

Nastavni predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura
Profesori: Mate Boban i Michael Šerić

KRITERIJI OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK

Osnovna škola Supetar
Porat 25
Supetar 21 400

1.1. SADRŽAJ PRAĆENJA I PROVJERAVANJA

Sadržaj praćenja i provjeravanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi bio bi optimalan ako bi obuhvatio sva :

- ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA (antropometrijske značajke, motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti, osobine ličnosti),
- MOTORIČKA ZNANJA
- MOTORIČKA POSTIGNUĆA,
- ZDRAVSTVENO STANJE UČENIKA
- UČINCI U ODGOJU

1.2. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA

Antropološkim obilježjima ili značajkama smatraju se organizirani sustavi svih osobina, sposobnosti te motoričkih informacija i njihovi međusobni odnosi.

U antropološka obilježja ubrajaju se :

- antropometrijske ili morfološke značajke
- motoričke sposobnosti
- funkcionalne sposobnosti
- kognitivne(spoznajne) sposobnosti
- konativne osobine ili osobine ličnosti
- socijalni status

VRSTE PROVJERAVANJA

- inicijalno
- tranzitivno
- završno

U sklopu ovog područja praćenjem i provjeravanjem obuhvaćeni su:

- a) antropometrijske značajke
- b) motoričke sposobnosti
- c) funkcionalne sposobnosti

a) Antropometrijske značajke

Te su značajke dio antropoloških obilježja definiranih kao osobina odgovorna za dinamiku rasta i razvoja te značajki građe morfoloških obilježja među koje pripada rast kostiju u dužinu i širinu, mišićna masa i potkožno masno tkivo.

Praćenje i provjeravanje antropometrijskih značajki treba obaviti pomoću četiri varijable:

1. tjelesna visina
2. tjelesna težina
3. opseg podlaktice
4. kožnog nabora nadlaktice

b) 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 obavljam o 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

Test : taping rukom

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI TAPINGA RUKOM učenici					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	Manje od 19	20-23	24-25	26-27	28 i više
6.	Manje od 21	22-25	26-27	28-29	30 i više
7.	Manje od 23	24-27	28-29	30-31	32 i više
8.	Manje od 25	26-29	30-31	32-33	34 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI TAPINGA RUKOM učenice					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	Manje od 19	20-23	24-25	26-27	28 i više
6.	Manje od 21	22-25	26-27	28-29	30 i više
7.	Manje od 23	24-27	28-29	30-31	32 i više
8.	Manje od 25	26-29	30-31	32-33	34 i više

Test : skok u dalj s mjesta

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI SKOKA U DALJ S MJESTA učenici					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	Manje od 149	150-164	165-179	180-194	195 i više
6.	Manje od 159	160-164	175-189	190-204	205 i više
7.	Manje od 169	170-174	185-199	200-214	215 i više
8.	Manje od 179	180-184	195-209	210-224	225 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI SKOKA U DALJ S MJESTA učenice					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	Manje od 144	145-154	155-164	165-174	175 i više
6.	Manje od 149	150-159	160-169	170-179	180 i više
7.	Manje od 154	155-159	165-174	175-180	185 i više
8.	Manje od 159	160-169	170-179	180-189	190 i više

ORIJEKACIJSKE VRIJEDNOSTI POLIGONA NATRASKE učenici					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	Više od 24.1	24.0 - 20.05	20.4 - 18.5	18.4 – 16.5	16.4 i manje
6.	Više od 22.1	22.0 – 18.05	18.4 - 16.5	16.4 – 14.5	14.4 i manje
7.	Više od 20.1	20.0 – 16.05	16.4 - 14.5	14.4 – 12.5	12.4 i manje
8.	Više od 18.1	18.0 – 14.05	14.4 – 12.5	12.4 - 10.5	10.4 i manje

