

Elementi vrednovanja iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura

Tijekom nastavnoga procesa vrednovanje se provodi s pomoću tri sastavnice. To su: vrednovanje za učenje, vrednovanje ka učenju i vrednovanje naučenog (okvir). Zaključna ocjena ne mora biti aritmetička sredina sastavnica vrednovanja. Učitelj treba objasniti učeniku u kojim je odgojno-obrazovnim ishodima bio posebno uspješan, a koje treba nadalje unaprjeđivati. Navedeno vrednovanje odgojno-obrazovnih postignuća učenika treba biti izravno i poticajno u funkciji samoinicijativnoga i redovitoga svakodnevnoga tjelesnog vježbanja s ciljem unaprjeđenja kvalitete življenja.

Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju zaključne ocjene. U zaključnoj ocjeni motorička znanja čini ukupno 40%, motorička postignuća 10%, a aktivnost učenika i odgojni učinci 50% ukupne vrijednosti zaključne ocjene. Promjene u prostorima morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti također su sastavni dio ukupnog vrednovanja učenika.

Elementi vrednovanja i kriteriji ocjenjivanja su u ovom poglavlju detaljno navedeni i obrazloženi kako bi na početku godine učenici jasno bili upoznati s očekivanim ishodima prilikom provjere na satu iz sastavnice **motorička znanja**.

- **nedovoljan 1:** učenik ne pokušava izvesti element, odbija ga izvesti i nezainteresirani je za izvođenje
- **dovoljan 2:** učenik izvodi element na način da se mogu prepoznati osnovne strukture gibanja pojedinog elementa. Element se izvodi nezgrapno, učenik ne kontrolira tijelo u prostoru ili objekt kojim barata (npr. lopta, vijača, reket...), nema pravilnog završnog položaja ili se nazire. Postoje značajnija odstupanja od standardne strukture gibanja.
- **dobar 3:** prepoznaju se osnovne strukture elementa ili gibanja. Element se izvodi bez većih odstupanja od osnovnih struktura kretanja, nazire se završni položaj.
- **vrlo dobar 4:** element se izvodi bez odstupanja od standardnih struktura gibanja, postoje manja prostorno – vremenska odstupanja tijekom izvođenja elemenata
- **odličan 5:** element se izvodi bez odstupanja od standardnih struktura gibanja, korektno se izvodi i početni i završni položaj. Tolerira se određeni stupanj individualizacije kod izvođenja elementa.

Iz sastavnice **motorička postignuća** dobivaju se četiri ocjene tijekom školske godine (tabela u prilogu).

Jedna ocjena iz **preskoka vijače**, jedna ocjena iz **vršnog odbijanja iz srednjeg odbojkaškog stava**, jedna ocjena iz **skoka u vis**, te jedna ocjena iz **trčanja na 40 metara**.

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

PRESKOK VIJAČE 15 sek

	5.RAZRED	6. RAZRED	7. RAZRED	8. RAZRED
5-	25	25	30	30
4-	20-24	20-24	25-29	25-29
3-	16-19	16-19	20-24	20-24
2-	15	15	19	19

SKOK U VIS

	5.RAZRED		6. RAZRED		7. RAZRED i 8. RAZRED	
	C	D	C	D	C	D
5-	95	105	105	110	110	120
4-	85-90	95-100	95-100	105	100-105	110-115
3-	80	85-90	85-90	95-100	90-95	100-105
2-		80	80	90	85	95

TRČANJE 40 METARA

	5.RAZRED		6. RAZRED		7. RAZRED		8. RAZRED	
	C	D	C	D	C	D	C	D
5-	7,50	6,95	I 7,50	6,95	I 7,00	6,70	I 6,90	6,60
4-	7,51-7,75	6,96-7,30	I 7,51-7,75	6,96-7,30	I 7,01-7,15	6,71-6,90	I 6,91-7,05	6,61-6,80
3-	7,76-8,00	7,31-7,50	I 7,76-8,00	7,31-7,50	I 7,16-7,60	6,91-7,20	I 7,06-7,50	6,81-7,10
2-	8,01	7,51	I 8,01	7,51	I 7,61	7,21	I 7,51	7,11

