

OSNOVNA ŠKOLA VODICE

ŠKOLSKA GODINA: 2021./2022.

**NAČINI, POSTUPCI I ELEMENTI VREDNOVANJA UČENIKA U
NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

MARINA ALFIREV, prof.TZK

ELEMENTI PRAĆENJA I OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK

1. Redovito nošenje potrebne opreme (čista bijela majica bez natpisa, čiste bijele čarape(sokne), trenirka ili kratke hlače (ne kraće od pola dužine bedra), čiste tenisice, duga kosa vezana u rep)
2. Redovito sudjelovanje u nastavi
3. Odnos prema ostalim sudionicima u nastavi
4. Aktivno sudjelovanje na mjerenjima, testiranjima i provjerama
5. Napredak u sferi funkcionalnih i motoričkih sposobnosti
6. Stanje i rezultati u motoričkim postignućima
7. Usvojenost znanja i vještina
8. Ocjena nije aritmetički prosjek

SASTAVNICE OCJENE

MOTORIČKA ZNANJA - 40%

MOTORIČKA POSTIGNUĆA - 10%

KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA: MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

MORFOLOŠKA OBILJEŽJA

AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI -50%

KRITERIJ OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK:

MOTORIČKA ZNANJA su prvi element vrednovanja predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura u kojem se upisuju ocjene o razini naučenosti određenih motoričkih gibanja (nastavnih tema) koje su predviđene za provjeravanje prema izvedbenom nastavnom planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture/godišnjem planu i programu za pojedini razredni odjel. Motorička znanja provjeravaju se kontinuirano tijekom nastavne godine prema razrađenom kriteriju njihove procjene.

Učitelj TZK-e izrađuje kriterije vrednovanja za svaku nastavnu temu koju planira provjeravati. Učitelj prije vrednovanja učenicima opisuje i objašnjava kriterije vrednovanja te očekivana postignuća.

ocjenjujemo testovima motoričkih znanja i to ocjenom:

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

Primjer: KRITERIJ ZA OCJENJIVANJE „ŠUT S TLA OSNOVNIM NAČINOM“

Naziv teme: Šut s tla osnovnim načinom (R)

Ocjenjivanje

Naziv testa motoričkog znanja: Šut s tla osnovnim načinom

Pomagala: Rukometno igralište, rukometna lopta

Opis testa: Nakon izvedena tri koraka, ispitanik izvodi šut s tla osnovnim načinom, a da pri tome ne prestupi crtu od 6 metara te da pogodi gol.

Ocjenjivanje: Svaki ispitanik izvodi zadatak dva puta. Ocjenjuje se bolje izvedeni zadatak. Ispitanik ima pravo na probni pokušaj.

Kriterij za ocjenjivanje:

1. **odličan (5)** – šut se izvodi pravilno i s lakoćom, a lopta primjerenom brzinom pogađa gol

2. **vrlo dobar (4)** – osnovna struktura pokreta svladana, a šut se izvodi uz male pogreške, ali lopta nema određenu brzinu i jačinu udarca na gol

3. **dobar (3)** – šut se izvodi uz veće pogreške; položaj tijela je pravilan, ali je pokret ruke koja izvodi udarac pogrešan

4. **dovoljan (2)** – šut se izvodi uz velike pogreške; ispitanik je iskoračio pravilnom nogom, ali izostaje rotacija trupa, a umjesto izbačaja lopta se gura

5. **nedovoljan (1)** – ne može se izvesti šut, ili se on izvodi izbačajem s dvije ruke i pogrešnom nogom u iskoraku, ili ispitanik ne želi izvesti zadatak.

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. 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 dječake i djevojčice.

Motorička postignuća 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 po vrijednosti četvrtini

VRLO DOBAR (4) - bit će rezultat druge po vrijednosti četvrtine

DOBAR (3) - svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini

DOVOLJAN (2) - svi rezultati u posljednjoj po vrijednosti četvrtini

NEDOVOLJAN (1) - je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju

KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA

Kinantropološkim postignućima se ocjenjuju i vrednuju postignuća učenika iz tri dijela:

1. **Morfološka obilježja** (VISINA, TEŽINA, POSTOTAK MASNOSTI, INDEKS TJELESNE MASE)

2. **Motoričke sposobnosti** (PRENOŠENJE PRETRČAVANJEM, PRETKLON U USKOM RAZNOŽENJU ILI STAVU SPOJENOM, PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA, SKOK U DALJ)

3. **Funkcionalne sposobnosti** (TRČANJE 800 METARA ZA UČENIKE I TRČANJE 600M ZA UČENICE)

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 OŠ Vodice motoričke sposobnosti obuhvaćamo inicijalnim (ne ocjenjuje se), tranzitivnim ili finalnim provjeravanjem. Udio ocjena motoričkih sposobnosti u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 5 %. Učenike se ocjenjuje jednom u polugodištu, i to u toku prvog polugodišta (listopad i prosinac) i u drugom polugodištu između pedesetog i šezdesetog sata. Za sve motoričke sposobnosti učeniku se upisuje samo jedna ocjena.

