

OSNOVNA ŠKOLA „BRAĆA RADIĆ“ KOPRIVNICA

2026./2027.

KRITERIJI VREDNOVANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE



Jasmina Markić, prof. fizičke kulture

1. PREDMETNA PODRUČJA KURIKULUMA–TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

A) Kineziološka teorijska i motorička znanja (OŠ TZK A)

Predmetno područje Kineziološka teorijska i motorička znanja, ističe usvajanje, usavršavanje i primjenu raznovrsnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina, čijim se svladavanjem ostvaruje određena kompetencija učenika uključujući i motoričku pismenost. Usmjereno je prema očuvanju sustava za kretanje primjenom naučenih specifičnih motoričkih i kineziterapijskih vježbi.

B) Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti (OŠ TZK B)

Usredotočuje se na ljudsko tijelo i na njegova obilježja. Učenjem o vlastitom tijelu i povezivanjem naučenog učenici će biti osposobljeni za praćenje i održavanje optimalne razine tjelesne spremnosti. Sadržaji u sklopu ovog predmetnog područja naglašavaju poboljšanje i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti usmjerenih prema povećanju tjelesne spremnosti i razine zdravlja te praćenju pokazatelja morfoloških obilježja te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.

C) Motorička postignuća (OŠ TZK C)

Podrazumijevaju osposobljavanje za samostalnu provedbu programa usmjerenih ka podizanju razine motoričkih postignuća koji uključuju: osposobljenost za jutarnje tjelesno vježbanje, prepoznavanje korisnosti mikropauza, makropauza, stanki prilikom učenja; prepoznavanje i osvješčivanje potreba o pravilnoj izmjeni rada u odnosu na vrijeme vježbanja; primjenu prirodnih oblika gibanja u svakodnevnom životu i radu, primjenu naučenog u izabranome sportu te kineziološko – rekreativnim aktivnostima; osposobljenost za samostalnu provedbu jednostavnih programa usmjerenih održavanju i podizanju razine motoričkih postignuća, osposobljenost za primjenu naučenog pri vježbanju te rješavanje situacijskih problema u otežanim i izvanrednim uvjetima.

D) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja (OŠ TZK D)

Usmjereno je ponajprije na razvijanje pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnoga tjelesnog vježbanja. Aktivnosti u sklopu ovoga predmetnog područja ističu važnost stjecanja i promjene navika

radi uspostave zdravog načina življenja. Upućuje učenika na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja, važnosti kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog obrasca disanja te održavanje higijene u najširem smislu riječi. Ovo predmetno područje usmjereno je ka optimalnom vježbanju učenika s posebnim potrebama (daroviti učenici i učenici s teškoćama u razvoju).

2.SADRŽAJI PRAĆENJA I PROVJERAVANJA U NASTAVI TZK

- Motorička znanja
- Motorička postignuća
- Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- Aktivnost učenika i odgojni učinci

3.ELEMENTI OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK

- Motorička znanja
- Motorička postignuća
- Aktivnost učenika i odgojni učinci

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 učiteljica će uzeti u obzir sve čimbenike 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, interes učenika te odgojnim vrijednostima u svim elementima ocjenjivanja, a njihovi posebni programi i individualni kurikulumi biti primjereni teškoći i osobini učenika.

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 %.

Ocjenjivanje motoričkih znanja:

Odličan (5): učenik izvede motoričko gibanje pravilno, 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.

Vrlo dobar (4): učenik izvede motoričko gibanje uz male pogreške, 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.

Dobar (3): učenik izvede motoričko gibanje uz veće pogreške, 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.

Dovoljan (2): učenik izvede motoričko gibanje uz velike pogreške

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 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.

Provjeravanje motoričkih postignuća temelji se na planu i programu za svaki razred zasebno, a provodi se putem testova motoričkih postignuća. Svaki učenik nakon određene pripreme ima do tri pokušaja (u iznimnim slučajevima može dobiti dodatni pokušaj) da test izvede što bolje u skladu sa svojim mogućnostima.

Udio ocjena motoričkih postignuća u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 10 %.

Kriterij ocjenjivanja je različit za dječake i djevojčice.

Ocjenjivanje motoričkih postignuća:

Odličan (5) - biti 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.

ODGOJNI UČINCI RADA kao jedan 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 ili svakog drugog mjeseca biti upisana jedna ocjena kao ogledalo njegovog odgojno-obrazovnog učinka i napretka u proteklom mjesecu ili dva mjeseca.

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 dolazanje 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, prihvaćanje različitosti u spolu)
5. teorijska znanja
6. redovito nošenje odgovarajuće sportske opreme

Ocjenjivanje odgojnih učinaka:

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, ne želi sudjelovati u sportskim igrama, 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

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, ako učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću

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

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 ili svaka dva mjeseca.

U slučaju ne vježbanja učenici moraju donijeti liječničku ispričnicu (ozlijede, bolova..). U slučaju trenutnih bolova (upala mišića, hematom, 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.

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 mogu sjesti i promatrati sat (najviše jednom mjesečno). Ukoliko su menstruacije bolne i nikako ne može vježbati (više od jednom mjesečno) potrebno je donijeti ispričnicu liječnika ili roditelja.

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 ili školska plava majica, kratke hlače, donji dio trenirke ili tajice po mogućnosti tamne boje – plave, crne, sive, gornji dio trenirke može ukoliko je hladno (no, ispod mora biti bijela ili školska plava majica). Majica mora pokrivati sve dijelove trupa prilikom vježbanja, a tenisice propisno zavezane.

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 muškoj, a učenice u ženskoj svlačionici, nakon presvlačenja, čekaju učitelja i dozvolu za ulazak u dvoranu.

7) 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.

8) Ulazak u dvoranu je u koloni, bez trčanja, prestizanja, naguravanja i buke, te se odmah staje u dvije vrste (dječaci ispred učitelja, a djevojčice iza dječaka) po visini gdje čekaju prozivanje i prebrojavanje, nakon čega slijedi kontrola opreme, i početak rada.

