**TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

(ELEMENTI I KRITERIJIPRAĆENJA, PROVJERAVANJA I OCJENJIVANJAUČENIKAU NASTAVI TZK)

Školska godina 2016./2017.

* Redovito nošenje primjerene opreme za sat TZK, te aktivno sudjelovanje u nastavi
* Redovito i aktivno sudjelovanje na mjerenjima, testiranjima i provjerama motoričkih znanja, dostignuća i sposobnosti
* Stanje i napredak u sferi motoričkih i funkcionalnih sposobnosti,te stanje i rezultati u motoričkim dostignućima
* Usvojenost motoričkih znanja, vještina i kompetencija
* Praćenje ostalih objektivnih sastavnica (sudjelovanje učenika u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima)

U nastavi TZK prate se, provjeravaju i ocjenjuju sljedeće sastavnice:

MOTORIČKA ZNANJA, MOTORIČKA DOSTIGNUĆA, MOTORIČKE SPOSOBNOSTI,

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI I ODGOJNI UČINCI RADA

1. **MOTORIČKA ZNANJA** (razina usvojenosti tehničkih elemenata pojedinih motoričkih zadataka tj. propisanih nastavnih jedinica) ocjenjujemo testovima motoričkih znanja prema unaprijed utvrđenim kriterijima, i to ocjenom:

ODLIČAN (5) : za vježbu izvedenu tehnički pravilno u svim zadanim elementima i sa sigurnošću u svim fazama izvođenja, te uz estetsku dotjeranost

VRLO DOBAR (4): za vježbu izvedenu pravilno i sigurno, ali uz manje tehničke i estetske nedostatke

DOBAR (3): za vježbu izvedenu sa promjenjivim uspjehom uz manju nesigurnost ,te manje tehničke i estetske nedostatke

DOVOLJAN (2): za vježbu izvedenu slabo i nesigurno uz veće tehničke i estetske nedostatke

NEDOVOLJAN (1): vježba nije izvedena, nije zadovoljen niti jedan elemenat ili učenik odustaje od vježbe

1. **MOTORIČKA DOSTIGNUĆA** (postignuti rezultati izvođenja nekog motoričkog gibanja kao sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnost) provjeravamo pomoću mjerenja određenog motoričkog zadatka pri čemu kao rezultat dobivamo konkretne vrijednosti izražene nekom mjernom jedinicom (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja i sl.), i to ocjenom:

ODLIČAN(5): 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 četvrtini izmjerenih rezultata,

