**Osnovna škola Posavski Bregi**

**Savska 70, 10311 Posavski Bregi**

**ELEMENTI I KRITERIJI OCJENJIVANJA U NASTAVI**

**TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

**Šk.god. 2014./2015.**

**Robin Rašperger, prof.**

Bez osmišljenog sustava praćenja i ocjenjivanja rezultata rada te napredovanja učenika nije moguće spoznati vrijednosti tog odgojno obrazovnog područja. Da bi se moglo planski i sustavno djelovati na učenike, tj. na razvoj njihovih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, na količinu motoričkih znanja, razinu motoričkih dostignuća, kognitivne i konativne osobine, nužno je utvrditi početno stanje tih antropoloških obilježja učenika, te odrediti smjernice njihove preobrazbe. Praćenjem i provjeravanjem treba utvrditi i dobiti informaciju o učenikovu ostvarivanju zadataka TZK-e, objektivnim dijagnosticiranjem. Sustav praćenja jednostavan je za provedbu, primjenjiv u svim uvjetima, pouzdan i objektivan. Dakle, može se i mora provoditi za vrijeme redovite nastave, da se temelji na osnovama izvedbenog programa za određeni razred i da služi učenicima kao osnova za samokontrolu i samo ocjenjivanje osobnog rada i napretka. Prilikom ocjenjivanja treba istovjetno uzeti u obzir sve elemente vrednovanja, kako bi se doveli u ravnopravni položaj ne samo svi zadaci TZK-a, nego i učenici s obzirom na postojeće stanje njihovih antropoloških obilježja. Zaključna ocjena mora biti odraz osobina i sposobnosti učenika, tj. odraz njegove ličnosti.

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

1. Redovito nošenje potrebne opreme (bijela majica, kratke sportske hlače/trenirka, 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 izvannastavnim aktivnostima škole).

7. Ocjena nije aritmetički prosjek.

**SASTAVNICE OCJENE**

1. MOTORIČKA ZNANJA

2. MOTORIČKA DOSTIGNUĆA

3. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

4. FUNKCIONALNE SPOSOBOSTI

5. ODGOJNI UČINCI RADA

**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).

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 tehniĉke ili estetske

nedostatke

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

tehniĉke i estetske nedostatke

DOVOLJAN (2) - za vježbu izvedenu slabo i nesigurno uz veće tehniĉke 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.

Npr. provjeravanje motoričkih dostignuća iz nastavne cjeline trčanje može

se provesti pomoću mjerenja brzog trčanja na 60 m.

Naziv testa: trčanje 60 m

Pomagala: štoperica točnosti 1/10 sekundi, crta starta, startna sprava (starter),

dva stalka visine 1,5 m za označavanje cilja. Mjesto izvođenja: atletska staza ili

školsko igralište s terenom za trčanje u dužini 100 m.

Opis: na zapovijed „Na mjesta", učenik ulazi u startne blokove ili startne

jamice (niski start). Na zapovijed „Pozor", podigne kukove, a rukama i nogama

oslonjen je o tlo. Kada je učenik spreman za trčanje (nepomičan), dajemo znak za

start, nakon čega učenik pretrči označenu stazu maksimalnom brzinom (a da se ne

zaustavi ispred cilja).

Mjerilac vremena uključuje štopericu na znak startera, a isključuje kada učenik prijeđe

preko crte cilja prsima.

Ocjenjivanje: svaki učenik izvodi zadaću dva puta, a kao konačni rezultat

uzima se bolji s točnošću 1/10 sekundi. Ocjene:

1. odličan- ako postigne vrijeme 8,9 s i manje

2. vrlo dobar- ako postigne vrijeme od 9,0 do 9,4 s

3. dobar- ako postigne vrijeme od 9,5 do 9,9 s

4. dovoljan - ako postigne vrijeme od 10,0 do 10,4 s

5. nedovoljan - ako postigne vrijeme 10,5 s i više.

**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 600 m djevojčice, 800 m dječaci.

Ocjenjujemo rezultat izražen prijeđenom 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

**ODGOJNI REZULTATI RADA**

(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 iskazanom interesu, zalaganju, aktivnosti učenika na nastavi TZK i postignutim odgojnim učincima.