

Osnovna škola Ludina  
Obrtnička 12 , Velika Ludina

# **ELEMENTI I KRITERIJI OCJENJIVANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

Tomislav Tomac, prof.

## **U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture prati se:**

1. Redovito nošenje potrebne opreme (bijela majica, čiste tenisice...).
2. Redovito sudjelovanje u nastavi.
3. Aktivno sudjelovanje na mjerenjima, testiranjima i provjerama.
4. Napredak u sferi funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.
5. Stanje i rezultati u motoričkim dostignućima.
6. Usvojenost znanja i vještina, ostalih objektivnih sastavnica (sudjelovanje u aktivnostima škole).
7. Ocjena nije aritmetički prosjek.

## **SASTAVNICE OCJENE**

1. MOTORIČKA ZNANJA
2. MOTORIČKA DOSTIGNUĆA
3. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI
4. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI
5. AKTIVNOST

## **KRITERIJ OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK-e**

### **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 dostignuća 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 sl.).

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:

**ODLIČAN (5)** - za vježbu izvedenu pravilno i sa sigurnošću u svim fazama, te uz estetsku

dotjeranost

**VRLO DOBAR (4)** - za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske nedostatke

**DOBAR (3)** - za vježbu izvedenu sa promjenjivim uspjehom uz manju sigurnost i manje tehničke i estetske nedostatke

**DOVOLJAN (2)** - za vježbu izvedenu slabo i nesigurno uz veće tehničke i estetske rezultate

**NEDOVOLJAN (1)** - ako vježbu ne izvodi, odustaje

### **MOTORIČKA DOSTIGNUĆA**

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 i ocjenjujemo pomoću mjerenja pri čemu kao rezultat dobijemo konkretne

vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja) ocjenom:

**ODLIČAN (5)** - bit 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.

### **MOTORIČKE SPOSOBNOSTI**

Ocjenjujemo nakon testiranja tranzitivnog ili finalnog stanja.

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 obavljamo 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

### **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 u trajanju 6 minuta.

Ocjenjujemo rezultat izražen prijedenom udaljenošću u zadanom vremenu proizvoljnim tempom, nakon tranzitivnog ili finalnog mjerenja kao:

ODLIČAN (5) - bit će ocjenjena prva, najbolja četvrtina po vrijednosti postignutih rezultata

bez obzira na vrijednost napredovanja

VRLO DOBAR (4) - je ocjena za značajan napredak u rezultatu

DOBAR (3) - je ocjena za umjereno napredovanje u rezultatu

DOVOLJAN (2) - je ocjena za stagniranje ili zanemariv napredak

NEDOVOLJAN (1) - je ocjena za diskvalifikaciju ili nepotrebno odustajanje

## **AKTIVNOST**

(briga za zdravlje, higijenske i radne navike, aktivnost i dr.):

ODLIČAN (5) - radi redovito, ispunjava sve gore navedene zahtjeve

VRLO DOBAR (4) - radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva

DOBAR (3) - radi redovito s više opravdanih izostanaka, ne ispunjava dio postavljenih zadataka

DOVOLJAN (2) radi neredovito i ne ispunjava većinu gore postavljenih zadataka

NEDOVOLJAN (1) - redovito ne radi

## **ZAKLJUČIVANJE OCJENA**

Zaključna ocjena nije nužno aritmetička sredina. Može biti i veća ovisno o iskaznom interesu, zalaganju, aktivnosti učenika na nastavi TZK i postignutim odgojnim učincima.