

OŠ Ante Starčevića

Nastavni predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura

**Kriteriji ocjenjivanja – 8 razred**

Učitelj TZK: Andreja Komes, prof

<b>KRITERIJI OCJENJVANJA – 8. RAZRED</b>	<b>3</b>
<b>MOTORIČKA ZNANJA</b>	<b>4</b>
RUKOMET-PMZ	5
AEROBIK	6
ATLETIKA	7
SPORTSKA GIMNASTIKA	8
KOŠARKA	9
PLES	10
<b>MOTORIČKA POSTIGNUČA</b>	<b>11</b>
PROVJERAVANJA MOTORIČKOG POSTIGNUĆA	11
<b>ODGOJNI UČINCI</b>	<b>14</b>
<b>TESTOVI ZA PROCJENU KINANTROPOLOŠKIH POSTIGNUĆA</b>	<b>16</b>

## **KRITERIJI OCJENJIVANJA – 8. 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 %, 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 struktukom 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 u kretanju u trojkama, fintе, šut na gol***

- **Odličan (5)** - učenik izvodi dodavanje i hvatanje lopte u trojka, a, primjereno brzinom, pogađa gol, skok šutizvodi bez pogreške, primjenjuje elemente u igri na pravilan načinim
- **Vrlo dobar (4)** - učenik izvodi dodavanje i hvatanje lopte u trojkama, skok šut uz male pogreške (prilikom izbačaja narušava ritam kretanja), isto primjenjuje u igri uz male korekcije
- **Dobar (3)** - učenik izvodi dodavanje i hvatanje lopte u trojkama, skok šut uz veće pogreške (lopta dodana nisko, previsoko, koraci prilikom izvedbe skok šuta, skok bez., pokret ruke koji izvodi udarac pogrešan), nesiguran u izvođenju, primjena elemenata u igri teško izvediva.
- **Dovoljan (2)** - učenik izvodi dodavanje i hvatanje lopte u kretanju čestim ispadanjem lopte, skok šut uz velike pogreške (izostaje rotacija trupa, umjesto izbačaja lopta se gura, nemogućnost hvata lopte nakon dodavanja , udarac je izuzetno slab).
- **Nedovoljan (1)** – učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti.

## **AEROBIK**

Učenik izvodi koreografiju u 8 muzičkih rečenica i pritom povezuje korake niskog (low) i visokog (high) intenziteta po vlastitom odabiru,

- **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

## **ATLETIKA**

### ***Osnove brzog hodanja-PMZ***

Učenik izvodi tehniku hodanja na način da stopala postavlja jedno ispred drugog, tako da prvo podlogu dotakne petom, pa se spusti na cijelo stopalo, te odraz završi preko prstiju. U predjelu kukova mora biti opušten kako bi kukovi dobili "slobodu" kretanja lijevo-desno. Ruke su savijene u laktovima pod 90° i vrlo aktivno izvode zamah, od visine brade pa do kuka, naprijed-natrag, pri tome ramena moraju biti vrlo opuštena. Cjelokupna tehnika izvodi se u brzom tempu a položaj tijela je uspravan.

**POGREŠKE:** - učenik ne postavlja stopala jedno ispred drugog; - kukovi ukočeni; - neaktivan rad rukama; - rad rukama lijevo-desno; - ramena ukočena;

- **Odličan (5)** – učenik aktivno i bez pogreški izvodi cjelokupnu tehniku brzog hodanja
- **Vrlo dobar (4)** - učenik uz male pogreške pri radu rukama ili ukočenosti u ramenima i kukovima izvodi tehniku
- **Dobar (3)** - učenik izvodi tehniku uz primjetne pogreške u postavljanju stopala, radu ruku i ukočenosti u ramenima i kukovima
- **Dovoljan (2)**– učenik tehniku izvodi brzo, nepravilno radi rukama, stopala ne postavlja točno u pravcu kretanja , a ramena i kukovi su jako blokirani
- **Nedovoljan (1)** – učenik izvodi tehniku nepravilno u svim segmentima, vrlo lagano ili sporo;

## **SPORTSKA GIMNASTIKA**

### **Ljuljanje na karikama s okretom za 180 i skokom u zaljuljalju**

Zamahom nogu unazad učenik kreće u ljuljanje,zamahom nogu u predljuljaj izvodi okret za 180. U sljedećem predljuljaju ponovo izvodi okret nazad za 180, izvodi saskok u zaljuljaju.