ORIJEKACIJSKE VRIJEDNOSTI POLIGONA NATRASKE učenice					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	Više od 26.1	26.0 - 24.05	22.4 - 20.5	20.4 – 18.5	18.4 i manje
6.	Više od 24.1	24.0 – 22.05	20.4 - 18.5	18.4 – 16.5	16.4 i manje
7.	Više od 22.1	22.0 – 18.05	18.4 - 16.5	16.4 – 14.5	14.4 i manje
8.	Više od 20.1	20.0 – 16.05	16.4 – 14.5	14.4 - 12.5	12.4 i manje

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PODIZANJA TRUPA učenici					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	Manje od 24	25 - 28	29 - 33	34 - 38	39 i više
6.	Manje od 26	27 - 30	31 - 35	36 - 40	41 i više
7.	Manje od 28	29 - 32	33 - 37	38 - 42	43 i više
8.	Manje od 30	31 - 34	35 - 39	40 - 44	45 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PODIZANJA TRUPA učenice					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	Manje od 20	21 - 24	25 - 29	30 – 34	35 i više
6.	Manje od 22	23 - 26	27 - 31	32 - 36	37 i više
7.	Manje od 24	25 - 28	29 - 33	34 - 38	39 i više
8.	Manje od 36	27 - 30	31 - 35	36 - 40	41 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PRETKLONA RAZNOŽNO UČENICI					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	Manje od 37	38 - 42	43 - 47	48 – 52	53 i više
6.	Manje od 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	56 i više
7.	Manje od 42	43 - 47	48 - 52	53 - 57	58 i više
8.	Manje od 45	46 - 50	51 - 55	56 - 60	61 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PRETKLONA RAZNOŽNO UČENICE					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	Manje od 49	50 - 54	55 - 59	60 – 64	65 i više
6.	Manje od 52	53 - 57	58 - 62	63 - 67	68 i više
7.	Manje od 55	56 - 60	61 - 65	66 - 70	71 i više
8.	Manje od 58	59 - 63	64 - 68	69 - 73	74 i više

Test : izdržaj u visu zgibom

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI IZDRŽAJA U VISU ZGIBOM UČENICI					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	Manje od 22	23 – 33	34 - 45	46 – 57	58 i više
6.	Manje od 25	26 – 36	37 - 48	49 - 60	61 i više
7.	Manje od 28	29 – 39	40 - 51	52 - 63	64 i više
8.	Manje od 31	32 - 42	43 - 54	55 - 66	67 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI IZDRŽAJA U VISU ZGIBOM UČENICE					
razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	Manje od 13	14 – 22	23 - 32	33 – 42	43 i više
6.	Manje od 15	16 – 24	25 - 34	35 - 44	45 i više
7.	Manje od 17	18 – 26	27 - 36	37 - 46	47 i više
8.	Manje od 19	20 - 28	29 - 38	39 - 48	49 i više

C) 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(učenice 600m,učenici 800m)

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 600m učenice 5. -8. razreda osnovne škole

razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	4,45 I VIŠE	4,44-4,16	4,15 – 3,46	3,45 – 3,16	3,15 i manje
6.	4,30 I VIŠE	4,29-4,01	4,00 – 3,31	3,30 – 3,01	3,00 i manje
7.	4,15 I VIŠE	4,14-3,46	3,45 – 3,16	3,15 – 2,46	2,45 i manje
8.	4,00 I VIŠE	3,59-3,29	3,30– 3,01	3,00 – 2,31	2,30 i manje

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 800m učenici 5. -8. razreda osnovne škole

razred	LOŠE	ISPOD - PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD - PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	5,56 I VIŠE	5,55-5,25	5,25 – 4,30	4,30 – 4,00	4,00 i manje
6.	5,31 I VIŠE	5,30-5,01	5,00 – 4,15	4,15– 3,45	3,45 i manje
7.	5,16 I VIŠE	5,15-4,46	4,45 – 4,00	4,00 – 3,30	3,30 i manje
8.	5,01 I VIŠE	5,00-4,31	4,30 – 3,45	3,45 – 3,15	3,15 i manje

1.3. 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 postignuća 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:

