



**KRITERIJI OCJENJIVANJA
TZK**

**II. OSNOVNA ŠKOLA
VARAŽDIN**

ŠK.GOD.:2016./2017.

**KRITERIJI OCJENJIVANJA U NASTAVI TJELESNE I
ZDRAVSTVENE KULTURE**

Valentina Balažinec, prof.



KRITERIJI OCJENJIVANJA TZK

Ocjenjivanje je postupak pridavanja brojčane vrijednosti elementima na temelju praćenja i provjeravanja rezultata.

Najvažnija načela ocjenjivanja:

1. Načelo objektivnosti ocjenjivanja
2. Načelo javnosti ocjenjivanja
3. Načelo kontinuiranosti
4. Načelo sveobuhvatnosti ocjenjivanja
5. Načelo individualiziranosti

U tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi ocjenjivanje se provodi po propisanim elementima ocjenjivanja:

1. Motorička znanja
2. Motorička postignuća
3. Kinantropološka postignuća (motoričke i funkcionalne sposobnosti)
4. Odgojni učinci
5. Morfološka obilježja (visina i težina se prate i provjeravaju, ali se ne ocjenjuju).



KRITERIJI OCJENJIVANJA TZK

MOTORIČKA ZNANJA

Motoričko znanje je jedno ili više smisleno povezanih motoričkih gibanja. Broj ocjena tijekom jedne nastavne godine iznosi 5-10.

Primjer: jedno gibanje (kolut naprijed).

Više gibanja: Košarka 3.3

U element motorička znanja upisuje se ocjena o razini naučenosti određenih motoričkih gibanja.

OCJENA 5

Nastavna tema usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna, bez estetske pogreške. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama na pravilan način.

OCJENA 4

Nastavna tema usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema većih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka (postoje određena prostorno-vremenska odstupanja od standardne izvedbe gibanja), a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini s manjim estetskim pogreškama. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

OCJENA 3

Nastavna tema usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak (vremenski pokazatelji kretnji i pokreta značajno odstupaju od standardne izvedbe gibanja), a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna, s bitnim estetskim pogreškama. Primjena znanja teško izvediva.

OCJENA 2

Učenik koji prilikom izvođenja motoričkog gibanja ugrožava pravilnost izvođenja gibanja i ako je ugrožena osnovna struktura izvođenja motoričkog gibanja.

OCJENA 1

Učenik koji ne može izvesti određeno motoričko gibanje (niti uz pomoć) ili ne želi izvesti gibanje.



KRITERIJI OCJENJIVANJA TZK

PRIMJER: KRITERIJ ZA OCJENJIVANJE „ŠUT S TLA OSNOVNIM NAČINOM“

Naziv teme: Šut s tla osnovnim načinom (R)
Ocjenjivanje

Naziv testa motoričkog znanja: Šut s tla osnovnim načinom

Pomagala: Rukometno igralište, rukometna lopta

Opis testa: Nakon izvedena tri koraka, ispitanik izvodi šut s tla osnovnim načinom, a da pri tome ne prestupi crtu od 6 metara te da pogodi gol.

Ocjenjivanje: Svaki ispitanik izvodi zadatak dva puta. Ocjenjuje se bolje izvedeni zadatak. Ispitanik ima pravo na probni pokušaj.

Kriterij za ocjenjivanje:

1. **odličan (5)** – šut se izvodi pravilno i s lakoćom, a lopta primjerenom brzinom pogađa gol
2. **vrlo dobar (4)** – osnovna struktura pokreta svladana, a šut se izvodi uz male pogreške, ali lopta nema određenu brzinu i jačinu udarca na gol
3. **dobar (3)** – šut se izvodi uz veće pogreške; položaj tijela je pravilan, ali je pokret ruke koja izvodi udarac pogrešan
4. **dovoljan (2)** – šut se izvodi uz velike pogreške; ispitanik je iskoračio pravilnom nogom, ali izostaje rotacija trupa, a umjesto izbačaja lopta se gura
5. **nedovoljan (1)** – ne može se izvesti šut, ili se on izvodi izbačajem s dvije ruke i pogrešnom nogom u iskoraku, ili ispitanik ne želi izvesti zadatak.



KRITERIJI OCJENJIVANJA TZK

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

Motorička postignuća su element ocjenjivanja koja se iskazuju kao povezanost motoričkih znanja, motoričkih ili funkcionalnih sposobnosti s ciljem postizanja osobnog najboljeg postignuća, rezultata. Ocjenjivanje se provodi 2 do 3 puta tijekom nastavne godine.