9) Prilikom ulaska u prostor dvorane učenici kulturno pozdravljaju učitelja, i ostale djelatnike, ukoliko se već nisu vidjeli ranije isti dan, a na odlasku odzdravljaju.

10) Strogo je zabranjeno ulaziti u dvoranu bez dozvole ili prisustva učitelja.

11) Strogo je zabranjeno penjanje i vješanje na bilo koju od sprava koje se nalaze u dvorani, bez prisustva profesora i određenih zaštitnih sredstava.

12) 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...

- 13) Strogo je zabranjeno ulaziti u spremište i uzimati rekvizite bez dozvole učitelja.
- 14) U slučaju da je učenik bolestan, obavezno treba donijeti liječničku ispričnicu, te prisustvovati nastavi i pratiti istu. Za njega je obavezno donošenje čistih tenisica.
- 15) 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.
- 16) U slučaju ne donošenja opreme učeniku se upisuje O-, a u slučaju da učenik nema primjerenu majicu (bijele ili plave boje), učenik vježba, no, ipak mu se upisuje da nema primjerenu opremu i dobiva -. Učenik koji tri puta nema opremu ili primjerenu 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.
- 17) Učenik je prisutan na satu, ako je na parketu dvorane (prostoru školskog igrališta), a samovoljno napuštanje navedenog prostora je napuštanje nastave.
- 18) Napuštanje nastave rezultira negativnom ocjenom iz odgojnih učinaka za tekući mjesec i upisivanje izostanka sa tog sata.
- 19) Kada učenice imaju mjesečnicu, dužne su prisustvovati nastavi TZK (vježbaju na satu ili sjede i prate nastavu (ukoliko imaju ispričnicu).

KINANTROPOLOŠKA MJERENJA (praćenje)

Kinantropološkim postignućima se vrednuju postignuća učenika iz tri dijela:

1. Morfološka obilježja (VISINA, TEŽINA) – ATJVIS, ATJTEZ
2. Motoričke sposobnosti (PRENOŠENJE PRETRČAVANJEM, PRETKLON U USKOM RAZNOŽENJU, PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA, SKOK U DALJ)
3. Funkcionalne sposobnosti (TRČANJE 800 METARA ZA UČENIKE i TRČANJE 600M ZA UČENICE)

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-a motoričke sposobnosti obuhvaćamo inicijalnim (ne ocjenjuje se), tranzitivnim i finalnim provjeravanjem.

Prema materijalnim uvjetima provjeravaju se sljedeće motoričke sposobnosti:

- agilnost: prenošenje spužvica pretrčavanjem (MAGPRP)
- eksplozivna snaga: skok u dalj s mjesta (SDM)
- repetitivna snaga: podizanje trupa (MRSPTL)
- fleksibilnost: pretklon na klupici (MFLPRU)

Glavna smjernica pri ocjenjivanju (ne upisuju se ocjene u imenik nego u Pregled rada) 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)

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 i

finalnim provjeravanjem. 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:

- 800 metara (dječaci) – F800MO
- 600 metar (djevojčice) – F600MO

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

4. ZAKLJUČIVANJE OCJENA

Zaključna ocjena iz predmeta je izraz postignute razine učenikovih kompetencija iz predmeta TZK, te 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

<i>Motorička znanja – 5-10</i>	40%
<i>Motorička postignuća – 2-3</i>	10%
<i>Odgojni učinci – 5-10</i>	50%
<i>UKUPNO</i>	100%

KRITERIJ VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 5. RAZRED

MOTORIČKA ZNANJA

1. Niski start

Opis tehnike:

Nakon starterova znaka „na svoja mjesta“ učenik si mjeri udaljenost prednje noge od startne linije principom „stopalo i pol“ koristeći svoje stopalo kao mjeru udaljenosti prednjeg stopala od startne linije. Položaj ruku je nešto veći od širine ramena i okomit prema podlozi, a težina tijela je uglavnom na nogama. Na zapovijed pozor „pozor“ učenik se postavlja u položaj koji mu omogućava brzi i eksplozivni start. Težina tijela se prenosi na ruke i odraznu nogu. Os kukova je u malo višem položaju od osi ramena. Na znak startera učenik kreće gdje su prvi koraci kraći, brzi i snažni. Nakon dovođenja tijela u prirodni položaj trčanja učenik izvodi nekoliko koraka te usporava.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5) - Učenik je u potpunosti usvojio niski start te ga izvodi lako, tehnički ispravno. Pravilno reagira na sve tri naredbe, uz brzu i eksplozivnu izvedbu.

Vrlo dobar (4) - Učenik je usvojio niski start u potpunosti uz manje tehničke pogreške (položaj ruku, nogu ili kukova po fazama nije bio pravilan) Pravilno reagira na sve tri naredbe, uz brzu i eksplozivnu izvedbu.

Dobar (3) - Učenik je usvojio niski start uz grube tehničke pogreške. Pravilno reagira na sve tri naredbe, uz dobru izvedbu.

Dovoljan (2) - Motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu. Naredbe ne poznaje ili ih poznaje djelomično i djelomično ih primjenjuje. Niski start uz asistenciju pri izvođenju i korigiranju položaja tijela.

Nedovoljan (1) - Učenik ne može izvesti niski start niti uz asistenciju.

Vrednovanje kao učenje-izlazna kartica

Izvodim pravilno

Trebam pomoć pri određivanju pravilnog položaja

Trebam cjelovitu pomoć pri zauzimanju položaja niskog starta

2. Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“

Opis tehnike:

Zalet se izvodi iz kosog zaleta s jedne strane zaletišta koju si učenik izabere, ali tako da se može odraziti nogom udaljenijom od letvice. Zalet treba biti dugačak 7-9 koraka. Neposredno prije letvice vrši se odraz koji je umjeren (niti preblizu, niti predaleko). Zamahom zamašne noge se počinje prelaz preko letvice. Odraz se vrši daljnjom nogom u odnosu na letvicu i na njenoj prvoj trećini tako da bi doskok bio na sredini strunjače. Prelazom zamašne noge preko letvice odrazna noga prelazi preko letvice i rad nogu je poput „škarica“ pri prelazu preko letvica. Doskok je na zamašnu nogu.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5) - Učenik je skok u vis prekoračnom tehnikom usvojio u potpunosti te ga izvodi lako, brzo i usklađeno bez pogreške uz odmjeren zalet i siguran doskok.