- 1. odličan — Zadatak izvodi pravilno i u dobroj dinamici kretanja.**
- 2. vrlo dobar — Postavljeni zadatak izvodi dobro, ali u lošoj dinamici kretanja.**
- 3. dobar — Zadatak izvodi dobro, ali je tehnika izvođenja još uvijek opterećena pogreškama.**
- 4. dovoljan — Traženi zadatak se tek prepoznaje pri izvođenju. Tehnika izvođenja je opterećena velikim brojem pogrešaka.**
- 5. nedovoljan — Ne razumije postavljeni zadatak. Nije u stanju izvesti traženu tehniku.**

Peti razred

Teme i cjeline:

2. Brzo trčanje do 60 m iz niskog starta
3. Skok uvis prekoračnom tehnikom »škare«
6. Preskakivanje kratke vijače u kretanju
11. Stoj na rukama uz okomitu plohu
19. Šut s tla osnovnim načinom (R)
20. Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu (K)
23. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K)
27. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O)
28. Podlaktično odbijanje (O)
29. Donji servis i prijem servisa vršno (O)
33. Žongliranje loptom (N)
32. Osnovno oduzimanje lopte sučelice (N)

Šesti razred

Cjeline i teme:

- 5. Bacanje male medicine do 2 kg bočnom tehnikom
- 8. Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju
- 10. Zgrčka
- 15. Skok šut (R)
- 17. Zonska obrana 6:0, sustav igre s jednim kružnim napadačem (R)
- 20. Suradnja dva igrača u obrani i napadu (K)
- 21. Prijem servisa podlaktično (O)
- 23. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (N)

Sedmi razred

Cjeline i teme:

- 1. Štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo
- 16. Šut s pozicija krila i kružnog napadača (R)
- 19. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte – košarkaški dvokorak (K)
- 25. Napad iz zaleta prebacivanjem jednom rukom – «kuhanje» (O)
- 29. Oduzimanje lopte presijecanjem (N)
- 28. Zaustavljanje lopte natkoljenicom principom amortizacije (N)

Osmi razred

Cjeline i teme:

- 3. Skok uvis leđnom tehnikom flop
- 6. Ljuljanje na karikama s okretima za 180.
- 9. Vježba na tlu
- 10. Finte (R)
- 12. Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte (K)
- 21. Gornji servis bez rotacije (O)
- 24. Udarac glavom iz kretanja sa skokom (N)
- 25. Kratka loptica na mreži (B)
- 26. Forhend drop iznad glave (B)

1.4. Motorička postignuća

Motorička postignuća 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. Kako se motorička postignuća svode na postizanje maksimalnih rezultata u pojedinim motoričkim aktivnostima, svrha je njihova provjeravanja utvrditi potencijalne mogućnosti učenika, odnosno razinu njihovih postignuća u pojedinim nastavnim cjelinama - motoričkim strukturama.

I motorička postignuća mogu biti, kao što je rečeno i za motorička znanja, obuhvaćena inicijalnim, tranzitivnim i finalnim provjeravanjem.

Motorička postignuća treba također provjeravati putem testova.

Shodno tome treba izraditi testove za svaki razred posebno.

Na primjer, provjeravanje motoričkih dostignuća iz nastavne cjeline trčanje može se provesti pomoću mjerenja brzog trčanja na 60 m (npr. za učenike šestoga razreda osnovne škole); relevantne informacije o učeničkim motoričkim postignućima iz nastavne cjeline skakanje možemo dobiti pomoću mjerenja skoka uvis i skoka udalj.

Naziv testa: trčanje 60 m (VI. razred)

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.

Naziv testa: skok uvis (VI. razred)

Pomagala: dva stalka za vis, konopac ili guma dužine 5 m, jama za skokove ili strunjače (spužvaste).

Mjesto izvođenja: školsko igralište (jama za skokove) ili dvorana za tjelesnu i zdravstvenu kulturu (strunjače).