VRŠNO ODBIJANJE IZ SREDNJEG ODBOJKAŠKOG STAVA

	5.RAZRED	6. RAZRED	7. RAZRED	8. RAZRED
5-	10	10	12	15
4-	8-9	8-9	10-11	13-14
3-	6-7	6-7	8-9	10-12
2-	5	5	7	9

Iz sastavnice **aktivnost učenika i odgojni učinci** učenici se ocjenjuju tijekom školske godine prema objektivnoj procjeni učitelja Tjelesne i zdravstvene kulture praćenjem slijedećih odgojnih pod elemenata:

- aktivnost učenika na satu
- ponašanje učenika na satu
- razina zdravstveno-higijenskih navika
- sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima

Sadržaji praćenja i provjeravanja su:

- a) Motorička znanja
- b) Motorička postignuća
- c) Morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- d) Aktivnost učenika i odgojni učinci.

U Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi elementi ocjenjivanja koji se neposredno kriterijski ocjenjuju su:

Motorička znanja	- 5 do 8 ocjena tijekom školske godine
Motorička postignuća	- 2 do 4 ocjene tijekom školske godine
Aktivnost učenika i odgojni učinci	- 6 do 10 ocjena tijekom školske godine

Učiteljica Tjelesne i zdravstvene kulture:
Tamara Sušec, mag. cin.

**PREDMETNO
PODRUČJE**
ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD
**A. KINEZIOLOŠKA
TEORIJSKA I
MOTORIČKA
ZNANJA**
OŠ TZK A. 5. 1.

Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima

OŠ TZK A. 5. 2.

Povezuje strukture gibanja iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara.

OŠ TZK A. 5. 3.

Izvodi osnovne elemente sportova.

OŠ TZK A. 5. 4.

Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u mini koreografijama.

**B. MORFOLOŠKA
OBILJEŽJA,
MOTORIČKE I
FUNKCIONALNE
SPOSOBNOSTI**
OŠ TZK B. 5. 1.

Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja

OŠ TZK B. 5. 2.

Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

**C. MOTORIČKA
POSTIGNUĆA**
OŠ TZK C. 5. 1.

Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak.

**D. ZDRAVSTVENI
I ODGOJNI UČINCI
TJELESNOG
VJEŽBANJA**
OŠ TZK D. 5. 1.

Izvodi složenije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela.

OŠ TZK D. 5. 2.

Pokazuje da se brine o prostoru za tjelesno vježbanje.

OŠ TZK D. 5. 3.

Upotrebljava iz ove razine primjenu pravila, tj. iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara koje razvijaju sposobnost samoregulacije i suradničkog odnosa.

PREDMETNO PODRUČJE	ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD
A. KINEZIOLOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA	OŠ TZK A. 6. 1. Izvodí jednostavna kineziološka znanja OŠ TZK A. 6. 2. Primjenjuje stečeno znanje u sportovima. OŠ TZK A. 6. 3. Povezuje i odabire ritmičke i plesne pokrete
B. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI	OŠ TZK B. 6. 1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.
C. MOTORIČKA POSTIGNUĆA	OŠ TZK C. 6. 1. Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak. OŠ TZK C. 6. 2. Izvodí raznovrsne vježbe za razvoj motoričkih postignuća.
D. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA	OŠ TZK D. 6. 1. Izvodí vježbe za pravilno tjelesno držanje s razumijevanjem njihova utjecaja. OŠ TZK D. 6. 2. Prepoznaje utjecaj prehrambenih navika i tjelesnog vježbanja na reguliranje i održavanje tjelesne mase. OŠ TZK D. 6. 3. Sudjeluje u natjecanjima koja razvijaju sposobnost samoregulacije, suradničkog odnosa i nenasilnog rješavanja sukoba.



**PREDMETNO
PODRUČJE**
ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD
**A. KINEZIOLOŠKA
TEORIJSKA I
MOTORIČKA
ZNANJA**
OŠ TZK A. 7. 1.

Usvaja i primjenjuje kineziološka teorijska i motorička znanja u igri i sportskim natjecanjima.

OŠ TZK A. 7. 2.

Povezuje u cjelinu elemente tehnike raznovrsnih sportova.

**B. MORFOLOŠKA
OBILJEŽJA,
MOTORIČKE I
FUNKCIONALNE
SPOSOBNOSTI**
OŠ TZK B. 7. 1.

Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.

OŠ TZK B. 7. 2.

Prati motoričke i funkcionalne sposobnosti.

**C. MOTORIČKA
POSTIGNUĆA**
OŠ TZK C. 7. 1.

Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak.

OŠ TZK C. 7. 2.