ILI PREMA PROPISANIM NORMAMA ZA POJEDINE MOTORIČKE ZADATKE

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5. RAZRED | OCJENA | DJEČACI | DJEVOJČICE |
|  | 5 | < 8.1 sek. | < 9.1 sek. |
| Brzo trčanje | 4 | 8.2 – 8.7 | 9.2 – 9.7 |
| 50 metara | 3 | 8.8 – 9.4 | 9.8 – 10.4 |
| (sek.) | 2 | 9.5 -10.2 | 10.5 – 11.2 |
|  | 1 | 10.3 < | 11.3 < |
|  | OCJENA | DJEČACI | DJEVOJČICE |
|  | 5 |  100 cm | 95 cm |
| Skok u vis | 4 | 95 – 99 | 90 – 94 |
| tehnikom „škare“ | 3 | 90 – 94 | 85 – 89 |
| (cm) | 2 | 85 – 89 | 75 – 84 |
|  | 1 |  84 > | 75 > |
| 6. RAZRED | OCJENA | DJEČACI | DJEVOJČICE |
|  | 5 |  < 7.9 sek. | < 8.9 sek. |
| Brzo trčanje | 4 | 8 – 8.5 | 9 – 9.5 |
| 50 metara | 3 | 8.6 – 9.2 | 9.6 – 10.2 |
| (sek.) | 2 | 9.3 – 10 | 10.3 – 11 |
|  | 1 | 10.1 < | 11.1 < |
|  | OCJENA | DJEČACI | DJEVOJČICE |
|  | 5 | 105 cm | 100 cm |
| Skok u vis | 4 | 100 -104 | 95 – 99 |
| tehnikom „škare“ | 3 | 95 – 99 | 90 – 94 |
| (cm) | 2 | 90 – 94 | 80 – 89 |
|  | 1 | 90 > | 80 > |
| 7.RAZRED | OCJENA | DJEČACI | DJEVOJČICE |
|  | 5 |  < 7.7 sek. | < 8.7 sek. |
| Brzo trčanje | 4 | 7.8 – 8.3 | 8.8 – 9.3 |
| 50 metara | 3 | 8.4 – 9 | 9.4 -10 |
| (sek.) | 2 | 9.1 – 9.8 | 10.1 -10.8 |
|  | 1 | 9.9 < | 10.9 < |
|  | OCJENA | DJEČACI | DJEVOJČICE |
|  | 5 | 110 cm | 105 cm |
| Skok u vis | 4 | 105 - 109 | 100 – 104 |
| tehnikom „škare“ | 3 | 100 -104 | 95 – 99 |
| (cm) | 2 | 95 -99 | 85 -94 |
|  | 1 | 95 > | 85 > |
|  |  |  |  |
| 8. RAZRED | OCJENA | DJEČACI | DJEVOJČICE |
|  | 5 | 7.5 sek. | 8.5 sek. |
| Brzo trčanje | 4 | 7.6 . 8.1 | 8.6 – 9.1 |
| 50 metara | 3 | 8.2 – 8.8 | 9.2 – 9.8 |
| (sek.) | 2 | 8.9 – 9-6 | 9.9 – 10.6 |
|  | 1 | 9.7 < | 10.7 < |
|  | OCJENA | DJEČACI | DJEVOJČICE |
|  | 5 | 115 cm | 110 cm |
| Skok u vis | 4 | 110 - 114 | 105 – 109 |
| tehnikom „škare“ | 3 | 105 - 109 | 100 – 104 |
| (cm) | 2 | 100 - 104 | 95 – 99 |
|  | 1 | 100 > | 95 > |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. **MOTORIČKE SPOSOBNOSTI** provjeravamo inicijalnim, te ocjenjujemo finalnim provjeravanjem stanja motoričkih sposobnosti pomoću propisanih testova motoričkih sposobnosti (CROFIT NORME – metodologija vrjednovanja kinantropoloških obilježja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi; B.Neljak, D.Novak, G.Sporiš, S.Višković, D.Markuš, a mogu se naći i na internetskim stranicama), od koji u nastavi TZK koristimo sljedeće testove:

Test AGILNOSTI - Prenošenje pretrčavanjem (MAGPRP)

 Svrha testa je procjena jednog tipa čeone agilnosti koja se definira kao sposobnost brze promjene smjera kretanja okretom u mjestu za 180 stupnjeva

Test FLEKSIBILNOSTI – Pretklon uskom raznoženju (MFLPRU)

 Svrha testa je procjena fleksibilnosti, prvenstveno donjeg dijela leđa i stražnjih strana natkoljenice, koja je definirana kao sposobnost izvođenja maksimalne amplitude jednog pokreta bez značajnijeg udjela sile gravitacije

Test EKSPLOZIVNE SNAGE – Skok udalj s mjesta (MESSDM)

 Svrha testa je procjena eksplozivne snage donjih ekstremiteta tipa vodoravne skočnosti, koja označava sposobnost aktiviranja maksimalnog broja motoričkih jedinica u jedinici vremena pri realizaciji jednostavnih motoričkih gibanja,s otporom proporcionalnim masi tijela

Test REPETITIVNE SNAGE – Podizanje trupa iz ležanja (MRSPTL)

 Svrha testa je procjena repetitivne snage prednje strane trupa, koja se definira kao sposobnost dugotrajnog rada mišića trupa u izotoničkom režimu naprezanja