Opis: stalci za vis nalaze se ispred jame za skokove ili strunjača, a na njima je letvica, konopac ili nategnuta guma na početnoj visini od cm. Nakon zaleta s

proizvoljne udaljenosti učenici redom preskaču jedan po jedan zadanu visinu. Oni koji preskoče zadanu visinu bez dodira (konopca ili gume) nastavljaju dalje skakati preko sljedeće zadane visine. Učenici koji ne uspije preskočiti zadanu visinu iz prvog pokušaja, imaju pravo na još dva pokušaja na istoj visini. Konopac ili gumu podižemo uvijek za 5 cm.

Ocjenjivanje: kao konačni rezultat računa se zadnja uspješno preskočena visina.

Ocjene:

1. odličan - ako preskoči 115 cm i više
2. vrlo dobar- ako preskoči 110 cm
3. dobar- ako preskoči 100 cm
4. dovoljan - ako preskoči 90 cm
5. nedovoljan- ako preskoči niže od 90 cm.

Naziv testa: vođenje lopte rukom (VI. razred)

Pomagala: štoperica točnosti 1/10 sekundi, rukometna lopta, stalak visine 1,5 m, metarska vrpca.

Mjesto izvođenja: dvorana za tjelesnu i zdravstvenu kulturu ili školsko igralište s ravnim terenom u dužini 20 m. Na igralištu treba povući startnu crtu - crtu cilja (dužine 1 m) i 10 m od te crte postaviti stalak.

Opis: učenik se nalazi s loptom u ruci ispred startne crte. Na znak nastavnika vodi loptu do stalka koji obilazi s vanjske strane (vođenje se ne prekida) i nastavlja voditi loptu prema cilju. Štoperica se uključuje na dani znak, a zaustavlja kad učenik s loptom prijeđe crtu cilja. Učenik vodi loptu boljom rukom.

Ocjenjivanje: učenik izvodi zadaću dva puta, a bolji se rezultat uzima kao konačan. Vrijeme izvođenja mjeri se štopericom s točnošću 1/10 sekundi.

Ocjene:

1. odličan - ako postigne vrijeme od 6,4 s i bolje
2. vrlo dobar- ako postigne vrijeme od 6,5 do 6,8 s
3. dobar- ako postigne vrijeme od 6,9 do 7,2 s
4. dovoljan - ako postigne vrijeme od 7,3 do 7,6 s
5. nedovoljan - ako postigne vrijeme slabije od 7,6 s

1.5. ODGOJNI REZULTATI RADA

Budući da je odgoj stalan i neprekidan proces, a mogućnosti odgojnog djelovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi velike, rad s učenicima treba organizirati i provoditi tako da se za vrijeme nastave i tijekom drugih organizacijskih oblika rada osigura permanentno odgojno djelovanje na učenika.

Pretpostavljajući da su određene učeničke aktivnosti, navike, teorijska znanja indikatori njihova odnosa prema radu i vlastitu zdravlju te jedan od preduvjeta za njihov cjelokupan odnos prema tjelesnom vježbanju i da su neizravno i odgojne varijable, odgojne učinke treba procijeniti praćenjem i provjeravanjem ovih varijabli:

- 1.aktivnost učenika u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture,
- 2.sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi,
- 3.stečene zdravstveno-higijenske navike,
- 4.teorijska znanja.

Na primjer, praćenje i provjeravanje aktivnosti učenika u nastavi, može se registrirati sa:

I = ističe se,

Z = zadovoljava,

NZ = ne zadovoljava Ili rezultati sudjelovanja učenika u izvannastavnim aktivnostima u području tjelesne i zdravstvene kulture:

PU = posebno uspješan,

U = uspješan,

NU = nije uspješan.

Praćenje i provjeravanje zdravstveno-higijenskih navika može se zabilježiti sa:

+ = dobre, razvijene,

± = učenika treba provjeravati ili poticati,

— = slabe, nisu razvijene.

Teorijska znanja učenika koja treba provjeravati u neposrednom radu da bi se dobio odgovor o razini njihovih produktivnih znanja, možemo registrirati sa:

O = odlična,

D = dobra,

S = slaba.

