

## **Kriteriji vrednovanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture**

Vrednovanje učenika se primjenjuje sukladno Pravilnika o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi  
Članak 2.

### Definicije pojmova

(1) Vrednovanje je sustavno prikupljanje podataka u procesu učenja i postignutoj razini ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda, kompetencijama, znanjima, vještinama, sposobnostima, samostalnosti i odgovornosti prema radu, u skladu s unaprijed definiranim i prihvaćenim metodama i elementima. Vrednovanje obuhvaća tri pristupa vrednovanju: vrednovanje za učenje, vrednovanje kao učenje, vrednovanje naučenog. Vrednovanje za učenje služi unapređivanju i planiranju budućega učenja i poučavanja. Vrednovanje kao učenje podrazumijeva aktivno uključivanje učenika u proces vrednovanja te razvoj učeničkoga autonomnog i samoreguliranog pristupa učenju. Vrednovanje naučenog je ocjenjivanje razine postignuća učenika. Vrednovanje za učenje i vrednovanje kao učenje ne rezultiraju ocjenom, nego kvalitativnom povratnom informacijom.

(2) Praćenje je sustavno uočavanje i bilježenje zapažanja o postignutoj razini ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda u svrhu poticanja učenja i provjere postignute razine ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda i očekivanja definiranih nacionalnim, predmetnim i međupredmetnim kurikulumima, nastavnim programima te strukovnim i školskim kurikulumima. Uključuje sva tri pristupa vrednovanju: vrednovanje za učenje, vrednovanje kao učenje i vrednovanje naučenog.

(3) Provjeravanje je procjena postignute razine ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda, kompetencija i očekivanja u nastavnome predmetu ili području i drugim oblicima rada u školi tijekom školske godine.

(4) Ocjenjivanje je pridavanje brojčane ili opisne vrijednosti rezultatima praćenja i provjeravanja učenikovog rada.

### Članak 3.

#### Metode i elementi vrednovanja

(1) Metode i elementi vrednovanja postignute razine ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda, kompetencija i očekivanja proizlaze iz nacionalnoga, predmetnih i međupredmetnih kurikulumuma, nastavnih programa, strukovnih kurikulumuma, školskoga kurikulumuma te Pravilnika o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi i pravila ponašanja učenika koje donosi škola.

(2) Postignuća učenika pri izradi uratka, praktičnoga rada, pokusa, izvođenja laboratorijske i druge vježbe, nastupa (umjetničke: glazbene, plesne i likovne škole), vrednuju se različitim metodama u skladu s predmetnim kurikulumima.

#### Članak 4.

Aktivnosti u procesu vrednovanja razvoja učenikovih kompetencija i ponašanja provode učitelji/nastavnici, razrednici i stručni suradnici transparentno, javno i kontinuirano, poštujući učenikovu osobnost i dajući svakome učeniku jednaku priliku.

#### Članak 5.

Vrednovanje postignute razine ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda, kompetencija učenika s teškoćama

(1) Kod učenika s teškoćama treba vrednovati njegov odnos prema radu i postavljenim zadacima te odgojnim vrijednostima.

(2) Metode, načine i postupke vrednovanja učenika s teškoćama, koji savladavaju individualne programe i posebne kurikulume uključujući i vladanje, učitelji/nastavnici trebaju primjeriti teškoći i osobnosti učenika.

(3) Vrednovanje valja usmjeriti na poticanje učenika na aktivno sudjelovanje u nastavi i izvannastavnim aktivnostima, razvijati njegovo samopouzdanje i osjećaj napredovanja kako bi kvalitetno iskoristio očuvane sposobnosti i razvio nove.

(4) Metode, načini i postupci trebaju biti u skladu s preporukama stručnoga tima za pojedino područje, primjereni stupnju i vrsti teškoće te jasni svim sudionicima u procesu vrednovanja.

(5) Razinu razvijenosti kompetencija učenika treba provjeravati oblikom u kojemu mu njegova teškoća najmanje smeta i u kojemu se najbolje može izraziti. Pogreške nastale zbog teškoće moraju se ispraviti, ali ne smiju utjecati na cjelokupno vrednovanje rada, tj. na ocjenu. Ocjenu treba popratiti opisno.

