

ELEMENTI I KRITERIJI OCJENJVANJA
U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE PRATI SE:

1. Redovito nošenje potrebne opreme (bijela majica, sportske hlače (kratke, duge – trenirka), čiste tenisice...).
2. Redovito sudjelovanje u nastavi.
3. Aktivno sudjelovanje na mjerljima, testiranjima i provjerama.
4. Napredak u sferi funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.
5. Stanje i rezultati u motoričkim postignućima.
6. Usvojenost znanja i vještina.
7. Ocjena nije aritmetički prosjek.

SASTAVNICE OCJENE:

- MOTORIČKA ZNANJA
- MOTORIČKA POSTIGNUĆA
- ODGOJNI UČINCI RADA

ZDRAVLJE DJETETA:

Ukoliko Vaše dijete ima bilo kakvih zdravstvenih problema koje bi sadržaji TZK mogli pogoršati, molimo Vas da obavezno dođete na informativni razgovor. U suprotnom, nismo u mogućnosti adekvatno reagirati

Ovdje se ubrajaju i poteškoće s menstrualnim ciklusom kod djevojčica, koje uvjetuju češće i duže izostajanje s vježbanja.

OSLOBOĐENJE OD NASTAVE TZK-e:

U slučaju da dijete nije u mogućnosti vježbati kroz duži vremenski period a zbog narušenog zdravstvenog statusa, molimo dokumentaciju specijaliste, a na osnovu te dokumentacije liječnik školske medicine izdaje ispričnicu o nevježbanju djeteta. Dijete je obavezno prisustvovati nastavi i pratiti.

Ispričnicu roditelji osobno donose u učiteljima tjelesne i zdravstvene kulture, a u slučaju oslobođanja od nastave TZK-a kroz cijelu školsku godinu takva dokumentacija mora biti potvrđena od strane Učiteljskog vijeća.

MOTORIČKA ZNANJA

Motorička znanja su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama. 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. Zato bi učenici trebali stjecati motorička znanja: a) na razini zakonitosti (npr. da znaju zašto treba vježbati, kako, kada, kakvi su učinci vježbanja i sl.), b) u svrhu njihova uvođenja u ostale organizacijske oblike rada, c) s gledišta svakodnevnih potreba (slobodno vrijeme, urgente situacije, vrhunski sport i sl.). Motorička znanja mogu biti obuhvaćena inicijalnim, tranzitivnim i finalnim provjeravanjem. Osnova za praćenje i provjeravanje motoričkih znanja je tranzitivno provjeravanje. Elementi za tranzitivno provjeravanje motoričkih znanja izvode se na temelju izvedbenog programa za određeni razred. Prema standardnom sustavu ocjenjivanja ocijeniti motorička znanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi možemo na ovaj način:

Ocjena	Vrijednovanje
Odličan (5)	Učenik/ca izvodi pravilno gibanje bez odstupanja od standardne izvedbe ili su odstupanja nebitna za motoričko gibanje.
Vrlo dobar (4)	Učenik/ca izvodi pravilno sve bitne dijelove gibanja, ali još uvijek postoje određena prostorno-vremenska odstupanja od standardne izvedbe gibanja.
Dobar (3)	Učenik/ca izvodi pravilno prostorne pokazatelje gibanja, ali vremenski pokazatelji kretnji i pokreta značajno odstupaju od standardne izvedbe gibanja.
Dovoljan (2)	Učenik/ca izvodi gibanje tako da se prepoznaju osnovni prostorni pokazatelji gibanja. Međutim, izvodi ga toliko grubo i nespretno da izrazito značajno odstupa od standardnog izvođenja.
Nedovoljan (1)	Učenik/ca ne može izvesti određeno gibanje ili ga povremeno uspije izvesti na razini prepoznavanja.

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

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 i ocjenjujemo pomoću mjerjenja 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 izmjerениh rezultata

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

OCJENJVANJE AKTIVNOSTI I ODGOJNIH UČINAKA RADA

Ovaj element odnosi se na učinke odgojnog rada s učenikom i odgojne reakcije učenika tijekom nastavnog procesa. Element ocjenjivanja odgojni učinci u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture treba procijeniti praćenjem i/ili provjeravanjem ovih odgojnih elemenata:

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

OPIS	OCJENA
Učenik učestalo nema propisanu sportsku opremu na satu TZK-a Izbjegava vježbati, zanemaruje zdravstveno-higijenske obveze, svojim ponašanjem ometa nastavu.	<i>NEDOVOLJAN</i>
Učenik povremeno ne donosi na sat TZK-a propisanu sportsku opremu nerado vježba i ne pridaje značaj tjelovježbi.	<i>DOVOLJAN</i>
Učenik ponekad nema propisanu sportsku opremu . Vježba samo pod kontrolom učitelja. Svoje stečeno znanje nije voljan primjenjivati.	<i>DOBAR</i>
Učenik redovito vježba u propisanoj sportskoj opremi, naučena znanja primjenjuje u vježbanju. Ima razvijene zdravstveno-higijenske navike.	<i>VRLO DOBAR</i>
Učenik redovito, aktivno i samoinicijativno vježba u propisanoj sportskoj opremi na satu TZK-a i na satu izvannastavnih aktivnosti. Uzorno se ponaša prema kolegama i učiteljima. Ima razvijene zdravstveno – higijenske navike.	<i>ODLIČAN</i>

KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA

PRAĆENJEM MORFOLOŠKIH OBILJEŽJA UČENIKA, MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI KROZ INICIJALNO, TRANZITIVNO I FINALNO MJERENJE, OCJENJUJE SE OSOBNI NAPREDAK SVAKOG UČENIKA.

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Ocjenujemo nakon testiranja tranzitivnog ili finalnog stanja. 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 obavljamo uz pomoć ovih testova:

- prenošenje pretrčavanjem MAGPRP
- skok u dalj s mjesta MESSDM
- podizanje trupa iz ležanja MRSPTL
- pretklon u uskom raznožnom položaju MFLPRU

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Obuhvaćaju sposobnosti raspona i stabilnosti regulacije transportnog sustava , to jest sposobnost regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava, odnosno sposobnost oslobođanja odgovarajuće količine energije u stanicama koja 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 viših razreda osnovne škole to je trčanje:

- 600 m za djevojčice
- 800 m za dječake

Testiranje na početku i kraju šk. god.

ZAKLJUČIVANJE OCJENA

Zaključna ocjena nije nužno aritmetička sredina. Može biti i veća ovisno o iskazanom interesu, zalaganju , aktivnosti učenika na nastavi TZK i postignutim odgojnim učincima.