Vrlo dobar (4) - Učenik je skok u vis prekoračnom tehnikom usvojio u potpunosti s zastupljenim svim fazama motoričkog gibanja, ali ga izvodi uz manje pogreške uz odmjeren zalet i siguran doskok.

Dobar (3) - Učenik je skok u vis prekoračnom tehnikom usvojio u potpunosti s svim fazama motoričkog gibanja, ali ga izvodi uz grube pogreške uz odmjeren zalet i siguran doskok.

Dovoljan (2) - Učenik je skok u vis prekoračnom tehnikom usvojio djelomično pri čemu ne izvodi cijelo motoričko gibanje uz grube pogreške.

Nedovoljan (1) - Učenik ne može izvesti skok u vis prekoračnom tehnikom ni u kojem obliku i odustaje.

3. Stoj na rukama uz okomitu plohu

Opis tehnike:

Iz upravnog stava učenik prednoži bilo kojom nogom i predruči. Na tlo spusti podignutu nogu, a drugom opruženom snažno zanoži, istovremeno spuštajući trup u pretklon. Dlanove opruženih ruku postavlja na tlo ispred tijela. Razmak između ruku je širok kao ramenim pojas. Slijedi odraz i drugom nogom. Zamah jednom i odraz drugom nogom trebaju biti takvi da učenik postavi tijelo vertikalno na ruke i nasloni se na zid, strunjaču ili na švedske ljestve. U stavu

na rukama, noge, ruke, stopala su opruženi, a glava je podignuta. Stopala se nalaze okomito iznad glave, tijelo je naslonjeno na okomitu plohu.

Kriteriji vrednovanja:

Odličan (5) – Aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak, zamahom jedne i druge noge dolazi do pozicije stoja na rukama uz okomitu plohu, bez pogreške.

Vrlo dobar (4) – Motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika ili učitelja, zamahom jedne i uz pomoć druge noge, do okomite plohe.

Dobar (3) – Motorički zadatak izvodi do kosine uz pomoć i čuvanje drugih učenika ili učitelja, sklonjeno zamahom jedne i druge noge, sa pogrčenim nogama i rukama.

Dovoljan (2) – Motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika ili učitelja, bez zamaha, penjanjem po švedskim ljestvama, licem okrenutim prema ljestvama do okomite plohe.

Nedovoljan (1) – Učenik ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti.

4. Raznoška

Opis tehnike:

Nakon zaleta učenik izvodi sunožni odraz na dasci preko kozlića. Smjer odraza je koso prema naprijed gore. Slijedi kratak i snažan odraz rukama, te nogama počinje raznoženje. Trup se podiže, a noge spuštaju te noge raznožno prelaze preko kozlića. U fazi doskoka učenik spaja noge, izravna tijelo i doskače na strunjaču u počučanj s druge strane kozlića. Preskok se završava u stavu spojenom u uzručenju.

Kriteriji vrednovanja:

Odličan (5) - Učenik je usvojio raznošku u potpunosti te ga izvodi lako, tehnički i estetski ispravno bez pogreške.

Vrlo dobar (4) - Učenik je usvojio raznošku u potpunosti uz manje tehničke pogreške (položaj ruku ili nogu po fazama nije bio pravilan, npr. za vrijeme raznoženja pogrčene noge i nesiguran doskok u polučučanj).

Dobar (3) – Motorički zadatak izvodi uz asistenciju učitelja.

Dovoljan (2) – Motorički zadatak izvodi sa visokim podizanjem kukova s raznoženjem i odrazom s odskočne daske i uporom rukama o spravu samostalno ili uz pomoć učitelja.

Nedovoljan (1) - Učenik ne može izvesti raznošku ni predvježbu niti uz asistenciju ili ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka.

5. Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K)

Opis tehnike:

Ova tehnika šutiranja izvodi se u mlađim dobnim kategorijama jer djeca nisu u stanju izvesti pravilan skok-šut zbog slabe muskulature gornjih ekstremiteta. Ovaj šut karakterizira izrazito dijagonalan stav (naprijed je ona noga koja je na strani ruke kojom se šutira). Opterećenje je na prednjoj nozi. Lopta se drži u visini grudiju, podlatica šuterske ruke je usmjerena prema košu, šaka flektirana, lakat zabačen unazad. Drugom rukom pridržavamo loptu s unutrašnje strane. Prsti su rašireni i loptu držimo na vrhovima prstiju (jagodicama). Istovremeno s odrazom u vis i prema naprijed vrši se opružanje ruke u pravcu koša. Završni impuls i rotaciju lopti daju kažiprst i srednji prst, a tijekom opružanja ruku i izbačaja tijelo će prirodno krenuti u skok u vis i prema naprijed. Ovaj element se sastoji od:

- pripremne faze – početni položaj
- osnovna faza ili faza izbačaja – izvedba elementa
- završna faza – faza doskoka

Kriteriji vrednovanja:

Odličan (5) – Motorički zadatak usvojen u potpunosti. Tehnička izvedba izuzetna, motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

Vrlo dobar (4) – Motorički zadatak usvojen gotovo u potpunosti. Tehnička izvedba nije na očekivanoj razini, motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

Dobar (3) – Motorički zadatak većim dijelom usvojen. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.

Dovoljan (2) – Motorički zadatak djelomično usvojen, učenik s većim poteškoćama savladava motorički zadatak, tehničke izvedbe nema. Primjena znanja je loša.