Prema materijalnim uvjetima provjeravaju se sljedeće motoričke sposobnosti:

- agilnost: prenošenje spužvica pretrčavanjem

- eksplozivna snaga: skok u dalj s mjesta

- repetitivna snaga: podizanje trupa

- fleksibilnost: pretklon na klupici

Glavna smjernica pri ocjenjivanju motoričkih sposobnosti je priručnik „Norme“ u kojem se nalaze tablice s prosječnim rezultatima motoričkih sposobnosti za učenike osnovnih škola u Republici Hrvatskoj i skripta CROFIT sa prosječnim rezultatima, a u obzir se mora uzeti i učenikov napredak i motivacija (npr. Broj testova motoričkih sposobnosti u kojima je učenik napredovao) 1-5

Motoričke sposobnosti ocjenjujemo nakon testiranja tranzitivnog ili finalnog stanja. Rezultati se izražavaju kao u slučaju postignuća.

Ocjenom:

ODLIČAN (5) - bit će ocijenjen rezultat koji se nalazi u prvoj po vrijednosti četvrtini

VRLO DOBAR (4) - bit će rezultat druge po vrijednosti četvrtine ili značajan napredak u rezultatu

DOBAR (3) - svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini ili umjereno napredovanje u rezultatu

DOVOLJAN (2) - svi rezultati u posljednjoj po vrijednosti četvrtini

NEDOVOLJAN (1) – ukoliko uopće ne može napraviti test ili odbije pristupiti testiranju

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, tranzitivnim ili finalnim provjeravanjem, a ocjenjujemo jednom u polugodištu, i to u toku prvog polugodišta (listopad i prosinac), a u drugom polugodištu između pedesetog i šezdesetog sata. Ocjenjujemo rezultat izražen prijednom udaljenošću u zadanom vremenu proizvoljnim tempom, nakon tranzitivnog ili finalnog mjerenja kao:

ODLIČAN (5) - bit će ocijenjen rezultat koji se nalazi u prvoj po vrijednosti četvrtini

VRLO DOBAR (4) - bit će rezultat druge po vrijednosti četvrtine ili značajan napredak u rezultatu

DOBAR (3) - svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini ili umjereno napredovanje u rezultatu

DOVOLJAN (2) - svi rezultati u posljednjoj po vrijednosti četvrtini

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

Glavna smjernica pri ocjenjivanju motoričkih sposobnosti je skripta CROFIT norme u kojem se nalaze tablice s prosječnim rezultatima funkcionalnih sposobnosti za učenike osnovnih i srednjih škola u Republici Hrvatskoj, a u obzir se mora uzeti i učenikov napredak i motivacija.

Funkcionalne sposobnosti se mjere sljedećim testovima:

- 800 metara (dječaci)

- 600 metar (djevojčice)

Nakon odrađenih testova izrađuje se tablica - skala sa vrijednostima rezultata učenika istih razreda tekuće školske godine, a u obzir se mora uzeti i učenikov napredak te motivacija.

Broj ocjena tijekom jedne nastavne godine iznosi 2-3.

TEMELJEM ANALIZE RAZLIKA IZMEĐU POČETNOG I ZAVRŠNOG PROVJERAVANJA NASTAVNIK OCJENJUJE NAPREDAK UČENIKA.

ODGOJNI UČINCI RADA

kao jedni od najvažnijih komponenti u ocjenjivanju predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, sudjeluju u ukupnom omjeru ocjena sa oko 40%. Učenicima će na **zadnjem satu svakog mjeseca biti upisana jedna ocjena kao ogledalo njegovog odgojno-obrazovnog učinka i napretka u proteklom mjesecu**. Odgojne varijable se ne mogu jednostavno izmjeriti, stoga će se procjenjivati praćenjem i provjeravanjem sljedećih varijabli:

1. aktivnost učenika u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture (pravovremeno dolaženje na sat, poštivanje pravila igre, poštivanje učitelja i njegovih zahtjeva)
2. sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u području tjelesne i zdravstvene kulture (aktivno uključivanje u različitim natjecanjima, u rad ŠSD-a i sportskih sekcija)
3. stečene zdravstveno-higijenske navike
4. odnos učenika prema predmetu TZK-e, učitelju 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)
5. teorijska znanja
6. redovito nošenje odgovarajuće sportske opreme

