

ELEMENTI I KRITERIJI OCJENJIVANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

1. RAZREDA

SASTAVNICE OCJENJIVANJA

Ocjenjivanjem bi trebalo obuhvatiti obrazovne, antropološke i odgojne zadaće tjelesne i zdravstvene kulture, čiji su predstavnici sastavnice ocjenjivanja koje su u imeniku razredne nastave navedene kao:

1. motorička znanja

2. motorička dostignuća

3. funkcionalne sposobnosti – antropološka obilježja u sklopu kojih su:

a) antropometrijske značajke,

b) motoričke sposobnosti

4. odgojni učinci (aktivnost učenika u nastavi, odnos prema učitelju i učenicima u razredu, sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima u TZK – i , razina zdravstveno-higijenskih navika).

KRITERIJI OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK –e 1. RAZREDA

MOTORIČKA ZNANJA

Motorička znanja obilježavaju stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih zadataka na razini programa za određeni razred. Motorička znanja provjeravaju se kontinuirano tijekom cijele godine, a razine usvojenosti motoričkih znanja određene su na ovaj način:

ODLIČAN (5) – vježba je izvedena pravilno i sa sigurnošću u svim fazama, te uz estetsku dotjeranost. Učenik je izuzetno pedantan, savjestan i precizan i stalno brine o kvaliteti svoga rada. Zadatke izvodi s oduševljenjem i preuzima odgovornost za napredovanje u osobnom razvoju.

VRLO DOBAR (4) – vježba je izvedena pravilno i sigurno uz manje tehničke i estetske nedostatke. Učenik traži pomoć kada mu je potrebna. Rado ispunjava zadatke, sluša pažljivo i surađuje u radu.

DOBAR (3) – vježba je izvedena sa većim poteškoćama, uz manju sigurnost i manje tehničke i estetske nedostatke. Učenik nema dovoljno strpljenja, zadovoljava se djelomičnim rezultatima, kod poteškoća odustaje od daljnjeg nastojanja u radu.

DOVOLJAN (2) – vježba je izvedena slabo i nesigurno uz velike tehničke i estetske nedostatke. Učenik je površan, nezainteresiran, neuredan, ne brine o kvaliteti svoga rada.

NAPOMENA - NEDOVOLJAN (1) – vježba nije izvedena. Učenik odustaje i ne želi raditi kada treba uložiti trud, kako bi postigao rezultate za koje ima sposobnosti.

MOTORIČKA DOSTIGNUĆA

Motorička dostignuća 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 mjerenja pri čemu kao rezultat dobijemo konkretne vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja) ocjenom:

ODLIČAN (5) – bit 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

NAPOMENA - NEDOVOLJAN (1) – ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju i sl.

Npr. Provjeravanje motoričkih dostignuća iz nastavne cjeline *Skakanja* može se provesti pomoću mjerenja broja povezanih preskoka kratkom vijačom sunožno u mjestu.

Naziv testa: *Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu*

Pomagala : kratke vijače

Opis: Učenik treba preskakivati kratku vijaču sunožno u mjestu, pravilno izvodeći preskoke, s što većim brojem ponavljanja. Potrebno je poticati učenika da naprave što više uspješnih preskoka uz pravilan ritam izvedbe i sinkronizaciju pokreta

Ocjenjivanje: svaki učenik izvodi vježbu dva puta, a kao konačni rezultat uzima se bolji – veći broj ponavljanja pravilno izvedenih preskoka

ODLIČAN (5) – 16 preskoka (i više)

VRLO DOBAR (4) – 11-15 preskoka

DOBAR (3) – 6- 10 preskoka

DOVOLJAN (2) – 2-5 preskoka

NEDOVOLJAN (1) – 0 preskoka

Mjerenje antropometrijskih karakteristika – izražava se mjerenjem visine, težine, nabora nadlaktice i opsega podlaktice učenika te evidentiranjem tih podataka pri inicijalnom i finalnom mjerenju.

FUNKCIONALNE I MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Funkcionalne sposobnosti – obuhvaćaju sposobnost oslobađanja odgovarajuće količine energije u stanicama koje organizmu omogućuje održavanje homeostatskih uvjeta i odvijanje specifičnih funkcija pojedinih njegovih dijelova.