Nedovoljan (1) – Motorički zadatak nije usvojen. Učenik ne može izvesti zadatak niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan i ne želi raditi kako bi postigao dobar rezultat.

6. Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O)

Opis tehnike:

Lopta se odbija iz osnovnog odbojkaškog stava. Ruke su savijene u laktovima, dlanovi ispred lica, prsti rašireni i usmjereni prema gore u obliku košarice, laktovi su usmjereni naprijed i u stranu, noge razmaknute za širinu ramena i polusavijene, jedna u malom iskoraku, a trup je u laganom preklonu. Pri odbijanju samo prsti dodiruju loptu. Oni u početku amortiziraju njezino kretanje. Usklađenim opružanjem ruku, tijela i nogu lopti se daje ubrzanje gore i naprijed, da bi na kraju odbijanja igrač potpuno opružio ruke, tijelo, noge i prste.

Kriteriji vrednovanja:

Odličan (5) – Aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške.

Vrlo dobar (4) – Motorički zadatak izvodi na opružene noge ili ruke.

Dobar (3) – Motorički zadatak izvodi odbijanjem lopte s prsiju (zadržana lopta) ili odbijanje lopte s lijevog ili desnog ramena.

Dovoljan (2) – Motorički zadatak izvodi s velikim brojem učestalih pogrešaka.

Nedovoljan (1) – Učenik ne želi izvesti motorički zadatak.

7. Donji servis (O)

Opis tehnike:

Pri izvođenju donjeg servisa ravno i naprijed učenik se licem okrene k mreži, noge razmaknute za širinu ramena i savije ih u koljenima, lijevom iskorači (ako loptu udara desnom rukom). Lopta leži na dlanu savijene lijeve ruke u visini pojasa, a pogled mu je usmjeren prema suprotnom polju. Zatim desnom rukom

zamahne nazad, težinu tijela prenese na nogu pozadi, a pogled usmjeri prema lopti. Nogu koja je pozadi opruža, težinu tijela zatim prenosi na prednju nogu, tijelo malo okrene u lijevo, desnu ruku pokreće odozdo gore (prsti skupljeni) i udara loptu odozdo i pozadi.

Kriteriji vrednovanja:

Odličan (5) – Aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške.

Vrlo dobar (4) – Motorički zadatak izvodi s kratkim zamahom ruke kojom servira.

Dobar (3) – Motorički zadatak izvodi nepravilnim položajem nogu prilikom servisa.

Dovoljan (2) – Motorički zadatak izvodi učestalim greškama servisa.

Nedovoljan (1) – Učenik odbija izvesti zadatak.

8. Demonstracija i vođenje pripremni vježbi

Opis:

Učenik poštujući topološke regije demonstrira i izvodi pripremne vježbe. Topološki kreću od glave pa sve do nogu obuhvaćajući cijelo tijelo. Izvedba treba 8-10 vježbi razgibavanja, istezanja i jačanja muskulature. Svaka vježba treba imati dovoljan broj ponavljanja da bi izvršila svoju funkciju. Učenici trebaju znati za koji dio tijela je određena vježba te što se njome postiže. Pri demonstraciji i vođenju trebaju djelovati poticajno i motivirajuće na ostale učenike.

Kriteriji vrednovanja:

Odličan (5) - Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Poштуje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz dovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.

Vrlo dobar (4) - Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Poштуje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo, ali uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.

Dobar (3) - Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.

Dovoljan (2) - Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi, potrebna pomoć učitelja.

Nedovoljan (1) – Učenik ne želi demonstrirati vježbe niti uz pomoć učitelja.

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

1. Brzo trčanje na 20 m iz niskog starta

Opis zadatka:

Učenici iz niskog starta izvode brzo trčanje na 20 m. Zadatak se izvodi tri puta, a uzima se najbolji rezultat.

Ocjena:

Kriteriji ocjenjivanja zasebni su za učenike, zasebni za učenice. Rezultati svih učenika/učenica petih razreda se zbroje te se izračuna aritmetička sredina. Na osnovi dobivenih vrijednosti radi se tablica, kriterij ocjenjivanja po dolje navedenim kriterijima.

Učenici / Učenice
Odličan (5) – rezultati u $\frac{1}{4}$ dobivenih rezultata
Vrlo dobar (4) – rezultati u $\frac{2}{4}$ dobivenih rezultata
Dobar (3) – rezultati u $\frac{3}{4}$ dobivenih rezultata
Dovoljan (2) – rezultati u zadnjog četvrtini dobivenih rezultata
Nedovoljan (1) – odustajanje, diskvalifikacija, nepoštivanje pravila ...

Primjer:

Učenici:

Odličan (5) - 4,10 i manje
Vrlo dobar (4) - 4,11- 4,30
Dobar (3) - 4,31-4,60
Dovoljan(2) - 4,61-5,00
Nedovoljan (1) - 5,01 i više

Učenice:

4,20 i manje
4,21-4,50
4,51-4,70
4,71-5,10
5,11 i više

2. Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“

Opis zadatka:

Učenici koristeći prekoračnu tehniku „škare“ izvode preskok.

Ocjena:

Kriteriji ocjenjivanja zasebni su za učenike, zasebni za učenice. Rezultati svih učenika/učenica petih razreda se zbroje te se izračuna aritmetička sredina. Na osnovi dobivenih vrijednosti radi se tablica, kriterij ocjenjivanja po dolje navedenim kriterijima.

Učenici / Učenice
Odličan (5) – rezultati u $\frac{1}{4}$ dobivenih rezultata
Vrlo dobar (4) – rezultati u $\frac{2}{4}$ dobivenih rezultata
Dobar (3) – rezultati u $\frac{3}{4}$ dobivenih rezultata
Dovoljan (2) – rezultati u zadnjog četvrtini dobivenih rezultata
Nedovoljan (1) – odustajanje, diskvalifikacija, nepoštivanje pravila ...