Povezuje tjelesno vježbanje i tjelesnu spremnost.

**D. ZDRAVSTVENI I
ODGOJNI UČINCI
TJELESNOG
VJEŽBANJA**
OŠ TZK D. 7. 1.

Izvodi i razumije utjecaj vježbi za pravilno držanje tijela, pokretljivost zglobova i povećanje mišićne izdržljivosti i snage.

OŠ TZK D. 7. 2.

Usvaja potrebno znanje o zdravoj prehrani i njezinu utjecaju na zdravlje.

OŠ TZK D. 7. 3.

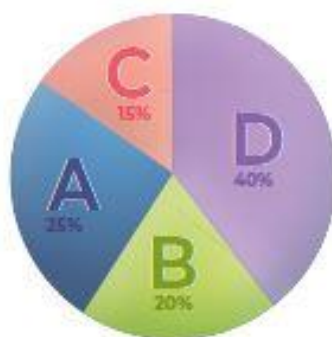
Izvodi i sudjeluje u tjelesnom vježbanju u prirodi.

OŠ TZK D. 7. 4.

Prosudjuje kako se u sportskim natjecanjima potiče suradnički odnos, poštuje različitost i njeguje kulturni i nacionalni identitet.



PREDMETNO PODRUČJE	ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD
A. KINEZILOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA	OŠ TZK A. 8. 1. Samoinicijativno primjenjuje stečena motorička znanja. OŠ TZK A. 8. 2. Povezuje dijelove strukture gibanja u cjelinu i primjenjuje osnovno nazivlje. OŠ TZK A. 8. 3. Povezuje tehničko-taktičko znanje u sportovima.
B. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI	OŠ TZK B. 8. 1. Sudjeluje u organizaciji provjeravanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja
C. MOTORIČKA POSTIGNUĆA	OŠ TZK C. 8. 1. Prati osobna motorička postignuća i unapređuje ih.
D. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA	OŠ TZK D. 8. 1. Izvodi i razumije vježbe izdržljivosti i snage te analizira utjecaj prehrambenih navika na zdravlje. OŠ TZK D. 8. 2. Odabire opterećenja prilikom vježbanja. OŠ TZK D. 8. 3. Razlikuje slobodno, aktivno i proaktivno ponašanje/djelovanje.



PRIJEDLOG POSTOTKA ZASTUPLJENOSTI PREDMETNIH PODRUČJA U PREDMETNOJ NASTAVI

- A / Kineziološka teorijska i motorička znanja
- B / Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- C / Motorička postignuća
- D / Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja

Iz sastavnica motoričke sposobnosti i funkcionalne sposobnosti **ne dobiva se ocjena.**

Motoričke sposobnosti na početku školske godine temeljem provedenih testova (upisano u bilješku) te na kraju školske godine (prema priloženim tabelama), također upisano u bilješku.

Funkcionalne sposobnosti na početku školske godine temeljem provedenog testa (upisano u bilješku) te na kraju školske godine (trčanje F800 učenici i F600 učenice - tabela u prilogu), također upisano u bilješku.

TESTOVI – MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

TAPING 15 sek

	5.RAZRED	6. RAZRED	7. RAZRED	8. RAZRED
5-	30	31	35	36
4-	26-29	27-30	32-34	33-35
3-	21-25	22-26	28-31	30-32
2-	20	21	27	29

SKOK U DALJ IZ MJESTA

	5.RAZRED	6. RAZRED	7. RAZRED	8. RAZRED
5-	185	195	195	200
4-	170-180	175-190	175-190	180-195
3-	150-165	155-170	155-170	160-175
2-	145	150	150	155

IZDRŽAJ U VISU ZGIBOM

	5.RAZRED	6. RAZRED	7. RAZRED	8. RAZRED
5-	22	22	46	46
4-	10-21	10-21	31-45	36-45
3-	7-9	7-9	11-30	16-35
2-	6	6	10	15

5. RAZRED

5. raz-Učenci	IZRAZITO (1) ISPODPROSJEČNO	UMJERENO (2) ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO (3)	UMJERENO (4) IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO (5) IZNADPROSJEČNO
PRENOŠENJE PRETRČAVAN JEM	>12,73	12,72-12,15	12,14-10,99	10,98-10,42	<10,41
PRET. U USKOM RAZNOŽENJU	<26	27-32	33-42	43-48	>49
PODIZANJE TRUPA	<29	30-33	34-43	44-47	>48
F800MO	>322,81	322,80-289,83	289,82-223,87	223,86-190,90	<190,89