Ocjena: **nedovoljan (1)** – često ne poštivanje kućnog reda škole, učitelja, zaposlenika, drugih učenika na bilo koji način ne primjeren školi, ugrožavanje sigurnosti učenika, psovanje, oštećivanje imovine..., ako učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću (3 O- tijekom 1 mjeseca = ocjena nedovoljan (1)), ili je učenik usmjeren na razgovor kod pedagoga (ravnatelja ili razrednika)

dovoljan (2) - učenik ne izvršava zadaće koje su pred njega postavljene, no želi sudjelovati u sportskim igrama, učenik je potjeran u svlačionicu unatoč opomenama učitelja, no nakon određenog vremena se vrati i izvršava obveze, ne dolazi pravovremeno na nastavu, verbalno i ne verbalno komunicira s drugim učenicima na neprimjeren način, ako učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću (3 O- tijekom 1 mjeseca = ocjena nedovoljan (1)),

dobar (3) – učenik udara loptu po dvorani i time ugrožava sigurnost učenika, verbalno i ne verbalno komunicira s drugim učenicima na neprimjeren način (mjesečno jedanputa), ne sudjeluje aktivno u sportu već pasivno stoji na terenu, potjeran u svlačionicu unatoč opomenama učitelja, ako učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću (3 O- tijekom 1 mjeseca = ocjena nedovoljan (1)),

vrlo dobar (4) – učenik poštuje druge, pomaže drugima, sudjeluje u sportskim sekcijama, natjecanjima, aktivan na satu, no ponekad je zaboravio opremu, zakasnio na sat ili ga je trebalo ponekad usmjeravati na rad i sadržaje,

odličan (5) – pravovremeni dolazak na sat, redovito nosi opremu, poštuje i pomaže drugima, aktivan na satu, trudi se, sudjeluje u sportskim sekcijama i natjecanjima.

Broj ocjena tijekom jedne nastavne godine iznosi 5-10.

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 (ozlijeđe, 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).

OPREMA

U slučaju da učenik ne donese opremu te ne sudjeluje u nastavi TZK:

1x MJESECU - Ne može dobiti veću ocjenu od vrlo dobar (4) iz odgojnih učinaka za tekući mjesec

2x U MJESECU - Ne može dobiti veću ocjenu od dobar (3) iz odgojnih učinaka za tekući mjesec

3x I VIŠE U MJESECU - Dobiva ocjenu nedovoljan (1) iz odgojnih učinaka za tekući mjesec

U slučaju da učenik nema propisanu opremu ali sudjeluje u nastavi TZK:

1x MJESECU - Propust se zanemaruje

2x U MJESECU - Ne može dobiti veću ocjenu od dobar (3) iz odgojnih učinaka za tekući mjesec

3x I VIŠE U MJESECU - Dobiva ocjenu nedovoljan (1) iz odgojnih učinaka za tekući mjesec

Iz sigurnosnih razloga učenici/učenice na nastavi TZK trebaju ukloniti sav nakit/satove i slično.

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) Učenici u dvije kolone (muška i ženska) čekaju dozvolu profesora za ulazak u svlačionice kod prvih vrata dvorane, a nakon presvlačenja, opet u dvije kolone (muška i ženska) u hodniku čekaju dozvolu za ulazak u dvoranu.

7) Nakon ulaska u svlačionice, učenici imaju 5 minuta za presvlačenje

8) 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.

9) 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.

10) Prilikom ulaska u prostor dvorane učenici kulturno pozdravljaju učitelja, i ostale djelatnike, ukoliko se već nisu vidjeli ranije isti dan, a na odlasku odzdravljaju.

11) Strogo je zabranjeno ulaziti u dvoranu bez dozvole ili prisustva učitelja.

12) Strogo je zabranjeno penjanje i vješanje na bilo koju od sprava koje se nalaze u dvorani, bez prisustva profesora i određenih zaštitnih sredstava.

13) 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...

14) Strogo je zabranjeno ulaziti u spremište i uzimati rekvizite bez dozvole učitelja.

15) U slučaju da je učenik bolestan, obavezno treba donijeti liječničku ispričnicu, te prisustvovati nastavi i pratiti istu. Za njega je obavezno donošenje čistih tenisica.

16) 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.

17) U slučaju ne donošenja opreme učeniku se upisuje O-/N-. 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.

18) Učenik je prisutan na satu, ako je na parketu dvorane (prostoru školskog igrališta), a samovoljno napuštanje navedenog prostora je napuštanje nastave.

19) Napuštanje nastave rezultira negativnom ocjenom iz odgojnih učinaka za tekući mjesec i upisivanje izostanka sa tog sata.

20) Kada učenice imaju mjesečnicu, dužne su pohađati nastavu TZK prema redovnom programu.

Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju zaključne ocjene. U zaključnoj ocjeni motorička znanja čini ukupno 40% ,motorička postignuća 10%, a aktivnost učenika i odgojni učinci 50% ukupne vrijednosti zaključne ocjene.

Tijekom nastavnog procesa vrednovanje se provodi s pomoću tri sastavnice. To su: vrednovanje za učenje, vrednovanje ka učenju i vrednovanje naučenog. Zaključna ocjena ne mora biti aritmetička sredina sastavnica vrednovanja.