Primjer:

Učenici:

Odličan (5) – 105 i više

Vrlo dobar (4) – 100-95

Dobar (3) – 90-85

Dovoljan(2) – 80-70

Nedovoljan (1) – 65 i manje

Učenice:

100 i više

95-90

85-80

75-65

60 i manje

AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI

Usmjereno je ponajprije na razvijanje pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnoga tjelesnog vježbanja. Praćenje aktivnosti u sklopu ovoga elementa ocjenjivanja i vrednovanja ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja. Upućuje učenika na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja, važnosti kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog

obrasca disanja te održavanje higijene u najširem smislu riječi. Učenike se prati kroz cijelu nastavnu godinu. Aktivnost i odgojni učinci rada se manifestiraju kroz redovito sudjelovanje u nastavnom procesu (nošenje sportske opreme), aktivnost na satu, praćenju zdravstveno higijenskih i ekoloških navika, odnos prema ostalim učenicima i učiteljima, odnos prema radu, odnosu prema prostoru za vježbanje, poštivanju pravila, uključenosti u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, uključenosti u rad ŠSD.

Kriteriji ocjenjivanja: vidi tablicu na str. 7-8

ORIJENTACIJSKA UČEŠĆA ELEMENATA OCJENJIVANJA U ZAKLJUČNOJ OCJENI

<i>Motorička znanja – 5-10</i>	40%
<i>Motorička postignuća – 2-3</i>	10%
<i>Odgojni učinci – 5-10</i>	50%
<i>UKUPNO</i>	100%

KRITERIJI VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 7. RAZRED

MOTORIČKA ZNAJA

1. Štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo

Opis tehnike:

Nakon izvedenog starta i startnog ubrzanja, kada se učenik s palicom približi svome paru na određenu udaljenost (startna oznaka 15-20 stopa), učenik koji prima palicu kreće maksimalnom brzinom. Učenik koji predaje palicu daje dogovoreni znak (najčešće HOP), a učenik koji prima palicu pruži iza leđa ruku s palcem odijeljenim od ostalih prstiju. Nakon toga učenik koji predaje palicu brzom kretnjom odozdo prema gore stavi palicu u pruženu ruku primatelja.

Kriteriji vrednovanja:

Odličan (5) – Učenik aktivno, samostalno i precizno izvodi predaju i prijem štafetne palice, bez pogreške.

Vrlo dobar (4) – Učenik uz male pogreške pri predaji i prijemu štafetne palice izvodi tehniku odozdo.

Dobar (3) – Učenik pri izvedbi tehnike predaje i prijema palice radi velike pogreške.

Dovoljan (2) – Učenik neprecizno i nesigurno uz velike pogreške izvodi tehniku predaje i prijema palice odozdo.

Nedovoljan (1) – Učenik ne želi sudjelovati u predaji i primitku palice ili to čini nezainteresirano i tehnički neispravno.

2. Bacanje male medicinke (2kg) bočnom tehnikom

Opis tehnike:

Učenik se lijevom bokom okrene prema smjera bacanja (ako je dešnjak), a težina tijela mu je većim dijelom na polusavijenoj desnoj nozi. Kretanje počinje lijevom nogom udesno, a zatim brzim i širokim zamahom ulijevo, što odvođa tijelo iz ravnotežnog položaja. Bacač se zatim odrazi desnom nogom i poskoči ulijevo i naprijed tako da stopala malo klize po podlozi. Poskok završava doskokom na

desnu nogu, a odmah iza toga na lijevu. Ne zaustavljajući se učenik radi rotaciju kukova i ramena u lijevu stranu, te izbacuje medicinku s visoko podignutim laktovima desne ruke.

Kriteriji vrednovanja:

Odličan (5) – Učenik aktivno i precizno, bez pogreški izvodi kompletnu tehniku bacanja.

Vrlo dobar (4) – Učenik pravilno izvodi cijelu tehniku uz male pogreške kod faze dokoraka ili izbačaja.

Dobar (3) – Učenik izvodi tehniku uz pogreške u nekoliko faza.

Dovoljan (2) – Učenik izvodi tehniku uz velike pogreške u svim fazama, ali je osnovna struktura kretanja zadovoljena.

Nedovoljan (1) – Učenik svojom demonstracijom posve odstupa, u jednoj ili više faza, od osnovne strukture kretanja ili tehniku uopće ne izvodi.

3. Engleski valcer

Opis tehnike:

Takt: $\frac{3}{4}$

Koraci: Prvi korak je duži naglašeni, drugi i treći su kraći i nenaglašeni.

Držanje plesnog para: Plesač drži plesačicu desnom rukom ispod lijeve lopatice, a lijevom rukom drži plesačicu za desnu ruku pruženu u stranu u visini plesačičina ramena, laktovi su okrenuti prema dolje. Plesačica položi lijevu ruku na nadlakticu desne plesačeve ruke, malo ispod ramena. Plesač i plesačica gledaju jedno drugome preko desnog ramena. Držanje tijela je mekano i elastično, a ne ukočeno i kruto.

Prvi korak valcera prema naprijed izvodi se na cijelom stopalu, a druga dva izvode se na prstima, a pri kretanju natrag svi se koraci izvode na prstima. Noge treba odizati sa tla, a ne vući ih po tlu.

Nakon prvog koraka drugi i treći korak treba plesati u usponu na prstima, a pri kretanju natrag i prvi se korak izvodi na prstima. Plesač napravi korak prema desnoj nozi plesačice, a plesačica učini korak prema desnoj plesačevoj nozi.

Korak valcera na mjestu:

Plesač – 1. D nogom korak naprijed

2. L nogom korak naprijed dijagonalno ulijevo

3. D nogom dokorak prijenosom

4. L korak nogom unatrag

5. D korak nogom natrag dijagonalno udesno

6. L nogom korak s prijenosom

Plesačica – izvodi iste korake, samo počinje lijevom nogom prema natrag

Kriteriji vrednovanja:

Odličan (5) – Aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak i povezuje ga sa ritmičkim obrascem bez pogreške (ples u paru).