Primjer: Kriterij za ocjenjivanje „skoka uvis prekoračnom tehnikom škare“

Naziv testa motoričkog postignuća: Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“

Pomagala: Skakalište za skok uvis, stalci, letvica, debele strunjače, metar

Opis testa: Zadatak je preskočiti što je moguće veću visinu prekoračnom tehnikom „škare“. Za preskakanje pojedine visine ispitanik ima na raspolaganju 3 pokušaja

Ocjenjivanje: Ocjenjuje se najveća preskočena visina

Kriterij za ocjenjivanje: Kriterij se izračunava temeljem postignutih rezultata unutar razrednog odjela ili razreda.



KRITERIJI OCJENJIVANJA TZK

KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA

Kinantropološkim postignućima se ocjenjuje i vrednuje postignuća učenika iz tri dijela:

1. **Morfološka obilježja** (VISINA, TEŽINA, POSTOTAK MASNOSTI, INDEKS TJELESNE MASE)
2. **Motoričke sposobnosti** (PRENOŠENJE PRETRČAVANJEM, PRETKLON U USKOM RAZNOŽENJU ILI STAVU SPOJENOM, PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA, SKOK U DALJ, IZDRŽAJ U VISU)
3. **Funkcionalne sposobnosti** (TRČANJE 800METARA ZA UČENIKE I TRČANJE 600M ZA UČENICE)

Nakon odrađenih testova izrađuje se tablica - skala sa vrijednostima rezultata učenika istih razreda tekuće školske godine. Ili skripta CROFIT norme u kojoj 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.

Broj ocjena tijekom jedne nastavne godine iznosi 2-3.

**TEMELJEM ANALIZE RAZLIKA IZMEĐU POČETNOG I ZAVRŠNOG PROVJERAVANJA
NASTAVNIK OCJENJUJE NAPREDAK UČENIKA.**



KRITERIJI OCJENJIVANJA TZK

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 (pravovremeno dolaženje na sat, poštivanje pravila igre, poštivanje učitelja i njegovih zahtjeva)
- 2) sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u području tjelesne i zdravstvene kulture (aktivno uključivanje u različitim natjecanjima, u rad ŠSD i sportskih sekcija)
- 3) stečene zdravstveno-higijenske navike
- 4) ponašanje učenika na satu (odnos učenika prema predmetu TZK, učiteljici TZK, drugim učenicima i prema osoblju koje radi u dvorani i na igralištu, timski rad, međusobno uvažavanje i pomaganje, primjereno ponašanje, prihvatanje različitosti u spolu)
- 5) teorijska znanja
- 6) redovito nošenje potrebne sportske opreme (razina zdravstveno-higijenskih navika, primjereno oblačenje u sportsku odjeću i obuću)

Broj ocjena tijekom jedne nastavne godine iznosi 5-10.

Aktivnost i ponašanje učenika na satu podrazumijeva odnos prema radu, učenicima, učitelju i imovini (čuvanje svih pomagala, rekvizita i sredstva u dvorani, pospremanje istih nakon upotrebe, čuvanje i pospremanje svlačionica nakon upotrebe).

Aktivnost i vladanje učenika na satu bilježi se u pregledu rada, bilježnici za odgojne učinke i e-dnevniku pod rubrikom odgojni učinci (bilješke) te se vrednuje ocjenama 1-5 tokom svakog mjeseca. Učitelj ima dužnost zapisati vrijeme, mjesto i način na koji učenici ne izvršavaju svoje obaveze. Svi učenici moraju donijeti liječničku ispričnicu u slučaju ne vježbanja



KRITERIJI OCJENJIVANJA TZK

(ozlijede, bolova..) U slučaju trenutnih bolova (upala mišića, hematoma, zubobolja, glavobolja, istegnuće ligamenata) učenik mora upozoriti učiteljicu prije početka sata i/ili tijekom sata i u tom slučaju je potrebno donijeti ispričnicu od roditelja, ne više od dva puta tokom mjeseca. Učenice koje imaju menstruaciju vježbaju, ukoliko je menstruacija bolna trebaju napomenuti učiteljici prije početka sata i/ili tijekom sata i u tom slučaju je potrebno donijeti ispričnicu od roditelja, ne više od dva puta tokom mjeseca, i raditi će prilagođene vježbe sa strane. Moguća je eventualna dopuna aktivnosti i vladanja učenika tokom školske godine ako se za to pokaže potreba.

