

KRITERIJI VREDNOVANJA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI

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.

Učitelj samostalno određuje koje će nastavne teme ocjenjivati u okviru motoričkih znanja tijekom nastavne godine.

Ocjenjivanje motoričkih znanja:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

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

5. Nedovoljan (1): Učenik odbija izvesti motoričko gibanje.

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

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 ih i ocjenjujemo pomoću mjerenja pri čemu kao rezultat dobijemo konkretne vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja).

Orientacijske vrijednosti motoričkih sposobnosti (podizanje trupa)

Djevojke (ž)

Razred	Ocjena	Podizanje trupa (broj ponavljanja)
1. – 2.	5	45 i više
	4	40 – 44
	3	35 – 39
	2	34 i manje
3. – 4.	5	47 i više
	4	42 – 46
	3	37 – 41
	2	36 i manje

Mladići (m)

Razred	Ocjena	Podizanje trupa (broj ponavljanja)
1. – 2.	5	49 i više
	4	44 – 48
	3	39 – 43
	2	38 i manje
3. – 4.	5	51 i više
	4	46 – 50
	3	41 – 45
	2	40 i manje

Orijentacijske vrijednosti motoričkih dostignuća
(trčanje - mladići)

RAZRED	OCJENA	400m	1000m
1. i 2.	5	< 1`05s	< 3`40s
	4	1`06s - 1`15s	3`41s - 4`00s
	3	1`16s - 1`30s	4`01s - 4`40s
	2	1`31s - 2`00s	4`41s - 5`40s

RAZRED	OCJENA	400m	1000m
3. i 4.	5	< 1`05s	< 3`30s
	4	1`06s - 1`15s	3`31s - 3`50s
	3	1`16s - 1`30s	3`51s - 4`30s
	2	1`31s - 2`00s	4`31s - 5`30s

(trčanje - djevojke)

RAZRED	OCJENA	400m	800m
1. i 2.	5	< 1`20s	< 3`40s
	4	1`21s - 1`30s	3`41s - 4`00s
	3	1`31s - 1`45s	4`01s - 4`40s
	2	1`46s - 2`10s	4`41s - 5`40s

RAZRED	OCJENA	400m	800m
3. i 4.	5	< 1`20s	< 3`30s
	4	1`21s - 1`30s	3`31s - 3`50s
	3	1`31s - 1`45s	3`51s - 4`30s
	2	1`46s - 2`10s	4`31s - 5`30s

ODGOJNI UČINCI RADA

Tijekom čitave školske godine sustavno se prate kroz aktivnosti i vladanje učenika (odnos prema radu, prema nastavniku i učenicima u razredu), razinu usvojenosti zdravstveno higijenskih navika i sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima nastave TZK.

Učenik je redovit u donošenju sportske opreme i aktivan u izvršavanju zadataka na satu 5

Učenik je redovit u donošenju sportske opreme, potrebno je poraditi na većoj aktivnosti i pažnji na satu 4

Potrebno poraditi na većoj aktivnosti na satu kao i na redovitosti izvršavanju obaveza. 3

Učenik može puno više nego što pokazuje. 2

POSEBNI ZADACI:

Odrađuju ih samo učenici koji žele. Jedina ocjena koju mogu dobiti je ocjena odličan (5).

VJEŽBE SNAGE i TRČANJE

1. – 2. RAZRED

ZADACI:	UČENICI:	UČENICE:
1. ZGIBOVI	8 x	1 x
2. SKLEKOVI	s pljeskom - 8 x	obični - 8 x
3. PRUŽENI SKLEK	1 x	1 x
4. ČUČNJEVI NA JEDNOJ NOZI	5 x	2 x
5. IZDRŽAJ – UZNOS (NOGE 90°)	5 sec.	3 sec.
6. VIJAČA – DUPLI PRESKOK	5 x	2 x
7. PENJANJE NA ŠIPKU	samo rukama	rukama i nogama
8. PLANK	2 min	2 min
9. VISOKI SKIP – BRZI TEMPO	40 sec	40 sec
10. TRČANJE F6	1600 m	1300 m

3. – 4. RAZRED

ZADACI:	UČENICI:	UČENICE:
1. ZGIBOVI	10 x	2 x
2. SKLEKOVI	s pljeskom - 15 x	obični - 10 x
3. PRUŽENI SKLEK	1 x	1 x
4. ČUČNJEVI NA JEDNOJ NOZI	8 x	3 x
5. IZDRŽAJ – UZNOS (NOGE 90°)	8 sec.	5 sec.
6. VIJAČA – DUPLI PRESKOK	8 x	3 x
7. PENJANJE NA ŠIPKU	samo rukama	rukama i nogama
8. PLANK	2 min	2 min
9. VISOKI SKIP – BRZI TEMPO	40 sec	40 sec
10. TRČANJE F6	1600 m	1300 m