ELEMENTI I KRITERIJI OCJENJIVANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Školska godina 2018./2019.

U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture prati se:
1. Redovito nošenje potrebne opreme (bijela majica, čiste tenisice,sportska odjeća: dres ili trenirka)
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 postignućima
6. Usvojenost znanja i vještina, ostalih objektivnih sastavnica (sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima škole)
7. Ocjena nije aritmetički prosjek

SASTAVNICE OCJENE:

1. MOTORIČKA ZNANJA (40%)
2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA (10%)
3. KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA (10%)
4. ODGOJNI UČINCI RADA (40%)

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 si.).
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 POSTIGNUĆA

Motorička postignuća 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.

KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA

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:
1. Podizanje trupa iz ležanja (repetitivna snaga)
2. Kotrljanje lopte nedominantnom rukom (koordinacija)
3. Skok udalj s mjesta (eksplozivna snaga)
4. Prenošenje čunja pretrčavanjem (agilnost)
5. Pretklon raznožno (fleksibilnost)

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI (F600 i F800)
Svrha testa je procjena funkcionalnih sposobnosti koje su odgovorne za razinu, stabilnost i regulaciju sustava za transport energije.
Procjena funkcionalnih sposobnosti učenika (opće aerobne sposobnosti) obavlja se pomoću trčanja 600m za djevojčice i 800m za dječake.
Ocjenjujemo rezultat izražen prijeđenom udaljenošću u zadanom vremenu proizvoljnim tempom, nakon tranzitivnog ili finalnog mjerenja.

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) - ne radi

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

Dijana Radek, prof.TZK