dugačak, kako bi igrač osvojio što više prostora, odnosno se približio košu. Slijedeći korak je kraći, da bi se igrač brže i snažnije odrazio lijevim stopalom u vis (horizontalnu brzinu pretvaramo u vertikalni odraz). Stopala se na tlo postavljaju preko peta. Pri odrazu od podloge i podizanju desne zamašne noge, lopta se donosi iznad ramena i glave i postavljamo u poziciju šuta tj. dlan šuterske ruke je pod loptom. Lijevi dlan se kreće paralelno s desnim i ostaje sa strane na lopti sve do trenutka pred izbačaj. U najvišoj točci skoka, desna ruka se potpuno opruža, izbačaj se izvodi mekanim pokretom vrhovima prstiju i laganim zatvaranjem šake. Ljeva ruka postavlja se između zamišljenog protivnika i tako štiti loptu pri šutu. Pri izbačaju desno rame ide više gore i malo naprijed. Na koš se šutira od ploče, tako da lopta pada na gornji kut pravokutnika iznad obruča. Doskok se najčešće završava na odraznu nogu.

POGREŠKE: - kratki prvi korak - odraz i zamašna noga usmjereni u dalj, a ne u vis - loptu ne štitimo u dvokoraku (ispred tijela nam je) - nagli izbačaj lopte - šut sa dvije ruke - dlan nije ispod lopte.

- **Odličan (5)** - programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.
- **Vrlo dobar (4)** - Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini.
- **Dobar (3)** - programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.
- **Dovoljan (2)** - programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je loša.
- **Nedovoljan (1)** - programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan i ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

ATLETIKA

Primopredaja štafetne palice

Postoje dva načina kojima natjecatelji vrše primopredaju palice – od gore i od dolje. Načini se odnose na to odakle palica dolazi u ruku primatelja. Trkači moraju biti na sigurnoj udaljenosti i malo izmaknuti iz iste ravnine kako se ne bi sudarili. Potrebno je uskladiti dolazak davatelja palice i start primatelja palice. Palica se treba predati pruženih ruku i to u visini kukova. U slučaju ispadanja palice, bilo da se radi o primopredaji ili dok je kod jednog od trkača ekipa se diskvalificira iz natjecanja. Zona primopredaje palice dio je štafete u kojem se nalaze prethodni i naredni natjecatelj u etapi natjecanja. Idealno bi bilo da davatelj palice dođe u punoj brzini, preda palicu u sekundi i da se cijela akcija izvede tako da i primatelj trči jednakom punom brzinom.

POGREŠKE: - pogrešna strana iza trkača, premala udaljenost između sudionika, površne ruke kod primoredaje palice, promašena ruka, premala brzina kod predaje palice, ispadanje palice

- **Odličan (5)** - programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.
- **Vrlo dobar (4)** - Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini.
- **Dobar (3)** - programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.
- **Dovoljan (2)** - programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je loša.
- **Nedovoljan (1)** - programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan i ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

PLES

Engleski valcer

Engleski valcer pleše se na laganu, sentimentalnu glazbu. Zbog ritmičkih pokreta postao je najharmoničnijim plesom u grupi standardnih plesova. Plesni karakter pokazuje se u sporim i ujednačenim nijhanjima, prostorno progresivnim okretima, koji vladaju na plesnim podijima bez ikakvog loma u tijelu. Za engleski valcer je karakteristično ravnomjerno okretanje po plesnom pravcu. Koristi se dizanje i spuštanje, koje je nešto manje nego kod engleskog valcera, a ples se izvodi u 3/4 taktu. Sastoji se od osnovnog koraka i okreta.

POGREŠKE: -nepravilan ritam, krivo držanje tijela i partnera, neispravni okreti, nema spuštanje i dizanje na prste;

- **Odličan (5)** - aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak .
- **Vrlo dobar (4)** - samostalno izvodi motorički zadatak s malim pogreškama u rotaciji i podizanjem na prste
- **Dobar (3)** - izvodi motorički zadatak s većim greškama u rotaciji .
- **Dovoljan (2)** - nezainteresirano izvodi motorički zadatak , noge su pasivne, nemogućnost izvođenja rotacije
- **Nedovoljan (1)** - ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvest

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 20 do 30%, što znači da učenik može u jednom polugodištu dobiti oko 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 izmjerenih rezultata
- **Nedovoljan (1)** - je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju i sl.