## Vrednovanje u predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura

- Učenici će se vrednovati na način koji će nam ukazati na ostvarenost postavljenih ishoda, u kurikulumu Tjelesna i zdravstvena kultura za određeni razred. Prati se, vrednuje učenikov uspjeh u ostvarenju ishoda. Brojčano vrednovanje naučenog rezultira ocjenom, koja je postavljena prema kriterijima za ono što će se ocjenjivati. Kriteriji su sastavljeni prema postavljenim ishodima. Ocjena mora biti realni odraz stečenih vještina i znanja učenika.
- Zbog toga da bi učenikova ocjena bila objektivna treba biti zasnovana na planskom, sustavnom, svestranom, i objektivnom praćenju i provjeravanju. Da bi se umanjilo subjektivno ocjenjivanje, učitelj treba pri ocjenjivanju uzeti u obzir sve čimbenike koji su utjecali na proces vrednovanja rada učenika.
- U TZK primjenjuju se tri načina ocjenjivanja: brojčano, opisno i kombinirano.
- Brojčano ocjenjivanje- kojim se uspjeh izražava brojčanom ocjenom od 1 do 5.
- Opisno ocjenjivanje- kojim se uspjeh izražava putem pismene ocjene.
- Kombinirano ocjenjivanje- kojim se izražava uspjeh uz pomoć brojčane i opisne ocjene.

### Elementi ocjenjivanja

- MOTORIČKA ZNANJA
- MOTORIČKA POSTIGNUĆA
- AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI RADA

### Motorička znanja

**ZNANJA** koje se odnose na Motorička znanja provjeravaju se kontinuirano tijekom čitave školske godine kroz rubrike za učenje i kao učenje.

Ocjenjivanje motoričkog znanja je najuputnije obaviti pomoću razrađenih standardiziranih kriterija za njihovu procjenu.

- **odličan** – učenik tehnički pravilno i u dobroj dinamici izvodi strukturu kretanja
- **vrlo dobar** - učenik tehnički pravilno izvodi strukturu kretanja ali postoje odstupanja od traženog kriterija ( male pogreške).
- **dobar** - učenik izvodi strukturu kretanja tako da pojedine dijelove kretanja ne izvodi pravilno, bitno odstupa od traženog motoričkog kretanja (bitne - velike pogreške).
- **dovoljan** - Učenik s jako velikim poteškoćama izvodi strukturu kretanja, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna, te mu je potrebna pomoć u izvedbi. Primjena znanja teško izvediva. Učenik nema dovoljno strpljenja, zadovoljava se djelomičnim rezultatima, kod poteškoća odustaje od daljnjeg nastojanja u radu, zaostaje za drugima.
- **nedovoljan** - Učenik je pasivan, niti na poticaj se ne uključuje u rad. Učenik odbija izvršiti zadatak.

## Motorička postignuća

**Postignuća** se vrednuju kroz praćenje, poboljšanje učenikovih rezultata tijekom nastavnog procesa i rada. Ti rezultati se očituju kroz trud, vježbanje i sam rad učenika. Postignuća se odnosi na poboljšanje postignutih rezultata kroz motoričkih sposobnosti (npr: trčanje na 20, 50/60m, trčanje beep testa, skok u vis, skok u dalj, preskakanje vijače, različite vježbe repetitivne snage).

Početni kriterij su unaprijed zadani normativi zbog motivacije učenika za postizanjem što boljih rezultata. Učenici imaju uvid u rekorde pojedinih disciplina ( web škole, oglasna ploča ) i pokazuju veliko zanimanje za obaranjem istih.

