**OŠ PERUŠIĆ**

**HRVATSKE MLADEŽI 2**

**53202 PERUŠIĆ**

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

Ivan Kolak,prof.

**U nastavi TZK prati se :**

1. Redovito nošenje potrebne opreme (bijela majica, čiste tenisice…).

2. Redovito sudjelovanje u nastavi.

3. Aktivno sudjelovanje na mjerenjima, testiranjima i provjerama.

4. Napredak u sferi funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.

5. Stanje i rezultati u motoričkim dostignućima.

6. Usvojenost znanja i vještina, ostalih objektivnih sastavnica (sudjelovanje u sekcijama

škole).

7. Ocjena nije aritmetički prosjek.

SASTAVNICE OCJENE

1. MOTORIČKA ZNANJA

2. MOTORIČKA DOSTIGNUĆA

3. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

4. FUNKCIONALNE SPOSOBOSTI

5. ODGOJNI UČINCI RADA

KRITERIJ OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK-e

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 si.),

b) u svrhu njihova uvođenja u ostale organizacijske oblike rada,

c) s gledišta svakodnevnih potreba (slobodno vrijeme, urgentne situacije, vrhunski šport i

si.).

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:

ODLIČAN (5) - za vježbu izvedenu pravilno i sa sigurnošću u svim fazama, te uz estetsku dotjeranost

VRLO DOBAR (4) - za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehniĉke ili estetske nedostatke

DOBAR (3) - za vježbu izvedenu sa promjenjivim uspjehom uz manju sigurnost i manje tehniĉke i estetske nedostatke DOVOLJAN (2) - za vježbu izvedenu slabo i nesigurno uz veće tehniĉke i estetske rezultate NEDOVOLJAN (1) - ako vježbu ne izvodi, odustaje

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

Npr. provjeravanje motoričkih dostignuća iz nastavne cjeline trčanje može se provesti pomoću mjerenja brzog trčanja na 60 m. Naziv testa: trčanje 60 m Pomagala: štoperica točnosti 1/10 sekundi, crta starta, startna sprava (starter), dva stalka visine 1,5 m za označavanje cilja. Mjesto izvođenja: atletska staza ili školsko igralište s terenom za trčanje u dužini 100 m. Opis: na zapovijed „Na mjesta", učenik ulazi u startne blokove ili startne jamice (niski start). Na zapovijed „Pozor", podigne kukove, a rukama i nogama oslonjen je o tlo. Kada je učenik spreman za trčanje (nepomičan), dajemo znak za start, nakon čega učenik pretrči označenu stazu maksimalnom brzinom (a da se ne zaustavi ispred cilja). Mjerilac vremena uključuje štopericu na znak startera, a isključuje kada učenik prijeđe preko crte cilja prsima. Ocjenjivanje: svaki učenik izvodi zadaću dva puta, a kao konačni rezultat Uzima se bolji s točnošću 1/10 sekundi.

Ocjene:

1. odličan- ako postigne vrijeme 8,9 s i manje

2. vrlo dobar- ako postigne vrijeme od 9,0 do 9,4 s

3. dobar- ako postigne vrijeme od 9,5 do 9,9 s

4. dovoljan - ako postigne vrijeme od 10,0 do 10,4 s

5. nedovoljan - ako postigne vrijeme 10,5 s i više.

**MOTORIČKE SPOSOBNOSTI**

Ocjenjujemo 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:

1. Eksplozivne snage-skok u dalj s mjesta
2. Repetitivne snage-podizanje trupa iz ležanja pogrčenim nogama

**FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI**

Obuhvaćaju sposobnosti raspona i stabilnosti regulacije transportnog sustava , to jest sposobnost regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava, odnosno

sposobnost oslobađanja 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 800m učenici,600m učenice

Ocjenjujemo rezultat izražen vremenskim razdobljem potrebnim da se prijeđe određena dužina.

nakon tranzitivnog ili 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

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