POGREŠKE: -nepravilno ljuljanje; -prerano ispuštanje karika,prije krajnje točke zaljuljaja; -prekasni okret u predljuljaju; -nesiguran okret u predljuljaju;

- **Odličan (5)** - aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak .
- **Vrlo dobar (4)** - samostalno izvodi motorički zadatak s malim pogreškama u rotaciji i dubokim doskokom u čučanj.
- **Dobar (3)** - izvodi motorički zadatak s većim greškama u rotaciji i preranim ispuštanjem karika.
- **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

### **Vježba na dvovisniskm ručama**

Učenica iz višenja na višoj pritci, klimom postavlja teište tijela na nižu pritku; nakon opružanja izvodi elemenat "Lastavicu" (jedna nogu je pružena, druga porgčena 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 spuštanje okretonom unazad i zavjesom o potkoljeno.

- **Odličan (5)**- učenice izvode svih 5 elemenata vježbe sigurno, polagano i bez greške.
- **Vrlo dobar (4)**- učenica je nesigurnija samo u jednom elementu. Ostale izvodi bez greške.
- **Dobar (3)**- učenica je nesigurna u dva do pet elmenta. Ostale izvodi bez pogreške.
- **Dovoljan (2)**- učenica je nesigurna u više do dva elementa i samo uz čuvanje i asistenciju izvodi vježbu.
- **Nedovoljan (1)**- učenica uopće ne želi izvoditi vježbu niti uz asistenciju i čuvanje.

## KOŠARKA

### ***Skok šut nakon dodane lopte***

Učenik izvodi skok šut nakon dodane lopte naglim zaustavljanjem iz kojeg slijedi skok. Prilikom šuta učenik je u stavu tako da su vrhovi stopala okrenuti prema košu i da zadržava ravnotežu i kontrolu tijela na prednjem stopalu. Tijelo je u počučnju jer to omogućava opušteniji i eksplozivniji vertikalni skok za izbačaj lopte. Izbačaj izvodi „šuterskim dlanom“ pod loptom, opružanjem ruku nakon skoka.

POGREŠKE: - učenik nema ravnotežu nakon zaustavljanja, pada prema naprijed - učenik nakon hvatanja lopte nema šuterski dlan pod loptom - pri šutiranju učenik gura loptu - učenik šutira sa dvije ruke - nepravilan položaj lakta i šake - nepotpuno opružanje ruke nakon šuta

- **Odličan (5)** - Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog gibanja
- **Vrlo dobar (4)** - Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.
- **Dobar (3)** - Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna te mu je potrebna pomoć u izvedbi. 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 jako loša.
- **Nedovoljan (1)** - Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan, ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije

### ***Bacanje loptice tehnikom O'Brien***

Učenik staje leđima okrenut smjeru bacanja, medicinka je na gornjem djelu dlana desne ruke, naslonjena na vrat. Lijeva ruka je podignuta iznad glave. Učenik izvodi kratkotrajni ravnotežni položaj - vagu na desnoj nozi. Lijeva noge je ispružena, a lijeva ruka omogućava održavanje stabilne ravnoteže i postavljena opušteno prema tlu. Učenik se spušta na odraznoj nozi u niži polučučanj, savija također i zamašnu nogu, pogled je dolje naprijed.