Procjena funkcionalnih sposobnosti učenika (opće aerobne sposobnosti) obavlja se pomoću trčanja – za učenike od 1. – 4. razreda osnovne škole to je trčanje u trajanju od 3 minute (F3). Ocjenjujemo rezultat izražen prijednom udaljenošću u zadanom vremenu proizvoljnim tempom, nakon inicijalnog i finalnog mjerenja kao:

ODLIČAN (5) – bit će ocjenjena prva, najbolja četvrtina po vrijednosti postignutih rezultata bez obzira na vrijednost napredovanja

VRLO DOBAR (4) – je ocjena za značajan napredak u rezultatu

DOBAR (3) – je ocjena za umjereno napredovanje u rezultatu

DOVOLJAN (2) – je ocjena za stagniranje ili zanemariv napredak

NAPOMENA - NEDOVOLJAN (1) – je ocjena za diskvalifikaciju ili nepotrebno odustajanje

1. RAZRED – Trčanje 3 minute – učenici i učenice

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 3 minute – učenici				
IZVRSNO	IZNAD – PROSJEČNO	PROSJEČNO	ISPOD – PROSJEČNO	LOŠE
560 m i više	559 – 510 m	509 – 460 m	459 – 410 m	409 m i niže
ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 3 minute – učenice				
IZVRSNO	IZNAD – PROSJEČNO	PROSJEČNO	ISPOD - PROSJEČNO	LOŠE
540 m i više	539 – 490 m	489 – 440 m	439 – 390 m	389 m i niže

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Definiraju se kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifestiranih motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati.

Praćenje i provjeravanje motoričkih sposobnosti obavljammo uz pomoć ovih testova:

Svojstvo – test

- 1.brzine – taping rukom
- 2.eksplozivne snage – skok u dalj s mjesta
- 3.koordinacije – poligon natraške
- 4.repetitivne snage – podizanje trupa iz ležanja pogrčenim nogama
- 5.fleksibilnosti – pretklon raznožno
- 6.statičke snage – izdržaj u visu zgibom

1. RAZRED - učenici					
	IZVRSNO	IZNADPROSJEČNO	PROSJEČNO	ISPODPROSJEČNO	LOŠE
Poligon natraške (MNP)	24,4 i manje	24,5 – 26,4	26,5 – 28,4	28,5 – 32,0	32,1 i više
Taping rukom (MTR)	20 i više	19 – 18	17 -16	15 – 12	11 i niže
Pretklon raznožno (MPR)	45 i više	44 – 40	39 - 35	34 – 30	29 i niže
Podizanje trupa (MPT)	35 i više	34 – 30	29 - 25	24 – 21	20 i niže
Skok u dalj s mjesta (MSD)	140 i više	139 – 130	129 - 120	119 – 110	109 i niže
Izdržaj u visu zgibom (MIV)	46 i više	45 – 34	33 -22	21 – 11	10 i niže
1. RAZRED - učenice					
	IZVRSNO	IZNADPROSJEČNO	PROSJEČNO	ISPODPROSJEČNO	LOŠE
Poligon natraške (MNP)	26,4 i niže	26,5 – 28,4	28,5 – 30,4	30,5 – 34,0	34,1 i više
Taping rukom (MTR)	20 i više	19 – 18	17 - 16	15 – 12	11 i niže
Pretklon raznožno (MPR)	53 i više	52 – 48	47 - 43	42 – 38	37 i niže
Podizanje trupa (MPT)	31 i više	30 – 26	25 - 21	20 – 17	16 i niže
Skok u dalj s mjesta (MSD)	140 i više	139 – 130	129 - 120	119 – 110	109 i niže
Izdržaj u visu zgibom (MIV)	35 i više	34 – 25	24 - 15	14 – 6	5 i niže

ODGOJNI UČINCI RADA – tijekom čitave školske godine se sustavno prati kroz aktivnost i vladanje učenika na satu (odnos prema radu, učenicima u razredu i učiteljima), razinu usvojenosti zdravstveno-higijenskih navika i sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima nastave TZK -e

ODLIČAN (5) – radi redovito, ispunjava sve gore navedene zahtjeve

VRLO DOBAR (4) – radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva

DOBAR(3) – radi redovito s više opravdanih izostanaka, ne ispunjava dio postavljenih zadataka

DOVOLJAN (2) – radi neredovito i ne ispunjava većinu gore navedenih zadataka

NAPOMENA - NEDOVOLJAN (1) – redovito ne radi

ZAKLJUČIVANJE OCJENA

Izvodi se na kraju nastavne godine i odraz je svih učenikovih odgojno – obrazovnih postignuća. Zaključna ocjena nije nužno aritmetička sredina. Može biti i veća ovisno o iskazanom interesu, zalaganju i aktivnosti učenika na nastavi TZK- e i postignutim odgojnim učincima.

1. RAZRED

SKAKANJA - Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu

ODLIČAN - učenik bez pogrešaka izvodi sunožne preskoke preko vijače s većim brojem ponavljanja

VRLO DOBAR – učenik preskoke izvodi s manjom opuštenosti mišićne trupa i ruku, manjim brojem ponavljanja

DOBAR – preskoke izvodi s većim pogreškama u početnom i završnom položaju i s jednim do dva ponavljanja

DOVOLJAN – poznaje strukturu preskoka, ali ih izvodi s velikim pogreškama u početnom i završnom položaju uz nemogućnost povezivanja više poskoka zaredom i uz veće grčenje koljena pri odrazu

NAPOMENA - NEDOVOLJAN – nije u stanju /ne želi izvesti niti jedan sunožni preskok preko vijače (osim bolesti)