### Trčanje na 20 metara

Ocjena/razred	5.razred	6.razred	7.razred Ž	7.razred M	8.razred Ž	8.razred M
<b>Odličan</b>	4.0	3.8	3.7	3.6	3.6	3.5
<b>Vrlo dobar</b>	4.1 – 4.5	3.9 – 4.3	3.8 – 4.2	3.7 – 4.1	3.7 – 4.1	3.6 – 4.0
<b>Dobar</b>	4.6 – 5.0	4.4 – 4.8	4.3 – 4.7	4.2 – 4.6	4.2 – 4.6	4.1 – 4.5
<b>dovoljan</b>	5.1	4.9	4.8	4.7	4.7	4.6

### Trčanje 60 metara

OCJ/RAZ	5.M	5.Ž	6.M	6.Ž	7. M	7. Ž	8. M	8. Ž
5.	10.9	11.4	10.4	10.9	9.9	10.4	9.5	<b>10.0</b>
4.	11.4	11.9	10.9	11.4	10.4	10.9	10.0	<b>10.5</b>
3.	11.9	12.4	11.4	11.9	10.9	11.4	10.5	<b>11.0</b>
2.	<b>12.4</b>	<b>12.9</b>	<b>11.9</b>	<b>12.4</b>	<b>11.4</b>	<b>11.9</b>	<b>11.0</b>	<b>11.5</b>

Trčanje se izvodi iz visokog starta na vanjskoj stazi od 100 m.

### Skok uvis tehnikom „škarice“

Zalet se izvodi pod kutom od 30 do 45 stupnjeva u odnosu na letvicu. Dužina zaleta od 5 do najviše 10 koraka. Odras i prelazak letvice moraju se izvesti koordinirano. Kada odrazna noga dotiče tlo, kukovi moraju malo zaostajati kako bi se pruženom zamašnom nogom moglo zamahnuti prema i iznad letvice.

Nakon odraza, skakač se trupom naginje prema naprijed, a odrazna noga se priključuje zamašnoj. Kada zamašna noga prijeđe letvicu, a prije nego noge dođu u istu ravninu, izvodi se brzi pokret zamašne noge prema dolje. To dovodi do uspravljanja trupa te

karakterističnog kretanja nogu, škara. Prilikom prelaska preko letvice noge trebaju biti što opruženije.

Doskok se vrši na zamašnu nogu, a zatim i na odraznu.

Raz/ocj	5. Ž	5. M	6. Ž	6. M	7. Ž	7. M	8. Ž	8. M
5	100	105	110	115	115	120	120	130
4	95	100	105	110	110	115	115	125
3	85	90	95	100	100	105	105	115
2	70	80	80	90	85	95	90	105

Vršno odbijanje od zid

**OPIS TEHNIKE:**

Lopta se odbija iz osnovnog odbojkaškog stava. Ruke su savijene u laktovima, dlanovi ispred lica, prsti rašireni i usmjereni 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 pretklonu. 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 nakraju odbijanja igrač potpuno opružio ruke, tijelo, noge i prste.

RAZRED OCJENA	5.razred	6.razred	7.razred	8.razred
5	15 i više	20 i više	25 i više	30 i više
4	11-14	15-19	20-24	25 - 29
3	7-10	11-14	14-19	18-24
2	4-6	6-10	8-13	9- 17
1	0-3	0-5	0-7	0-8

Motoričke i funkcionalne sposobnosti provjeravaju se na početku, tijekom i na kraju školske godine. Na početku školske godine ustanovi se razina tih sposobnosti, kako bi se odredili načini i metode za njihovo poboljšanje.

Vrednuje se postignuti rezultat, tj. osobni napredak na kraju nastavne godine, a učenici mogu pratiti svoj napredak od 5. do 8. razreda. Rezultati se izražavaju kao u slučaju postignuća.

<b>Ocjena 5</b>	Učenik/ca ima odlične motoričke ( funkcionalne ) sposobnosti u početnom provjeravanju. U radu učenika se vidi napredak.
<b>Ocjena 4</b>	Učenik/ca ima vrlo dobre motoričke ( funkcionalne ) sposobnosti i tijekom praćenja vidi se napredak ali ne na očekivanim razinama u odnosu na mogućnosti učenika.
<b>Ocjena 3</b>	Učenik/ca ima dobre motoričke ( funkcionalne ) sposobnosti i tijekom praćenja vidi se vrlo mali napredak ali ne na očekivanim razinama u odnosu na mogućnosti učenika.
<b>Ocjena 2</b>	Učenik/ca ima ispod prosječne motoričke ( funkcionalne ) sposobnosti i tijekom praćenja ne vidi se napredak koji je učenik mogao postići te radi na poticaj učitelja.