PROVJERAVANJA MOTORIČKOG POSTIGNUĆA

Preskakivanje vijače

OCJENA	Preskakivanje vijače u 25 sekundi
5 - odličan	25 sekundi/25x (npr)
4 – vrlo dobar	25 sekundi/ 24,23x
3 - dobar	25 sekundi/22,21x (npr)
2 - dovoljan	25 sekundi/20,19,18x (npr)
1 - nedovoljan	25 sekundi / ispod 10x

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	15 x	10 x
4 – vrlo dobar	12-14 x	8,9 x
3 - dobar	10,11x	6,7x
2 - dovoljan	7-9 x	3-5 x
1 - nedovoljan	Ne trudi se i ne može izvesti.	Ne trudi se i ne može izvesti.

Vršno odbijanje (odbojka)

Učenik se nalazi u prostoru odbojkaškog igrališta, zadatak je loptu odbijati vršnom tehnikom iznad glave . Zadatak izvode tri puta, ocjenjuje se najbolji rezultat.

OCJENA	Vršno odbijanje iznad glave
5 - odličan	15 x
4 – vrlo dobar	14 x
3 - dobar	13 x
2 - dovoljan	12 x
1 - nedovoljan	Nema volje, ne želi uvježbavati

Skok u vis prekoračnom tehnikom, škare iz polukružnog zaleta

OPIS TEHNIKE: Nakon polukružnog zaleta od nekoliko koraka (5-9) dolazimo do faze odraza gdje se zamašna noga gotovo opružena podiže gore, a odrazna za njom, ali malo više savijena. Tijelo skakača se u toj fazi još ne okreće oko okomite osi. Ruke se spuštaju naprijed i dolje s obje strane letvice. Pošto prijeđe letvicu, zamašna se noga energičnom kretnjom spušta dolje – natrag, a za njom se prenosi, sada opružena u koljenu, i odrazna. Mali otklon i okretanje grudi k letvici pomažu udaljavanju kukova od nje, što olakšava i prijenos odrazne noge. Doskače se na zamašnu nogu, a zatim i na odraznu(dešnjaci lijeva nogu odrazna a ljevaci desna).

POGREŠKE: - usporenje pri dolasku na odraz; - dolazak na odraz krivom nogom; - slab zamah zamašnom nogom; - savijene noge pri prelasku letvice; - dolazak na mjesto odraza preblizu ili predaleko od letvice
Učenik uz izvođenje pravilnog gibanja treba preskočiti određenu visinu.

OCJENA	Dječaci	Djevojčice
5 - odličan	115	110
4 – vrlo dobar	110	105
3 - dobar	105	100
2 - dovoljan	100	95
1 - nedovoljan	90 i manje	85 i manje

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 varijable se ne mogu jednostavno izmjeriti, stoga će se procjenjivati praćenjem i provjeravanjem sljedećih varijabli:

1. aktivnost učenika u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture
2. redovito nošenje sportske opreme (bijela majica, tamno plave ili crne kratke hlače, trenirka)
3. razvijena sposobnost samoregulacije, suradničkog odnosa, poštivanje pravila igre
4. fair play ponašanje u sportskim igramama, natjecanjima, na satu TZK
5. 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.
6. razina usvojenosti zdravstveno higijenskih navika
7. sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima nastave tjelesne i zdravstvene kulture
8. 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, primjereno ponašanje, prihvatanje različitosti u spolu)
9. komunikacijske vještine
10. 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 slabije, 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 igramama, 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 dalnjeg 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 sposobn

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 amplitude 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 pogrđenim 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 broj 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 u dalj s mjesta

Svrha ovog testa je procjena eksplozivne snage nogu.

Izvodi se s odskočne daske obrnuto okrenute. Noge su savijene u koljenima i kukovima, a rukama njije 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")