

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

**ANTE POPOVIĆ, prof.**

## **ELELMENTI OCJENJIVANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

- 1.MOTORIČKA ZNANJA
- 2.MOTORIČKA DOSTIGNUĆA
- 3.ODGOJNI RAD

## **KRITERIJ OCJENJIVANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

### **1.MOTORIČKA ZNANJA**

Motorička znanja su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama. O razini motoričkih znanja ovisi i iskoristivost ostalih učenikovih potencijala, razina motoričkih dostignuća te razvoj motoričkih sposobnosti. Učenici moraju stjecati motorička znanja da znaju zašto treba vježbati, i kakvi su učinci vježbanja, kako popuniti slobodno vrijeme, kako motorička znanja primjeniti u sportu općenito.

Prema standardnom sustavu ocjenjivanja motorička znanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi možemo ocijeniti na ovaj način:

**ODLIČAN (5)** – vježba pravilno izvedena sa sigurnošću u svim fazama, te uz estetsku dotjeranost

**VRLODOBAR (4)** – vježba izvedena pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske nedostatke

**DOBAR (3)** – vježba izvedena sa promjenjivim uspjehom uz manju nesigurnost, te manje tehničke i estetske nedostatke

**DOVOLJAN (2)** – vježba izvedena slabo i nesigurno uz veće tehničke i estetske nedostatke

**NEDOVOLJAN (1)** – vježba nije izvedena, odustajanje učenika

## **2.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):

**ODLIČAN (5)** – bit će ocijenjen rezultat koji se nalazi u prvoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata

**VRLODOBAR (4)** – bit će ocijenjen rezultat koji se nalazi u drugoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata

**DOBAR (3)** – bit će ocijenjeni rezultat koji se nalazi u trećoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata

**DOVOLJAN (2)** – bit će ocijenjeni rezultat koji se nalazi u posljednjoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata

**NEDOVOLJAN (1)** – bit će ocijenjeni za odustajanje, povredu pravila, diskvalifikacija

### **3.ODGOJNI RAD**

Odgojni rad se veže uz činjenice kakve su radne navike učenika, aktivnost na satu, higijenske navike, odnos prema drugima učenicima:

**ODLIČAN (5)** – izvršava zadatke redovito i ispunjava sve navedene zahtjeve

**VRLODOBAR (4)** – izvršava zadatke redovito i ispunjava većinu navedenih zahtjeva

**DOBAR (3)** – izvršava zadatke redovito i ne ispunjava dio navedenih zahtjeva

**DOVOLJAN (2)** – ne izvršava zadatke redovito i ne ispunjava većinu navedenih zahtjeva

**NEDOVOLJAN (1)** – ne izvršava zadatke redovito i ne ispunjava uopće navedene zahtjeve

### **MOTORIČKE SPOSOBNOSTI**

Motoričke sposobnosti se definiraju kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifestiranih motoričkih reakcija, te se mogu izmjeriti i opisati. Praćenje i provjeravanje motoričkih sposobnosti obavljamo uz pomoć ovih testova: taping rukom(brzina), skok udalj sa mjesta(eksplozivna snaga), poligon unatraške(koordinacija), podizanje trupa(repetitivne snaga), pretklon raznožno(fleksibilnost), izdržaj u visu zgibom(statička snaga).

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI TAPING RUKOM – UČENICI I UČENICE					
RAZRED	LOŠE	ISPD PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 19	20-23	24- 25	26-27	28 i više
6.	manje od 21	22-25	26-27	28-29	30 i više
7.	manje od 23	24-27	28-29	30-31	32 i više
8.	manje od 25	26-29	30-31	32-33	34 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI SKOK U DALJ S MJESTA - UČENICI					
RAZRED	LOŠE	ISPD PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 149	150-164	165-179	180-194	195 i više
6.	manje od 159	160-174	175-189	190-204	205 i više
7.	manje od 169	170-184	185-199	200-214	215 i više
8.	manje od 179	180-194	195-209	210-224	225 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI SKOK U DALJ IZ MJESTA - UČENICE					
RAZRED	LOŠE	ISPD PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 144	145-154	155-164	165-174	175 i više
6.	manje od 149	150-159	160-169	170-179	180 i više
7.	manje od 154	155-164	165-174	175-184	185 i više
8.	manje od 159	160-169	170-179	180-189	190 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PODIZANJE TRUPA - UČENICI					
RAZRED	LOŠE	ISPD PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 24	25-28	29-33	34-38	39 i više
6.	manje od 26	27-30	31-35	36-40	41 i više
7.	manje od 28	29-32	33-37	38-42	43 i više
8.	manje od 30	31-34	35-39	40-44	45 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PODIZANJE TRUPA - UČENICE					
RAZRED	LOŠE	ISPD PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 20	21-24	25-29	30-34	35 i više
6.	manje od 22	23-26	27-31	32-36	37 i više
7.	manje od 24	25-28	29-33	34-38	39 i više
8.	manje od 36	27-30	31-35	36-40	41 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PRETKLON RAZNOŽNO - UČENICI					
--	--	--	--	--	--