5. raz-Učence	IZRAZITO (1) ISPODPROSJEČNO	UMJERENO (2) ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO (3)	UMJERENO (4) IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO (5) IZNADPROSJEČNO
PRENOŠENJE PRETRČAVAN JEM	>13,52	13,51-12,91	12,90-11,67	11,66-11,05	<11,04
PRET. U USKOM RAZNOŽENJU	<33	34-38	39-48	49-53	>54
PODIZANJE TRUPA	<26	27-30	31-39	40-43	>44
F600ZO	>271,78	271,77-242,37	242,36-183,54	183,53-154,13	<154,12

6. RAZRED

6. raz-Učenci	IZRAZITO (1) ISPODPROSJEČNO	UMJERENO (2) ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO (3)	UMJERENO (4) IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO (5) IZNADPROSJEČNO
PRENOŠENJE PRETRČAVAN JEM	>12,69	12,68-12,09	12,08-10,87	10,86-10,26	<10,25
PRET. U USKOM RAZNOŽENJU	<28	29-33	34-43	44-49	>50
PODIZANJE TRUPA	<31	32-36	37-45	46-50	>51
F800MO	>319,77	319,76-284,34	284,33-213,67	213,66-178,34	<178,33

6. raz-Učence	IZRAZITO (1) ISPODPROSJEČNO	UMJERENO (2) ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO (3)	UMJERENO (4) IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO (5) IZNADPROSJEČNO
PRENOŠENJE PRETRČAVAN JEM	>13,24	13,23-12,68	12,67-11,54	11,53-10,97	<10,96
PRET. U USKOM RAZNOŽENJU	<36	37-40	41-50	51-54	>55
PODIZANJE TRUPA	<29	30-33	34-42	43-46	>47
F600ZO	>256,19	256,18-229,35	229,34-175,65	175,64-148,80	<148,79

7. RAZRED

7. raz-Učenci	IZRAZITO (1) ISPODPROSJEČNO	UMJERENO (2) ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO (3)	UMJERENO (4) IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO (5) IZNADPROSJEČNO
PRENOŠENJE PRETRČAVANJE	>12,37	12,36-11,74	11,73-10,46	9,45-9,82	<9,81
PRET. U USKOM RAZNOŽENJU	<28	29-34	35-44	45-49	>50
PODIZANJE TRUPA	<35	36-39	40-48	49-53	>54
F800MO	>308,30	308,29-269,24	269,23-191,10	191,09-152,03	<152,02

7. raz-Učenice	IZRAZITO (1) ISPODPROSJEČNO	UMJERENO (2) ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO (3)	UMJERENO (4) IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO (5) IZNADPROSJEČNO
PRENOŠENJE PRETRČAVANJE	>12,98	12,97-12,45	12,44-11,37	11,36-10,83	<10,82
PRET. U USKOM RAZNOŽENJU	<36	37-41	42-52	53-58	>59
PODIZANJE TRUPA	<30	31-35	36-43	44-47	>48
F600ZO	>258,74	258,73-229,40	229,39-170,70	170,69-141,35	<141,34

8. RAZRED

8. raz-Učenci	IZRAZITO (1) ISPODPROSJEČNO	UMJERENO (2) ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO (3)	UMJERENO (4) IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO (5) IZNADPROSJEČNO
PRENOŠENJE PRETRČAVANJE	>11,88	11,87-11,29	11,28-10,09	10,08-9,49	<9,48
PRET. U USKOM RAZNOŽENJU	<29	30-34	35-45	46-51	>52
PODIZANJE TRUPA	<37	38-42	43-51	52-56	>57
F800MO	>257,25	257,24-246,51	246,50-189,02	189,01-160,28	<160,27

8. raz-Učenice	IZRAZITO (1) ISPODPROSJEČNO	UMJERENO (2) ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO (3)	UMJERENO (4) IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO (5) IZNADPROSJEČNO
PRENOŠENJE PRETRČAVANJE	>12,85	12,84-12,30	12,29-11,18	11,17-10,62	<10,61
PRET. U USKOM RAZNOŽENJU	<38	39-43	44-53	54-58	>59
PODIZANJE TRUPA	<30	31-35	36-45	46-50	>51
F600MO	>252,17	252,16-247,94	247,93-239,47	239,46-235,24	<235,23