Vrlo dobar (4) – Samostalno izvodi plesne korake, ali ih ne povezuje sa glazbom u jednu cjelinu (ples u paru).

Dobar (3) – Motorički zadatak nastoji povezati sa glazbom bez koordinacije pokreta tijela, samo koordinira noge.

Dovoljan (2) – Motorički zadatak ne izvodi i ne povezuje u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu.

Nedovoljan (1) – Učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti.

4. Šut s pozicije kružnog napadača (R)

Opis tehnike:

Realizacija s padom i skokom u svim ometanim i neometanim situacijama sa sredine i s kosa odrazom ispred crte vratarevog prostora.

Kriteriji vrednovanja:

Odličan (5) – Motorički zadatak izvodi samostalno, aktivno sa skok-šutom s mjesta iz odraza i okrenut licem prema голу, šut nakon utrčavanja s krilnih pozicija s okretima (pad u upor, rolanje).

Vrlo dobar (4) – Motorički zadatak izvodi samostalno šutom s mjesta iz odraza i okrenut licem prema голу i nakon utrčavanja šut s krilnih pozicija bez okreta.

Dobar (3) – Motorički zadatak izvodi samostalno šutom bez skoka, s mjesta okrenut licem prema голу i šut nakon utrčavanja bez okreta.

Dovoljan (2) – Motorički zadatak površno izvodi i ne povezuje ga u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu.

Nedovoljan (1) – Učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti.

5. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon dodane lopte - Košarkaški dvokorak nakon dodane lopte (K)

Opis tehnike:

Dvokorak je način kretanja u košarci s loptom u ruci. Izvodi se dodavanje lopte drugom učeniku te kreće prema košu. Drugi učenik dodaje loptu koju hvata u kretanju između dva koraka te izvodi dvokorak tako da je odraz prema košu suprotnom nogom u odnosu na ruku kojom izvodi ubacivanje u koš. Položaj tijela pri ubacivanju je takav da je koljeno zamašne noge podignuto prema naprijed i gore, a loptu držimo iznad glave s dvije ruke. Izbačaj lopte prema košu je jednom rukom.

Kriteriji vrednovanja:

Odličan (5) - Košarkaški dvokorak izvodi lako, brzo, tehnički ispravno i usklađeno s potpunom kontrolom brzine kretanja i kontrolom lopte te preciznim završetkom.

Vrlo dobar (4) - Košarkaški dvokorak izvodi uz manje tehničke pogreške , usklađeno s kontrolom brzine kretanja i djelomičnom kontrolom lopte uz izostanak preciznosti.

Dobar (3) - Košarkaški dvokorak izvodi uz grube tehničke pogreške , usklađeno s kontrolom brzine kretanja i djelomičnom kontrolom lopte uz izostanak preciznosti.

Dovoljan (2) - Košarkaški dvokorak izvodi uz grube tehničke pogreške , djelomično usklađeno s kontrolom brzine kretanja i kontrolom lopte uz izostanak preciznosti.

Nedovoljan (1) - Učenik ne može izvesti košarkaški dvokorak ni u kojem obliku i odustaje.

6. Dizanje lopte primjenom osnovnih odbojkaških odbijanja (O)

Opis tehnike:

Sposobnost efikasnog igranja odbojke ovisi o razini usvojenosti tehničkih elementa i o uzajamnom djelovanju igrača. Primjenom osnovnih načina odbijanja (vršno i donje odbijanje) učenici u paru izvode dizanje lopte pri čemu se trude kontrolirati odbijenu loptu u smjeru partnera na terenu te na taj način zadržati što duže loptu u igri.

Kriteriji vrednovanja:

Odličan (5) - Dizanje i primanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je laka, sigurna, tehnički ispravna i usklađena. Pravilno situacijski primjenjuje donje i vršno odbijanje s potpunom kontrolom lopte pri odbijanju.

Vrlo dobar (4) - Dizanje i primanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je usklađena uz manje tehnički pogreške. Pravilno situacijski primjenjuje donje i vršno odbijanje s uglavnom dobrom kontrolom lopte pri odbijanju.

Dobar (3) - Dizanje i primanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz grube tehnički pogreške. Pravilno situacijski primjenjuje donje i vršno odbijanje s nestalnom kontrolom lopte pri odbijanju.

Dovoljan (2) - Dizanje i primanje lopte usvojeno djelomično, izvedba je uz grube tehnički pogreške. Povremeno pravilno situacijski primjenjuje donje i vršno odbijanje s nestalnom kontrolom lopte pri odbijanju.

Nedovoljan (1) - Učenik ne može primijeniti odbojkaške elemente ni u kojem obliku i odustaje.

7. Demonstracija i vođenje pripremni vježbi

Opis:

Učenik poštujući topološke regije demonstrira i izvodi pripremne vježbe. Topološki kreću od glave pa sve do nogu obuhvaćajući cijelo tijelo. Izvedba treba 8-10 vježbi razgibavanja, istezanja i jačanja muskulature. Svaka vježba treba imati dovoljan broj ponavljanja da bi izvršila svoju funkciju. Opisuje vježbe koristeći terminologiju. Učenici trebaju znati za koji dio tijela je određena vježba te što se njome postiže. Pri demonstraciji i vođenju trebaju djelovati poticajno i motivirajuće na ostale učenike.

Kriteriji vrednovanja:

Odličan (5) - Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz dovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi. Koristi terminologiju prilikom opisivanja vježbi.

Vrlo dobar (4) - Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo, ali uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi. Koristi terminologiju, ali nesiguran, uz pomoć učitelja.

Dobar (3) - Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi. Potrebna veća pomoć učitelja pri opisivanju vježbi.

Dovoljan (2) - Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi. Ne opisuje vježbe.

Nedovoljan (1) - Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi, te se neozbiljno odnosi prema zadatku.

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

1. Brzo trčanje na 20 m iz niskog starta

Opis zadatka:

Učenici iz niskog starta izvode brzo trčanje na 20 m. Zadatak se izvodi tri puta, a uzima se najbolji rezultat.

