

## 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.
- **doobar 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 Jadanić, mag. cin.

PREDMETNO PODRUČJE	ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD
<b>A. KINEZIOLOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA</b>	<b>OŠ TZK A. 5. 1.</b> Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima <b>OŠ TZK A. 5. 2.</b> Povezuje strukture gibanja iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara. <b>OŠ TZK A. 5. 3.</b> Izvodi osnovne elemente sportova. <b>OŠ TZK A. 5. 4.</b> Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u mini koreografijama.
<b>B. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI</b>	<b>OŠ TZK B. 5. 1.</b> Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja <b>OŠ TZK B. 5. 2.</b> Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.
<b>C. MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b>	<b>OŠ TZK C. 5. 1.</b> Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak.
<b>D. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA</b>	<b>OŠ TZK D. 5. 1.</b> Izvodi složenije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela. <b>OŠ TZK D. 5. 2.</b> Pokazuje da se brine o prostoru za tjelesno vježbanje. <b>OŠ TZK D. 5. 3.</b> 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
<b>A. KINEZILOŠKA TEORIJSKA I MOTORIČKA ZNANJA</b>	<p><b>OŠ TZK A. 6. 1.</b> Izvodi jednostavna kineziološka znanja</p> <p><b>OŠ TZK A. 6. 2.</b> Primjenjuje stečeno znanje u sportovima.</p> <p><b>OŠ TZK A. 6. 3.</b> Povezuje i odabire ritmičke i plesne pokrete</p>
<b>B. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI</b>	<p><b>OŠ TZK B. 6. 1.</b> Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.</p>
<b>C. MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b>	<p><b>OŠ TZK C. 6. 1.</b> Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak.</p> <p><b>OŠ TZK C. 6. 2.</b> Izvodi raznovrsne vježbe za razvoj motoričkih postignuća.</p>
<b>D. ZDRAVSTVENI I ODGOJNI UČINCI TJELESNOG VJEŽBANJA</b>	<p><b>OŠ TZK D. 6. 1.</b> Izvodi vježbe za pravilno tjelesno držanje s razumijevanjem njihova utjecaja.</p> <p><b>OŠ TZK D. 6. 2.</b> Prepoznaje utjecaj prehrambenih navika i tjelesnog vježbanja na reguliranje i održavanje tjelesne mase.</p> <p><b>OŠ TZK D. 6. 3.</b> Sudjeluje u natjecanjima koja razvijaju sposobnost samoregulacije, suradničkog odnosa i nenasilnog rješavanja sukoba.</p>



**PREDMETNO  
PODRUČJE****ODGOJNO OBRAZOVNI ISHOD****A. KINEZILOŠKA  
TEORIJSKA I  
MOTORIČKA  
ZNAJANJA****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.**

Izvod 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.

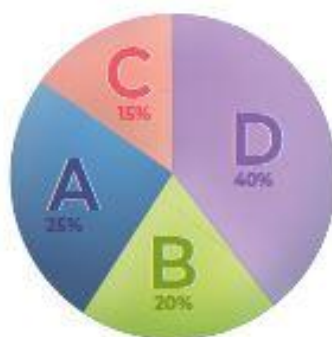
**OŠ TZK D. 7. 3.**

Izvod i sudjeluje u tjelesnom vježbanju u prirodi.

**OŠ TZK D. 7. 4.**

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

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



**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

Na početku i na kraju godine izvode se testovi tjelesne spremnosti: stisak šake, trčanje 4x10 m, skok u dalj s mjesta i progresivno trčanje na 20 m. Oni se ne ocjenjuju, nego nam služe kao okvirni pokazatelj napretka pojedinog učenika.