

OSNOVNA ŠKOLA BIOGRAD

Biograd na Moru

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

ŠKOLSKA GODINA 2026./2027.

Nina Burčul, mag.cin.

Nevena Blanuša, mag.cin.

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 nastavnik 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 nastavnik Tjelesne i zdravstvene kulture utvrđuje elemente ocjenjivanja te načine i postupke vrednovanja s nastavnicima istoga nastavnoga predmeta.

Nastavnik 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 nastavnik 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 kurikulum biti će primjeren teškoći i osobini učenika .

Elementi ocjenjivanja iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura su:

1. Motorička znanja
2. Motorička postignuća
3. Aktivnost i odgojni učinci rada

1. MOTORIČKA ZNANJA

Stupanj su 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. Nastavnik 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 %, što znači da učenik može svaki mjesec dobiti otprilike jednu ocjenu iz motoričkih znanja. Učenik može biti i ocijenjen više puta od planiranog, na primjer; ukoliko sudjeluje na natjecanjima ili sličnim aktivnostima vezanim za TZK ili se posebno ističe u određenim motoričkim zadacima.

Odličan (5) – učenik izvodi gibanje pravilno, bez odstupanja od standardne izvedbe ili su ona nebitna (faza automatizacije).

Vrlo dobar (4) – učenik izvodi bitne dijelove gibanja pravilno, ali postoje još uvijek prostornovremenska odstupanja od standardne izvedbe gibanja (faza stabilizacije).

Dobar (3) – učenik izvodi pravilno prostorne pokazatelje gibanja, ali vremenski pokazatelji značajno odstupaju od standardne izvedbe (faza naprednog usavršavanja).

Dovoljan (2) – učenik izvodi gibanje tako da se prepoznaju osnovni prostorni pokazatelji gibanja, međutim značajno odstupa od standardnog izvođenja (faza početnog usavršavanja).

Nedovoljan (1) učenik ne može izvesti gibanje ili ga povremeno uspije izvesti na razini prepoznavanja (faza početnog usvajanja).

2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

Sprega su 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 tri do pet 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 %, što znači da učenik može u jednom polugodištu dobiti jednu do dvije ocjene iz motoričkih postignuća. Učenik može biti i ocijenjen više puta od planiranog, na primjer; ukoliko sudjeluje na natjecanjima ili sličnim aktivnostima vezanim za TZK, ili se posebno ističe u određenim motoričkim postignućima.

Kriterij ocjenjivanja je različit za mladiće i djevojke.

Ocjenjivanje motoričkih postignuća:

Odličan (5) - rezultat koji se nalazi u prvoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata

Vrlo dobar (4) - rezultat koji se nalazi u drugoj četvrtine dobivenih rezultata

Dobar (3) – rezultat koji se nalazi u trećoj po vrijednosti četvrtini

Dovoljan (2) - rezultati koji se nalazi u posljednjoj po vrijednosti četvrtini izmjerenih rezultata

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

3. AKTIVNOST I ODGOJNI UČINCI RADA

Jedna od najvažnijih komponenta u ocjenjivanju predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, sudjeluju u ukupnom omjeru ocjena sa oko 40%. Učenicima će na **zadnjem satu svakog drugog mjeseca biti upisana jedna ocjena kao ogledalo njegovog odgojno-obrazovnog učinka i napretka u protekla dva mjeseca**. Odgojne varijable se ne mogu

jednostavno izmjeriti, stoga će se procjenjivati praćenjem i provjeravanjem sljedećih varijabli:

- Aktivnost učenika u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture (pravovremeno dolaženje na sat, zalaganje na nastavi, poštivanje pravila igre i učiteljevih zahtjeva)
- Sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u području tjelesne i zdravstvene kulture (aktivno sudjelovanje u ŠSD-u, aktivno uključivanje u različita sportska školska natjecanja)
- Stečene zdravstveno-higijenske navike (redovito nošenje propisane sportske opreme za nastavu, presvlačenje nakon nastave te održavanje higijene obuće i odjeće)
- Odnos učenika prema predmetu TZK-e, nastavniku 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)

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. 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 plave hlače (ovisno o vremenskim uvjetima može gornji ili donji dio trenirke ili tajice, također tamne boje – plave, crne). 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. Nakon ulaska u svlačionice, učenici imaju 5 minuta za presvlačenje
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 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.
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-. 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 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 pohađati nastavu TZK prema redovnom programu.

KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA

Kinantropološkim postignućima mjerimo motoričke i funkcionalne sposobnosti učenika. Mjerenje navedenih sposobnosti vrši se standardiziranim testovima za provjeru istih i to dva puta godišnje (inicijalno i finalno testiranje). Provjeravanjima se dobiva uvid u stanje učenika te se bilježi u kojem smjeru se razvija naš program. Dobivene vrijednosti se ne iskazuju numeričkom ocjenom već opisnom ocjenom (kod većeg napretka postoji mogućnost ocjenjivanja ocjenom odličan (5) u području „Motoričkih postignuća“).

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 tranzitivnim i finalnim provjeravanjem.

Prema materijalnim uvjetima provjeravaju se sljedeće motoričke sposobnosti:

- eksplozivna snaga tipa skočnosti: skok u dalj s mjesta
- repetitivna snaga: podizanje trupa u minuti
- maksimalna brzina: sprint 20m
- brzina promjene pravca kretanja: 4x10

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.

Funkcionalne sposobnosti se mjere sljedećim testovima:

- trčanje na 600m za djevojčice
- trčanje na 800m za dječake

Morfološka obilježja - visina i težina se prate i provjeravaju, ali se ne ocjenjuju