Ocjena:

Kriteriji ocjenjivanja zasebni su za učenike, zasebni za učenice. Rezultati svih učenika/učenica sedmih razreda se zbroje te se izračuna aritmetička sredina. Na osnovi dobivenih vrijednosti radi se tablica, kriterij ocjenjivanja po dolje navedenim kriterijima.

Učenici / Učenice
Odličan (5) – rezultati u $\frac{1}{4}$ dobivenih rezultata
Vrlo dobar (4) – rezultati u $\frac{2}{4}$ dobivenih rezultata
Dobar (3) – rezultati u $\frac{3}{4}$ dobivenih rezultata
Dovoljan (2) – rezultati u zadnjoj četvrtini dobivenih rezultata
Nedovoljan (1) – odustajanje, diskvalifikacija, nepoštivanje pravila ...

Primjer:

Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5) - 3,90 i manje	4,10 i manje
Vrlo dobar (4) - 3,91- 4,20	4,11-4,40
Dobar (3) - 4,21-4,50	4,41-4,70
Dovoljan (2) - 4,51-4,80	4,71-5,00
Nedovoljan (1) - 4,81 i više	5,01 i više

2. Dizanje lopte primjenom osnovnih odbojkaških elemenata (O)

Opis zadatka:

Učenici u paru izvode zadani zadatak koristeći osnovna odbijanja (vršno, donje odbijanje).

Ocjena:

Kriteriji ocjenjivanja zasebni su za učenike, zasebni za učenice. Rezultati svih učenika/učenica sedmih razreda se zbroje te se izračuna aritmetička sredina. Na osnovi dobivenih vrijednosti radi se tablica, kriterij ocjenjivanja po dolje navedenim kriterijima.

Učenici / Učenice
Odličan (5) – rezultati u $\frac{1}{4}$ dobivenih rezultata
Vrlo dobar (4) – rezultati u $\frac{2}{4}$ dobivenih rezultata
Dobar (3) – rezultati u $\frac{3}{4}$ dobivenih rezultata
Dovoljan (2) – rezultati u zadnjoj četvrtini dobivenih rezultata
Nedovoljan (1) – odustajanje, diskvalifikacija, nepoštivanje pravila ...

Primjer:

Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5) - 15 i više	10 i više
Vrlo dobar (4) - 14-12	9-8
Dobar (3) - 11-8	7-6
Dovoljan (2) - 7-5	5-4
Nedovoljan (1) - 4 i manje	3 i manje

3. Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“

Opis zadatka:

Učenici koristeći prekoračnu tehniku „škare“ izvode preskok.

Ocjena:

Kriteriji ocjenjivanja zasebni su za učenike, zasebni za učenice. Rezultati svih učenika/učenica sedmih razreda se zbroje te se izračuna aritmetička sredina. Na osnovi dobivenih vrijednosti radi se tablica, kriterij ocjenjivanja po dolje navedenim kriterijima.

Učenici / Učenice
Odličan (5) – rezultati u $\frac{1}{4}$ dobivenih rezultata
Vrlo dobar (4) – rezultati u $\frac{2}{4}$ dobivenih rezultata
Dobar (3) – rezultati u $\frac{3}{4}$ dobivenih rezultata
Dovoljan (2) – rezultati u zadnjoj četvrtini dobivenih rezultata
Nedovoljan (1) – odustajanje, diskvalifikacija, nepoštivanje pravila ...

Primjer:

Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5) - 115 i više	110 i više
Vrlo dobar (4) - 110-105	105-100
Dobar (3) - 100-95	95-90

Dovoljan (2) - 90-70

85-70

Nedovoljan (1) - 65 i manje

65 i manje

AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI

Usmjereno je ponajprije na razvijanje pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnoga tjelesnog vježbanja. Praćenje aktivnosti u sklopu ovoga elementa ocjenjivanja i vrednovanja ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja. Upućuje učenika na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja, važnosti kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog obrasca disanja te održavanje higijene u najširem smislu riječi. Učenike se prati kroz cijelu nastavnu godinu. Aktivnost i odgojni učinci rada se manifestiraju kroz redovito sudjelovanje u nastavnom procesu (nošenje sportske opreme), aktivnost na satu, praćenju zdravstveno higijenskih i ekoloških navika, odnos prema ostalim učenicima i učiteljima, odnos prema radu, odnosu prema prostoru za vježbanje, poštivanju pravila, uključenosti u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, uključenosti u rad ŠSD.

Kriteriji ocjenjivanja: vidi tablicu na str. 7-8

ORIJENTACIJSKA UČEŠĆA ELEMENATA OCJENJIVANJA U ZAKLJUČNOJ OCJENI

<i>Motorička znanja – 5-10</i>	40%
<i>Motorička postignuća – 2-3</i>	10%
<i>Odgojni učinci – 5-10</i>	50%
<i>UKUPNO</i>	100%

5.VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA UČENIKA S TEŠKOĆAMA

Prilagodbe vrednovanja usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda

Učenici s teškoćama imaju pravo na određene prilagodbe vrednovanja kako bi mogli pokazati svoja znanja, vještine i stavove koje su stekli sudjelovanjem u odgojno-obrazovnom procesu, odnosno kako bi im se omogućilo da na ravnopravnim osnovama pokažu ispunjavanje postavljenih ishoda učenja.

U procesa vrednovanja predviđene su takve individualizirane prilagodbe koje će učeniku s pomoću planiranih aktivnosti i metoda (poučavanja i/ili vrednovanja) omogućiti napredak i daljnje učinkovito učenje putem povratnih informacija (vrednovanje za učenje), omogućiti mu najbolji način pokazivanja usvojenih znanja i vještina nakon procesa učenja i poučavanja (vrednovanje naučenoga) te poticajno samovrednovanje (vrednovanje kao učenje).

Vrste prilagodba razlikovat će se ovisno o specifičnim potrebama pojedinog učenika, odnosno ovisno o vrsti i stupnju učenikove teškoće.