KOLUTANJA - Kolut naprijed niz kosinu

ODLIČAN – učenik bez pogreške samostalno izvodi kolut naprijed niz kosinu

VRLO DOBAR – učenik izvodi kolut uz manje pogreške - s nenaglašenim početnim i završnim položajem, manjim grčenjem nogu prilikom postavljanja dlanova (ruku) na tlo, preranim ili prekasnim grčenjem nogu za vrijeme rotacije

DOBAR – učenik izvodi kolut uz veće pogreške – s pogrešnim početnim i završnim položajem, većim grčenjem nogu prilikom postavljanja dlanova (ruku) na kosinu, neopružanjem nogu za vrijeme rotacije, nedovoljnim zadržavanjem glave na prsima za vrijeme rotacije, manjim izostankom dinamike za vrijeme izvedbe

DOVOLJAN – učenik izvodi kolut uz pomoć s pogrešnim početnim i završnim položajem, postavljanjem ruku „ispod sebe“, lošim položajem leđa za vrijeme rotacije, „zaostajanjem“ glave za vrijeme rotacije, nepodizanjem kroz čučanj nakon rotacije, većim zaostankom dinamičnosti izvedbe

NAPOMENA - NEDOVOLJAN – učenik nije u stanju ili ne želi niti uz pomoć izvesti kolut naprijed uz kosinu (osim bolesti)

VIŠENJE I UPIRANJA - Različiti položaji visova i hvatova

ODLIČAN – učenik bez pogreške izvodi promjene položaja iz visa pasivnog u vis prednji aktivni, na svim spravama

VRLO DOBAR – učenik promjene položaja iz visa prednjeg pasivnog u vis prednji aktivni na svim spravama izvodi s manjom opuštenosti mišićne trupa, ruku i nogu

DOBAR – učenik promjene položaja iz visa prednjeg pasivnog u vis prednji aktivni na svim spravama izvodi s većom opuštenosti mišićne trupa, ruku i nogu, a tijelo je malo sklonjeno ili uvinuto, preširok ili preuzak хват

DOVOLJAN – učenik poznaje strukturu položaja tijela i gibanja, ali izvodi gibanje s velikim pogreškama

NAPOMENA - NEDOVOLJAN – učenik ne želi ili nije u stanju niti uz pomoć izvesti položaje visova i hvatova (osim bolesti)

Stoj na lopaticama

ODLIČAN – učenik bez pogreške izvodi samostalno stoj na lopaticama („svijeća“)

VRLO DOBAR – učenik samostalno izvodi stoj s manjim grčenjem nogu dok dolazi u okomiti položaj, manjom opuštenosti i nestabilnošću pri zadržavanju okomitog položaja

DOBAR – učenik samostalno izvodi stoj na lopaticama s pogreškama u početnom i završnom položaju, većim grčenjem nogu dok dolazi do okomitog položaja, većom opuštenosti i nestabilnošću zadržava stoj na lopaticama

DOVOLJAN – stoj samostalno izvodi ili uz pomoć, ali ima veće pogreške u početnom i završnom položaju, nemogućnost zadržavanja okomitog položaja, veliku opuštenost i nestabilnost pokušaja zadržavanja okomitog položaja

NAPOMENA - NEDOVOLJAN – učenik nije u stanju niti uz pomoć izvesti stoj na lopaticama (nemogućnost podizanja kukova) - osim bolesti

RITMIČKE STRUKTURE - Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju

ODLIČAN – učenik bez pogrešaka izvodi hodanje i trčanje uz glazbenu pratnju

VRLO DOBAR – učenik hodanje i trčanje uz glazbenu pratnju izvodi uz manje pogreške u držanju tijela

DOBAR – učenik hodanje i trčanje uz glazbenu pratnju izvodi uz veće pogreške u držanju tijela i s manjim gubitkom ritma

DOVOLJAN – učenik hodanje i trčanje uz glazbenu pratnju izvodi uz velike pogreške u držanju tijela i s većim gubitkom ritma

NAPOMENA - NEDOVOLJAN – učenik nije u stanju ili ne želi izvesti hodanja i trčanja niti uz pomoć (osim bolesti)

IGRE - Elementarna igra bez pomagala, Štefeta igra bez pomagala

ODLIČAN – učenik bez pogrešaka, brzo i spretno savladava postavljene zadatke igara, poštuje pravila igre

VRLO DOBAR – učenik uz manje pogreške savladava postavljene zadatke igara, poštuje pravila igre

DOBAR – učenik uz veće pogreške, uz slabiju koordinaciju pokreta i spretnost savladava postavljene zadatke igara, uglavnom poštuje pravila igre

DOVOLJAN – učenik uz velike pogreške savladava postavljene zadatke igre, uz lošu koordinaciju pokreta i spretnost, često ne poštuje pravila igre

NAPOMENA - NEDOVOLJAN – učenik ne savladava postavljene zadatke igara, niti uz pomoć, ne poštuje pravila igre (osim bolesti)