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.RAZREDUčenici | IZRAZITOISPODPOSJEČNO | UMJERENOISPODPROSJEČNO | PROSJEČNO | UMJERENOIZNADPROSJEČNO | IZRAZITOIZNADPROSJEČNO |
| MAGPRP | 12,73 i više | 12,15-12,72 | 10,99-12,14 | 10,42-10,98 | 10,41 i manje |
| MFLPRU | 26 i manje | 27-32 | 33-42 | 43-48 | 49 i više |
| MESSDM | 138 i manje | 139-149 | 150-170 | 171-180 | 181 i više |
| MRSPTL | 29 i manje | 30-33 | 34-43 | 44-47 | 48 i više |
| 5.RAZREDUčenice | IZRAZITOISPODPOSJEČNO | UMJERENOISPODPROSJEČNO | PROSJEČNO | UMJERENOIZNADPROSJEČNO | IZRAZITOIZNADPROSJEČNO |
| MAGPRP | 13,52 i više | 12,91-13,51 | 11,67-12,90 | 11,05-11,66 | 11,04 i manje |
| MFLPRU | 33 i manje | 34-38 | 39-48 | 49-53 | 54 i više |
| MESSDM | 129 i manje | 130-140 | 141-162 | 163-173 | 174 i više |
| MRSPTL | 26 i manje | 27-30 | 31-39 | 40-43 | 44 i više |
| 6.RAZREDUčenici | IZRAZITOISPODPOSJEČNO | UMJERENOISPODPROSJEČNO | PROSJEČNO | UMJERENOIZNADPROSJEČNO | IZRAZITOIZNADPROSJEČNO |
| MAGPRP | 12.69 i više | 12.09 – 12.68 | 10.87-12.08 | 10.26 – 10.86 | 10.25 i manje |
| MFLPRU | 28 i manje | 29-33 | 34-43 | 44-49 | 50 i više |
| MESSDM | 141 i manje | 141-153 | 153-177 | 177-189 | 189 i više |
| MRSPTL | 31 i manje | 32-36 | 37-45 | 46-50 | 51 i više |
| 6.RAZREDUčenice | IZRAZITOISPODPOSJEČNO | UMJERENOISPODPROSJEČNO | PROSJEČNO | UMJERENOIZNADPROSJEČNO | IZRAZITOIZNADPROSJEČNO |
| MAGPRP | 13.24 i više | 12.68 – 13.23 | 11.54-12.67 | 10.97 – 11.53 | 10.96 i manje |
| MFLPRU | 36 i manje | 37-40 | 41-50 | 51-54 | 55 i više |
| MESSDM | 135 i manje | 136-146 | 147-169 | 170-181 | 182 i više |
| MRSPTL | 29 i manje | 30-33 | 34-42 | 43-46 | 47 i više |
| 7.RAZREDUčenici | IZRAZITOISPODPOSJEČNO | UMJERENOISPODPROSJEČNO | PROSJEČNO | UMJERENOIZNADPROSJEČNO | IZRAZITOIZNADPROSJEČNO |
| MAGPRP | 12.37 i više | 11.74 – 12.36 | 10.46-11.37 | 9.82 – 9.45 | 9.81 i manje |
| MFLPRU | 28 i manje | 29-34 | 35-44 | 45-49 | 50 i više |
| MESSDM | 155 i manje | 155-167 | 167-191 | 191-203 | 203 i više |
| MRSPTL | 35 i manje | 36-39 | 40-48 | 49-53 | 54 i više |
| 7.RAZREDUčenice | IZRAZITOISPODPOSJEČNO | UMJERENOISPODPROSJEČNO | PROSJEČNO | UMJERENOIZNADPROSJEČNO | IZRAZITOIZNADPROSJEČNO |
| MAGPRP | 12.98 | 12.45-12.97 | 11.37-12.44 | 10.83-11.36 | 10.82 i manje |
| MFLPRU | 36 i manje | 37-41 | 42-52 | 53-58 | 59 i više |
| MESSDM | 139 i manje | 140-150 | 151-172 | 173-183 | 184 i više |
| MRSPTL | 30 i manje | 31-35 | 36-43 | 44-47 | 48 i više |
| 8.RAZREDUčenici | IZRAZITOISPODPOSJEČNO | UMJERENOISPODPROSJEČNO | PROSJEČNO | UMJERENOIZNADPROSJEČNO | IZRAZITOIZNADPROSJEČNO |
| MAGPRP | 11.88 | 11.29-11.87 | 10.09-11.28 | 9.49-10.08 | 9.48 i manje |
| MFLPRU | 29 i manje | 30-34 | 35-45 | 46-51 | 52 i više |
| MESSDM | 164 i manje | 165-177 | 178-203 | 204-216 | 217 i više |
| MRSPTL | 37 i manje | 38-42 | 43-51 | 52-56 | 57 i više |
| 8.RAZREDUčenice | IZRAZITOISPODPOSJEČNO | UMJERENOISPODPROSJEČNO | PROSJEČNO | UMJERENOIZNADPROSJEČNO | IZRAZITOIZNADPROSJEČNO |
| MAGPRP | 12.85 | 12.30-12.84 | 11.18-12.29 | 10.62-11.17 | 10.61 i manje |
| MFLPRU | 38 i manje | 39-43 | 44-53 | 54-58 | 59 i više |
| MESSDM | 140 i manje | 141-152 | 153-174 | 175-186 | 187 i više |
| MRSPTL | 30 i manje | 31-35 | 36-45 | 46-50 | 1. i više
 |

