

Županija Varaždinska  
2. OSNOVNA ŠKOLA

# KRITERIJI OCJENJIVANJA

Iz predmeta: TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA  
Za školsku godinu 2016./2017.

Izradio:  
Dejan Mašić, prof.

# KRITERIJI OCJENJIVANJA

Iz predmeta: TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA  
Za školsku godinu 2016./2017.

Ocjenjivanje je postupak kojim se na ugovoren način (ocjenom od 1 do 5) izražava uspjeh učenika, prati njegov odgojno-obrazovni razvoj i određuje razina koju je u tome postigao. U predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura ocjenjivanje se provodi na način da ocjena bude ogledalo konkretnog stanja učenika i odraz njegove ličnosti. Kako bi ocjena bila što objektivnija, zasnovana je na planskom, sustavnom, svestranom i objektivnom praćenju i provjeravanju. Isto tako pri donošenju ocjene učitelj će uzeti u obzir sve čimbenike koji koji izravno ili neizravno utječu na proces vrednovanja rada učenika: aktualno antropološko stanje učenika, zdravstveno stanje učenika prije i za vrijeme ocjenjivanja, materijalni uvjeti rada, stav učenika prema radu i ocjenjivanju, interesi učenika...

Prema Pravilniku o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi učitelj Tjelesne i zdravstvene kulture utvrđuje elemente ocjenjivanja te načine i postupke vrednovanja s učiteljima istoga nastavnoga predmeta. Učitelj će na početku školske godine, i tijekom školske godine upoznati učenike sa elementima ocjenjivanja, kao i sa načinima i postupcima vrednovanja. Učenika će iz predmeta TZK ocjenjivati samo učitelj koji ga poučava, a svaku ocjenu će objaviti javno i obrazložiti svakom učeniku, te objavljenu ocjenu upisati u imenik u odgovarajuću rubriku. Kod ocjenjivanja učenika s teškoćama treba vrednovati njegov odnos prema radu i postavljenim zadacima te odgojnim vrijednostima u svim elementima ocjenjivanja, a njihovi posebni programi i individualni kurikulumi trebaju biti primjereni teškoći i osobini učenika .

**Elementi ocjenjivanja iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura su:**

- motorička znanja
- motorička dostignuća
- motoričke sposobnosti
- funkcionalne sposobnosti
- odgojni učinci

## **Motorička znanja**

su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura, a ocjenjujemo ih testovima motoričkih znanja. Na motorička znanja može se utjecati primjerenim vježbanjem i sustavnim ponavljanjem određenih struktura kretanja sve dok se motoričko znanje ne usvoji na zadovoljavajućoj razini. Motorička znanja nisu pod utjecajem genskog činitelja, već se stječu isključivo vježbanjem. Učitelj samostalno određuje koje će nastavne teme ocjenjivati u okviru motoričkih znanja tijekom nastavne godine. Udio ocjena motoričkih znanja u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 40 %, što znači da učenik može svaki mjesec dobiti otprilike jednu ocjenu iz motoričkih znanja. Učenik može biti i ocijenjen više puta od planiranog, naprimjer, ukoliko sudjeluje na natjecanjima ili sličnim aktivnostima vezanim za TZK. Ocjenjivanje motoričkih znanja:

- 1) Odličan (5): učenik izvede motoričko gibanje pravilno
- 2) Vrlo dobar(4): učenik izvede motoričko gibanje uz male pogreške
- 3) Dobar(3): učenik izvede motoričko gibanje uz veće pogreške
- 4) Dovoljan(2): učenik izvede motoričko gibanje uz velike pogreške
- 5) Nedovoljan(1): učenik ne može izvesti motoričko gibanje ni u jednom obliku, pa ni uz pomoć, ili odbija izvesti motoričko gibanje

Male pogreške su one koje ne utječu na narušavanje osnovne strukture kretanja. Veće pogreške su one koje zbog kojih se uočljivo odstupa od pravilnog izvođenja određenog motoričkog gibanja (ili od pravilne tehnike), ali još uvijek bitno ne utječu na promjenu osnovne strukture kretanja. Velike pogreške su one koje dovode do odstupanja od pravilnog izvođenja motoričkog gibanja (ili od pravilne tehnike), i do promjene u osnovnoj strukturi kretanja.