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-a i sportskih sekcija)
3. stečene zdravstveno-higijenske navike
4. odnos učenika prema predmetu TZK-e, učitelju TZK-e, 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 odgovarajuće sportske opreme

Ocjena: nedovoljan (1) – često 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)), ili je učenik usmjeren na razgovor kod pedagoga (ravnatelja ili razrednika)

dovoljan (2) - učenik ne izvršava zadaće koje su pred njega postavljene, no želi sudjelovati u sportskim igrama, učenik je potjeran u svlačionicu unatoč opomenama učitelja, no nakon određenog vremena se vrati i izvršava obveze, 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)),

dobar (3) – učenik udara loptu po dvorani i time ugrožava sigurnost učenika, verbalno i ne verbalno komunicira s drugim učenicima na neprimjeren način (mjesečno 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 Otijekom 1 mjeseca = ocjena nedovoljan (1)),

vrlo dobar (4) – učenik poštuje druge, pomaže drugima, sudjeluje u sportskim sekcijama, natjecanjima, aktivan na satu, no ponekad je zaboravio opremu, zakasnio na sat ili ga je trebalo ponekad usmjeravati na rad i sadržaje,

odličan (5) – pravovremeni dolazak na sat, redovito nosi opremu, poštuje i pomaže drugima, aktivan na satu, trudi se, sudjeluje u sportskim sekcijama i natjecanjima.

Broj ocjena tijekom jedne nastavne godine iznosi 5-10.

Aktivnost i vladanje učenika na satu bilježi se u pregledu rada, bilježnici za odgojne učinke i ednevniku 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 (ozlijede, bolova..) U slučaju trenutnih bolova (upala mišića, hematoma, zubobolja, glavobolja, istegnuća ligamenata) učenik mora upozoriti učitelja 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 redovito vježbaju i ukoliko je potrebno raditi će prilagođene vježbe sa strane, a ukoliko je menstruacija bolna i smatraju da nikako ne mogu vježbati trebaju napomenuti učitelja prije početka sata i/ili tijekom sata i u tom slučaju je potrebno donijeti ispričnicu od doktora, (ne više od 1 puta tokom mjeseca).

Moguća je dopuna aktivnosti i vladanja učenika tokom školske godine ako se za to pokaže potreba.

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 sportske hlače (ovisno o vremenskim uvjetima može gornji ili donji dio trenirke ili tajice). 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 ispred vrata

čekaju dozvolu za ulazak u dvoranu.

7) Nakon ulaska , učenici imaju 5 minuta za presvlačenje

8) Učenicima koji 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 određenih 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-/N-. 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 kršenje 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) Kada učenice imaju mjesečnicu, dužne su pohađati nastavu TZK prema redovnom programu.

21)Učenici imaju 15 minuta vremena za dolazak do školske dvorane, također i za povratak u školu. Ukoliko neopravdano zakasne na sat, učitelj unosi izostanak koji je neopravdan. Do školske dvorane i natrag u školu učenici odlaze isključivo pješice nogostupom. Zabranjen je odlazak biciklom, romobilom ili bilo kojim drugim prijevoznim sredstvom. Učenicima nije dopušten odlazak u kupovinu na putu do školske dvorane. Ukoliko učenik prekrši ovu odredbu i nešto mu se dogodi, škola ne snosi odgovornost.

U dane kada učenici imaju tjelesni odgoj u satima oko velikog odmora dužni su ponijeti marendu od kuće jer za vrijeme nastave nije dozvoljeno napuštati školsku dvoranu.

ZAKLJUČNO OCJENJIVANJE

Zaključna ocjena iz predmeta je izraz postignute razine učenikovih kompetencija iz predmeta TZK, i rezultat ukupnog procesa vrednovanja tijekom nastavne godine.

Zaključna ocjena iz nastavnoga predmeta na kraju nastavne godine ne mora proizlaziti iz aritmetičke sredine upisanih ocjena, osobito ako je učenik pokazao napredak u drugom polugodištu, ali ako je učenik tijekom šk.god. imao više ocjena nedovoljan (1) iz ne nošenja opreme i ne poštivanja školskih i sportskih pravila tada 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%