Učenik se istovremeno snažno odrazi odraznom nogom u smjeru bacanja uz snažan zamah zamašnom nogom u istom smjeru. Let mora biti nizak, odrazna se nogu gotovo povlači po podlozi, učenik doskače na odraznu nogu a zatim na zamašnu čime dolazi u centralnu poziciju iz koje slijedi izbačaj. Učenik izvodi opružanje u zglobovima nogu i kuka istovremeno okrećući osovinu kukova u smjeru bacanja. Gornji dio tijela sa spravom zaostaje za donjim dijelom, nakon čega slijedi guranje desnog ramenea u smjeru bacanja, opružanje desne ruke i suvanje medicinke. Lijevu ruku učenik zaustavlja na prsimu, blokirajući tako kretanje levog ramena. POGREŠKE: - nepravilno držanje medicinke; - nepravilan poskok; - prerano izvođenje rotacije u ramenima i kukovima; - lata nisko pri izbačaju

- **Odličan (5)** – učenik aktivno, pravilno i precizno bez pogreški izvodi kompletну tehniku bacanja
- **Vrlo dobar (4)** – učenik pravilno izvodi cijelu tehniku uz male pogreške kod faze kliznog koraka ili izbačaja
- **Dobar (3)** - učenik izvodi tehniku uz pogreške u nekoliko faza
- **Dovoljan (2)** – učenik izvodi tehniku uz velike pogreške u svim fazama, ali je osnovna struktura kretnje zadovoljena
- **Nedovoljan (1)** – učenik svojom demonstracijom posve odstupa, u jednoj ili više faza, od osnovne strukture kretanja

## **PLES**

### **Bečki valcer**

Bečki valcer pripada žanru društvenih plesova i predstavlja izvorni oblik valcera. To je najstariji i jedan od najpopularnijih dvoranskih plesova. Ples je balova i zabava. Danas je bečki valcer društveni ples i partner ples (ples u parovima). Za bečki 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. Pravi bečki valcer sastojao se samo od okreta (bilo u smjeru kazaljki na satu tj. "prirodni" ili u obrnutom smjeru od kazaljki na satu tzv. "obrnuti") i promjene plesnih koraka.

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

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 %, 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 25 sekundi
5 - odličan	30 sekundi/30x (npr)
4 – vrlo dobar	30 sekundi/ 25-29x
3 - dobar	30 sekundi/21-24x (npr)
2 - dovoljan	30 sekundi/15-20x (npr)
1 - nedovoljan	30 sekundi / ispod 15x / ne maju interesa

### 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	20 x	12 x
4 – vrlo dobar	15-19 x	8-11 x
3 - dobar	10-14 x	5-7 x
2 - dovoljan	5-10 x	2-4 x
1 - nedovoljan	ne trudi se i ne pokazuje interes	ne trudi se i ne pokazuje interes

### **ODBOJKA Gornji servis**

Učenik zauzima dijagonalan stav, lijeva nogu mu je malo naprijed (ako servira desnom rukom) loptu baca lijevom rukom gore i malo ispred desnog ramena, desnou ruku podiže gore i savija u laktu, tijelom čini mali zaklon, zatim ispravlja tijelo, brzo opruža ruku i udara po lopti otvorenim dlanom malo iznad njenog najšireg dijela, loptu udara u najvišem mogućem položaju, a težinu tijela prenosi na lijevu nogu.

Učenik od 7 pokušaja za ocjenu odličan treba izvesti pet pravilnih servisa.

OCJENA	Vršno odbijanje iznad glave
5 - odličan	5 od 7x
4 – vrlo dobar	4 od 7 x
3 - dobar	3 od 7 x
2 - dovoljan	2 od 7 x
1 - nedovoljan	Ne može izvesti gibanje

### **SKOK U VIS LEĐNOM TEHNIKOM**

**OPIS TEHNIKE:** Nakon polukružnog zaleta od nekoliko koraka (5-9) dolazimo do faze odraza gdje se zamašna nogu 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 nogu energičnom kretnjom spušta dolje – natrag, a za njom se prenosi, sada opružena u koljenu, i odrazna. Mali otklon i okretanje grudi k letvici pomaže 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**

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. korištenje 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 pravila 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 slabi, 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 neprimjeren 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 sposoban.

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 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" )