Prilagodbe vrednovanja planirana je istodobno s prilagodbama pristupa učenja i poučavanja, pri čemu učitelji trebaju surađivati međusobno i s drugim članovima tima za podršku, ovisno o potrebama učenika u odgojno-obrazovnom radu. S obzirom na to da je učenje, poučavanje i vrednovanje nužno sagledavati kao međusobno povezane entitete, oni trebaju sadržavati usklađene prilagodbe koje uvažavaju učenikove senzorne/percepcijske, motoričke, spoznajne, jezično-govorne i interakcijske specifičnosti.

Odabir prilagodba ovisi o potrebama učenika, sadržajima i aktivnostima zadanim odgojno-obrazovnim ishodima koji se žele ostvariti i planiranim metodama vrednovanja.

Osim prilagodba sadržaja vrednovanja, odnosno odgojno-obrazovnih ishoda čija se usvojenost vrednuje, prilagodbe uključuju i prilagodbe postupaka vrednovanja.

Učenici s individualiziranim pristupom imaju prilagodbu u odgojno-obrazovnom procesu, važno je stvoriti poticajno i podržavajuće okruženje u kojem će učitelj primjenjujući metode, postupke i oblike učenja i poučavanja koji najbolje odgovaraju učenikovim razvojnim mogućnostima i koji su podudarni s njegovim pristupima i stilom učenja poticati njegovo napredovanje i razvoj. Prilagodbe koje se primjenjuju u procesu učenja i poučavanja

uključuju niz metodičko-didaktičkih postupaka prilagođenih kognitivnim, percepcijskim, komunikacijskim i jezičnim sposobnostima učenika.

Prilagodba kurikuluma

Budući da su moguće prilagodbe brojne i vrlo individualne, za pojedinog učenika s teškoćama bit će potrebno osmisliti i uvesti prilagodbe koje najbolje odgovaraju njegovim odgojno obrazovnim potrebama, a koje nisu nužno navedene u tablici koja slijedi.

Važno je napomenuti da su učenici s teškoćama vrlo heterogena skupina, zbog čega je odluke o uvođenju primjerenih prilagodba potrebno donositi na temelju individualnih potreba pojedinog učenika s teškoćama. U tablici su navedeni primjeri prilagodba samo kod nekih vrsta teškoća.

Motoričke teškoće

- ☐ osigurati produljeno vrijeme za dovršavanje zadatka
- ☐ osigurati provjeru usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda usmenim putem
- ☐ osigurati pomoćnika

Intelektualne teškoće

- ☐ prilagoditi materijale (nepoznate riječi objasniti slikovno, poznatim sinonimom, demonstracijom)
- ☐ prilagoditi sadržaje (smanjiti opseg/broj informacija/pojmova koji se obrađuju/spominju na nastavnom satu)
- ☐ zadatak rastaviti na manje korake
- ☐ tijekom postupka rješavanja usmjeravati grafičkim organizatorom, verbalnom i/ili fizičkom podrškom
- ☐ koristiti se pojačanjima percepcije (npr. vizualnom podrškom - slikama)

Poremećaj iz spektra autizma

- ☐ uvažavati i rabiti metodu potpomognute komunikacije (npr. učenik komunicira razmjenom slika)
- ☐ uvoditi vizualnu podršku koja prati sadržaj

- ☐ aktivnosti/zadatke razdijeliti u manje dijelove
- ☐ koristiti se materijalima za učenje koji prate interese učenika
- ☐ omogućiti zamjenske aktivnosti
- ☐ strukturirati prostor u kojem se odvija učenje
- ☐ osigurati pomoćnika

Slabovidnost

- ☐ prilagodba materijala za slabovidne učenike
- ☐ uvođenje pomagala kod slijepih učenika - zvučne lopte
- ☐ uvođenje pomagala kod slabovidnih učenika (dodatna rasvjeta, rekviziti jarkih boja...)

Gluhoća i naglušost

- ☐ osiguravanje stručnog komunikacijskog posrednika
- ☐ titlovanje nastavnih videomaterijala
- ☐ prethodna priprema pisanog materijala
- ☐ vizualizacija sadržaja tijekom učenja i poučavanja
- ☐ ponavljanje, pojednostavnjivanje, preoblikovanje usmenih uputa
- ☐ olakšavanje očitavanja govora s lica i usana pravilnim pozicioniranjem prema učeniku
- ☐ osiguravanje produljenog vremena za dovršavanje zadataka

Poremećaj pomanjkanja pažnje i hiperaktivnost

(ADHD)

- ☐ uputu zadavati jednu po jednu, po potrebi ponoviti uputu
- ☐ zadatke jasno odvojiti, zadavati zadatak po zadatak
- ☐ provjeriti postoje li pogreške zbog brzopletosti i upozoriti učenika da provjeri odgovor
- ☐ omogućiti zamjenske aktivnosti

- ☐ omogućiti stanke i kretanje po potrebi

Problemi u ponašanju

- ☐ zajednički dogovoriti razredna pravila i postaviti jasne granice te upozoriti učenika na prekršena pravila
- ☐ navoditi učenika prema primjerenim oblicima ponašanja i pohvaljivati ga
- ☐ jasno izreći svoja očekivanja koja s vremenom valja podizati
- ☐ omogućiti alternativne aktivnosti i provjere usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda (npr. plakati, prezentacije...)
- ☐ ne doživljavati osobno nepoželjna ponašanja učenika
- ☐ koliko god se ponašanja učenika razlikovala od drugih, ne kritizirati ga i uspoređivati
- ☐ razumjeti učenika i njegovo ponašanje i pomoći mu da i on sam bolje razumije sebe i svoje ponašanje
- ☐ voditi redovitu suradničku procjenu i samoprocjenu ponašanja učenika
- ☐ jačati zaštitne čimbenike, a smanjivati rizične čimbenike - individualne, obiteljske, u školskom okruženju i zajednici