## **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. Provjeravanje motoričkih dostignuća temelji se na planu i programu za svaki razred zasebno, a provodi se putem testova motoričkih dostignuća. Svaki učenik nakon određene pripreme ima tri do pet pokušaja (u iznimnim slučajevima može dobiti dodatni pokušaj) da test izvede što bolje u skladu sa svojim mogućnostima. Udio ocjena motoričkih dostignuća u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 10 %, što znači da učenik može u jednom polugodištu dobiti jednu do dvije ocjene iz motoričkih dostignuća. Učenik može biti i ocijenjen više puta od planiranog, naprimjer, ukoliko sudjeluje na natjecanjima ili sličnim aktivnostima vezanim za TZK. Kriterij ocjenjivanja je različit za dječake i djevojčice. Ocjenjivanje motoričkih dostignuća:

- 1) Odličan (5) - bit će ocijenjen rezultat koji se nalazi u prvoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata
- 2) Vrlo dobar (4) - bit će rezultat druge četvrtine dobivenih rezultata
- 3) Dobar (3) - svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini
- 4) Dovoljan (2) - svi rezultati u posljednjoj po vrijednosti četvrtini izmjerenih rezultata
- 5) Nedovoljan (1) - je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju i sl.

## **Motoričke sposobnosti**

definiramo kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih reakcija, a mogu se izmjeriti i opisati. U planu programu TZK Osnovne škole Sračinec motoričke sposobnosti obuhvaćamo inicijalnim (ne ocjenjuje se), tranzitivnim i finalnom provjeravanjem. Udio ocjena motoričkih sposobnosti u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 5 %. Učenike se ocjenjuje jednom u polugodištu, i to u toku prvog polugodišta oko petnestog sata (listopad), a u drugom polugodištu između pedesetog i šestdesetog sata. Za sve motoričke sposobnosti učeniku se upisuje samo jedna ocjena. Prema materijalnim uvjetima provjeravaju se sljedeće motoričke sposobnosti:

- koordinacija: poligon natraške
- agilnost: prenošenje pretrčavanjem
- eksplozivna snaga: skok u dalj s mjesta
- repetitivna snaga: podizanje trupa
- fleksibilnost: pretklon sunožno
- statička snaga: izdržaj u visu

Glavna smjernica pri ocjenjivanju motoričkih sposobnosti je priručnik „Norme“ u kojem se nalaze tablice s prosječnim rezultatima motoričkih sposobnosti za učenike osnovnih škola u Republici Hrvatskoj i skripta CROFIT sa prosječnim rezultatima, a u obzir se mora uzeti i učenikov napredak i motivacija (npr. Broj testova motoričkih sposobnosti u kojima je učenik napredovao) 1-5.

## **Funkcionalne sposobnosti**

definiramo kao sposobnost organizma za primitak i transport energije, ali i kao sposobnost povećanja raspona regulacije, stabilnosti sustava i sposobnosti rada (tj. dug kisika). Na funkcionalne sposobnosti se može značajno utjecati tjelesnim vježbanjem, Razina funkcionalnih sposobnosti u direktnoj je vezi sa stanjem dišnog i srčano-žilnog sustava učenika, a tako i sa zdravstvenim statusom učenika. Isto tako razvijanjem funkcionalnih sposobnosti kod učenika utječemo na prevenciju bolesti navedenih organa. Funkcionalne sposobnosti obuhvaćamo inicijalnim, tranzitivnim i finalnim provjeravanjem, a ocjenjujemo jednom u polugodištu, i to u toku prvog polugodišta oko petnestog sata (listopad), a u drugom polugodištu između pedesetog i šestdesetog sata. Udio ocjena funkcionalnih sposobnosti u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 5 %. Glavna smjernica pri ocjenjivanju motoričkih sposobnosti je skripta CROFIT norme u kojem se nalaze tablice s prosječnim rezultatima funkcionalnih sposobnosti za učenike osnovnih i srednjih škola u Republici Hrvatskoj, a u obzir se mora uzeti i učenikov napredak i motivacija. Funkcionalne sposobnosti se mjere sljedećim testovima:

- F6 (trčanje 6 minuta)
  
- 800 metara (dječaci)
  
- 600 metar (djevojčice)

## **Odgojni učinci rada**

kao jedni od najvažnijih komponenti u ocjenjivanju predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, sudjeluju u ukupnom omjeru ocjena sa oko 40%. Učenicima će na zadnjem satu svakog mjeseca 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) sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u području tjelesne i zdravstvene kulture
- 3) stečene zdravstveno-higijenske navike
- 4) odnos učenika prema predmetu TZK, učitelju TZK, drugim učenicima i prema osoblju koje radi u dvorani i na igralištu
- 5) teorijska znanja