Ocjena: **nedovoljan (1)** – ne poštivanje kućnog reda škole, učitelja, zaposlenika, drugih učenika na bilo koji način ne primjeren školi, ugrožavanje sigurnosti učenika, psovanje, oštećivanje imovine..., ako učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću (3 O- tijekom 1 mjeseca = ocjena nedovoljan (1), i ukoliko učenik tijekom šk.god.ima više jedinica iz ne nošenja opreme **NIKAKO NE MOŽE IMATI NA KRAJU ŠKOLSKE GODINE ZAKLJUČNU OCJENU ODLIČAN (5), BEZ OBZIRA NA OSTALE OCJENE**

dovoljan (2) - učenik često ne izvršava zadatke koje su pred njega postavljene, ne želi sudjelovati u sportskim igrama, učenik je potjeran u svlačionicu unatoč opomenama učitelja, ne dolazi pravovremeno na nastavu, verbalno i ne verbalno komunicira s drugim učenicima na neprimjeren način, ako učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću (3 O- tijekom 1 mjeseca = ocjena nedovoljan (1), i ukoliko učenik tijekom šk.god.ima više jedinica iz ne nošenja opreme **NIKAKO NE MOŽE IMATI NA KRAJU ŠKOLSKE GODINE ZAKLJUČNU OCJENU ODLIČAN (5), BEZ OBZIRA NA OSTALE OCJENE**

dobar (3) – učenik udara loptu po dvorani i time ugrožava sigurnost učenika, verbalno i ne verbalno komunicira s drugim učenicima na neprimjeren način (mjesечно jedanputa), ne sudjeluje aktivno u sportu već pasivno stoji na terenu, potjeran u svlačionicu unatoč opomenama učitelja, ako učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću (3 O- tijekom 1 mjeseca = ocjena nedovoljan (1), i ukoliko učenik tijekom šk.god.ima više jedinica iz ne nošenja opreme **NIKAKO NE MOŽE IMATI NA KRAJU ŠKOLSKE GODINE ZAKLJUČNU OCJENU ODLIČAN (5), BEZ OBZIRA NA OSTALE OCJENE**

vrlo dobar (4) – ako učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću (3 O- tijekom 1 mjeseca = ocjena nedovoljan (1), i ukoliko učenik tijekom šk.god.ima više jedinica iz ne nošenja opreme **NIKAKO NE MOŽE IMATI NA KRAJU ŠKOLSKE GODINE ZAKLJUČNU OCJENU ODLIČAN (5), BEZ OBZIRA NA OSTALE OCJENE**, poštuje druge, pomaže drugima, sudjeluje u sportskim sekcijama, natjecanjima, aktivan na satu

odličan (5) – pravovremeni dolazak na sat, redovito nosi opremu (dozvoljena 2 O- tijekom šk.godine), poštuje i pomaže drugima, aktivan na satu, trudi se, sudjeluje u sportskim sekcijama i natjecanjima, ako učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću (3 O- tijekom 1 mjeseca = ocjena nedovoljan (1), i ukoliko učenik tijekom šk.god.ima više jedinica iz ne nošenja opreme **NIKAKO NE MOŽE IMATI NA KRAJU ŠKOLSKE GODINE ZAKLJUČNU OCJENU ODLIČAN (5), BEZ OBZIRA NA OSTALE OCJENE.**



KRITERIJI OCJENJIVANJA TZK

ZAKLJUČNO OCJENJIVANJE

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, osim **ukoliko učenik tijekom šk.god. ima više ocjena nedovoljan (1) iz ne nošenja opreme tada NIKAKO NE MOŽE IMATI NA KRAJU ŠKOLSKE GODINE ZAKLJUČNU OCJENU ODLIČAN (5), BEZ OBZIRA NA OSTALE OCJENE.**

ORIJENTACIJSKA UČEŠĆA ELEMENATA OCJENJIVANJA U ZAKLJUČNOJ OCJENI

1.) MOTORIČKA ZNANJA 5-10	cca 40%
2.) MOTORIČKA POSTIGNUĆA 2-3	cca 10%
3.) KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA 2-3	cca 10%
4.) ODGOJNI UČINCI 5-10	cca 40%
UK:	100%



KRITERIJI OCJENJIVANJA TZK

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 O-. Učenik koji tri puta nema opremu na satu TZK dobiva ocjenu nedovoljan iz odgojnih učinaka na kraju mjeseca. Često ne nošenje opreme tokom godine NE MOŽE BITI ZAKLJUČNA OCJENA ODLIČAN (5) kao niti teže i često kršenja pravila na satu.
- 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.