RAZRED	LOŠE	ISPD PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 37	38-42	43-47	48-52	53 i više
6.	manje od 39	40-44	45-49	50-54	55 i više
7.	manje od 42	43-47	48-52	53-57	58 i više
8.	manje od 45	46-50	51-55	56-60	61 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI PRETKLON RAZNOŽNO - UČENICE					
RAZRED	LOŠE	ISPD PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 49	50-54	55-59	60-64	65 i više
6.	manje od 52	53-57	58-62	63-67	68 i više
7.	manje od 55	56-60	61-65	66-70	71 i više
8.	manje od 58	59-63	64-68	69-73	74 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI IZDRŽAJ U VISU ZGIBOM - UČENICI					
RAZRED	LOŠE	ISPD PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 22	23-33	34-45	46-57	58 i više
6.	manje od 25	26-36	37-48	49-60	61 i više
7.	manje od 28	29-39	40-51	52-63	64 i više
8.	manje od 31	32-42	43-54	55-66	67 i više

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI IZDRŽAJ U VISU ZGIBOM - UČENICE					
RAZRED	LOŠE	ISPD PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	manje od 13	14-22	23-32	33-42	43 i više
6.	manje od 15	16-24	25-34	35-44	45 i više
7.	manje od 17	18-26	27-36	37-46	47 i više
8.	manje od 19	20-28	29-38	39-48	49 i više

## **FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI**

Funkcionalne sposobnosti obuhvaćaju sposobnost oslobađanja odgovarajuće količine energije u stanicama koja organizmu omogućuje održavanje homeostatskih uvjeta i odvijanje specifičnih funkcija pojedinih njegovih dijelova. Procjena funkcionalnih sposobnosti učenika obavlja se pomoću testa tračanja 800m za učenike i 600m za učenice:

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI TRČANJE 800m - UČENICI					
RAZRED	LOŠE	ISPD PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	više od 6.51,00	6.50,00-6.21,00	6.20,00-5.51,00	5.50,00-5.21,00	5.20,00 i manje
6.	više od 6.51,00	6.50,00-6.21,00	6.20,00-5.51,00	5.50,00-5.21,00	5.20,00 i manje
7.	više od 6.41,00	6.40,00-6.11,00	6.10,00-5.41,00	5.40,00-5.11,00	5.10,00 i manje
8.	više od 6.31,00	6.30,00-6.01,00	6.00,00-5.31,00	5.30,00-5.01,00	5.00,00 i manje

ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI TRČANJE 600m - UČENICE					
RAZRED	LOŠE	ISPD PROSJEČNO	PROSJEČNO	IZNAD PROSJEČNO	IZVRSNO
5.	više od 4.21,00	4.20,00-4.01,00	4.00,00-3.41,00	3.40,00-3.21,00	3.20,00 i manje
6.	više od 4.21,00	4.20,00-4.01,00	4.00,00-3.41,00	3.40,00-3.21,00	3.20,00 i manje
7.	više od 4.11,00	4.10,00-3.51,00	3.50,00-3.31,00	3.30,00-3.11,00	3.10,00 i manje
8.	više od 4.06,00	4.05,00-3.46,00	3.45,00-3.26,00	3.25,00-3.06,00	3.05,00 i manje

## **ZAKLJUČIVANJE OCJENA**

Zaključnu ocjenu ne sačinjava aritmetička sredina. Ocjena može biti zaključena i veća odnosno i manja ovisno o iskazanom interesu, zalaganju, aktivnosti učenika na nastavi i postignutim odgojnim učincima.