## Pravila ponašanja na satu tjelesne i zdravstvene kulture

- 1) Učenik je dužan prisustvovati nastavi TZK-a u odgovarajućoj opremi; čiste tenisice (primjerene za nastavu TZK) i čarape, bijela ispeglana majica, kratke plave hlače (ovisno o vremenskim uvjetima može gornji ili donji dio trenirke ili tajice, također tamne boje – plave, crne). Majica mora biti uredno zatakuta u hlače, i mora pokrivati sve dijelove trupa prilikom vježbanja, a tenisice propisno zategnute.
  - 2) Duga kosa (smatra se onom koja upada u oči) mora biti uredno pričvršćena kako ne bi ometala učenika u izvođenju nastave, te kako bi se smanjila mogućnost ozljede.
  - 3) Obavezno je skinuti nakit i satove.
  - 4) Na nastavi TZK nije dopušteno žvakanje i konzumiranje ostale hrane.
  - 5) Zabranjeno je korištenje mobitela i ostalih uređaja na satu.
  - 6) Učenici u dvije kolone (muška i ženska) čekaju dozvolu profesora za ulazak u svlačionice kod prvih vrata dvorane, a nakon presvlačenja, opet u dvije kolone (muška i ženska) u hodniku čekaju dozvolu za ulazak u dvoranu.
  - 7) Nakon ulaska u svlačionice, učenici imaju 5 minuta za presvlačenje
  - 8) Učenicima koji se nepotrebno dugo zadržavaju u svlačionici i kasne na početak sata upisuje se K za taj sat. Svako kašnjenje na sat rezultira jednom ocjenom manje iz odgojnih učinaka rada za tekući mjesec.
  - 9) Ulazak u dvoranu je u koloni, bez trčanja, prestizanja, naguravanja i buke, te se odmah staje u jednu vrstu (dječaci lijevo od učitelja, djevojčice desno od učitelja) po visini gdje čekaju prozivanje i prebrojavanje, nakon čega slijedi kontrola opreme, i početak rada.
  - 10) Prilikom ulaska u prostor dvorane učenici kulturno pozdravljaju učitelja, i ostale djelatnike, ukoliko se već nisu vidjeli ranije isti dan, a na odlasku odzdravljaju.
  - 11) Strogo je zabranjeno ulaziti u dvoranu bez dozvole ili prisustva učitelja.
  - 12) Strogo je zabranjeno penjanje i vješanje na bilo koju od sprava koje se nalaze u dvorani, bez prisustva profesora i određenih zaštitnih sredstava.
  - 13) Strogo je zabranjeno diranje i pomicanje postavljenih sprava, rekvizita i lopti koje se nalaze u dvorani. One se tamo nalaze iz određeni razloga npr. za poligon, kružni oblik rada...
  - 14) Strogo je zabranjeno ulaziti u spremište i uzimati rekvizite bez dozvole učitelja.
  - 15) U slučaju da je učenik bolestan, obavezno treba donijeti liječničku ispričnicu, te prisustvovati nastavi i pratiti istu. Za njega je obavezno donošenje čistih tenisica.
  - 16) Učenici koji imaju zdravstvenih problema i potrebno im je oslobađanje dijela sadržaja programa TZK-e trebaju regulirati svoj status do 30. rujna u skladu sa Zakonom.
  - 17) U slučaju ne donošenja opreme učeniku se upisuje N, i svaki N je ocjena manje iz odgojnih učinaka rada za taj mjesec. Učenik koji tri puta u mjesecu nema opremu na satu TZK dobiva ocjenu nedovoljan iz odgojnih učinaka na kraju mjeseca.
  - 18) Učenik je prisutan na satu, ako je na parketu dvorane (prostoru školskog igrališta), a samovoljno napuštanje navedenog prostora je napuštanje nastave.
  - 19) Napuštanje nastave rezultira negativnom ocjenom iz odgojnih učinaka za tekući mjesec i upisivanje izostanka sa tog sata.
  - 20) Kad imaju mjesečnicu, učenice su dužne pohađati nastavu TZK prema redovnom programu.
- Učenik koji se pridržava navedenih pravila ponašanja biti će ocijenjen ocjenom odličan iz odgojnih učinaka na kraju mjeseca. Za lakša kršenja pravila ponašanja učenik dobiva točkicu u pregled rada. Tri točkice donose jednu ocjenu manje iz odgojnih zadaća na kraju mjeseca.

## **Zaključna ocjena iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura**

Zaključna ocjena iz predmeta je izraz postignute razine učenikovih kompetencija iz predmeta TZK, i rezultat ukupnog procesa vrednovanja tijekom nastavne godine. Glavni pokazatelj zaključne ocjene na kraju nastavne godine je aritmetička sredina svih ocjena tijekom nastavne godine.

## **Literatura:**

- 1) Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi
- 2) Pravilnik o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi
- 3) Findak, V.: Metodika tjelesne i zdravstvene kulture
- 4) Osnovna škole Sračinec; Odluka o kućnom redu