## 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, )
2. sudjelovanje učenika na međuškolskim natjecanjima i školskim projektima
3. stečene zdravstveno-higijenske navike
4. odnos učenika prema predmetu TZK-e, učitelju TZK-e, drugim učenicima (timski rad, međusobno uvažavanje i pomaganje, primjereno ponašanje, prihvaćanje različitosti u spolu)
5. redovito nošenje odgovarajuće sportske opreme i poštivanje postavljenih pravila ( kućni red školske sportske dvorane, članak 6)

## OPREMA ZA NASTAVU

Za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture, a sukladno ispravnim zdravstveno-higijenskim navikama, obavezno je da učenici donose čistu rezervnu sportsku opremu. Svi učenici trebaju imati bijele sportske majice kratkih rukava (ne kraću od visine struka, ne dekoltirane). Dječaci donose kratke ili duge sportske hlače, a djevojčice sportke hlače (kratke ili duge) ili sportske tajice. Potrebno je imati sportske čarape i rezervne tenisice potpuno čistih potplata koje se vežu vezicama ili na čičak.

Za vrijeme vježbanja, zbog svoje sigurnosti, nije dozvoljeno žvakanje ( hrane, slatkiša, žvakaćih guma,...). Kosu je potrebno vezati u rep ili na neki drugi način kako ne bi smetala pri vježbanju. Šminka nije dozvoljena.

Zbog svoje i tuđe sigurnosti nokti na rukama trebaju biti kratki (do vrhova prstiju), uredni, ne lakirani, gelirani ili umjetni.

Sav nakit (bilo kojeg materijala) i satove potrebno je skinuti prije početka sata TZK-a.

Upotreba mobitela je strogo zabranjena za vrijeme nastave, u protivnom, isti će biti oduzet i vraćen isključivo roditeljima.

Tenisice trebaju biti čvrsto zavezane kako bi se zaštitili od mogućih padova i ozljeda.

**VREDNOVANJE UČENIKA ZA NE NOŠENJE OPREME ZA RAD / NE VJEŽBA –** vrednovanje neodgovornog postupanja prema obavezama koje nalaže predmet ( upute učitelja.) Statut Osnovne škole braće Radić čl. 98

Obavezno upoznati roditelje s kriterijima.

**Odličan** – ako se nijednom u mjesecu ne zaboravi oprema

**Vrlo dobar** -ako se jednom puta u mjesecu zaboravi oprema

**Dobar** – ako se dva puta u mjesecu zaboravi oprema

**Dovoljan** – ako se tri puta u mjesecu zaboravi oprema

**Nedovoljan** – ako se četiri puta u mjesecu zaboravi oprema

- Odličan (5) - radi redovito, ispunjava sve gore navedene zahtjeve
- Vrlo dobar (4) – ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva, jednom u mjesecu zaboravi opremu
- Dobar (3) – neaktivan na satu, ne pokazuje interes za rad, radi na poticaj učitelja, opremu zaboravi dva puta u mjesecu
- Dovoljan (2) - neprimjerenog ponašanja , nepoštivanje autoriteta i ne ispunjava većinu gore postavljenih zadataka, opremu zaboravi 3 puta u mjesecu
- Nedovoljan (1) - odbija bilo kakvu poslušnost, neaktivan na satovima,izrazito neprimjerenog ponašanja prema osobama oko sebe, ne poštuje pravila niti pazi na sigurnost osoba u prostoru, opremu zaboravi ponijeti 4 ili više puta u mjesecu

## Samovrednovanje učenika

Učenici u samovrednovanju, sami sebe prate prema postavljenim kriterijima i procjenjuju svoja znanja kroz rubrike koje dobiju u obliku tablica od učitelje. Objašnjeno je što trebaju raditi, kako pratiti svoj rad te zapisati u dobiven rubrike.

Učenici se trebaju odgovorno ponašati prema listama koje su zaprimili. Te liste također mogu i roditelji pratiti i sudjelovati u učenju motoričkih znanja tijekom cijele godine. Tamo je opisano što učenik treba znati i koji su kriteriji za naučeno odnosno za koju ocjenu su savladali svoja motorička znanja.

Učenici su dužni sačuvati podijeljene tablice, rubrike koje prate njihov rad, rezultate praćenja postignuća do kraja školske godine.