1. **FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI – odgovorne za razinu, stabilnost i regulaciju sustava za transport energije** provjeravamo inicijalnim, te ocjenjujemo finalnim provjeravanjem stanja funkcionalnih sposobnosti pomoću propisanih testova funkcionalnih sposobnosti (CROFIT NORME – metodologija vrjednovanja kinantropoloških obilježja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi; B.Neljak, D.Novak, G.Sporiš, S.Višković, D.Markuš, a mogu se naći i na internetskim stranicama), od koji u nastavi TZK koristimo sljedeće testove:

**Trčanje 600 metara (F600ZO) za djevojčice**

**Trčanje 800 metara(F800MO) za dječake**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.RAZRED | IZRAZITOISPODPOSJEČNO | UMJERENOISPODPROSJEČNO | PROSJEČNO | UMJERENOIZNADPROSJEČNO | IZRAZITOIZNADPROSJEČNO |
| F600ZO | 3.26 i više | 3.21 – 3.25 | 3.09-3.20 | 3.06 – 3.10 | 3.05 i manje |
| F800MO | 3.36 i više | 3.31 – 3.35 | 3.26-3.30 | 3.21 – 3.25 | 3.20 i manje |
| 6.RAZRED | IZRAZITOISPODPOSJEČNO | UMJERENOISPODPROSJEČNO | PROSJEČNO | UMJERENOIZNADPROSJEČNO | IZRAZITOIZNADPROSJEČNO |
| F600ZO | 3.16 i više | 3.11 – 3.15 | 3.01-3.10 | 2.56 – 3.00 | 2.55 i manje |
| F800MO | 3.31 i više | 3.26 – 3.30 | 3.21-3.25 | 3.16 – 3.20 | 3.15 i manje |
| 7.RAZRED | IZRAZITOISPODPOSJEČNO | UMJERENOISPODPROSJEČNO | PROSJEČNO | UMJERENOIZNADPROSJEČNO | IZRAZITOIZNADPROSJEČNO |
| F600ZO | 3.11 i više | 3.01 – 3.10 | 2.55-3.00 | 2.46 – 2.50 | 2.45 i manje |
| F800MO | 3.26 i više | 3.21 – 3.25 | 3.16-3.20 | 3.11 – 3.15 | 3.10 i manje |
| 8.RAZRED | IZRAZITOISPODPOSJEČNO | UMJERENOISPODPROSJEČNO | PROSJEČNO | UMJERENOIZNADPROSJEČNO | IZRAZITOIZNADPROSJEČNO |
| F600ZO | 3.01 i više | 2.51 – 3.00 | 2.41-2.50 | 2.36 – 2.40 | 2.35 i manje |
| F800MO | 3.21 i više | 3.16 – 3.20 | 3.11-3.15 | 3.06 – 3.10 | 3.05 i manje |

1. **ODGOJNI UČINCI** se ocjenjuju na temelju praćenja odgojnih zadaća, i to:
* redovitog donošenja primjerene sportske opreme za sat TZK
* primjerene aktivnosti na satu u izvršavanju zadanih zadataka
* pravovremenog i primjerenog opravdanja od pojedinih stanja zdravstvenog statusa zbog kojih učenik izostaje s nastave
* brige za vlastito zdravlje, te zdravlje i sigurnost drugih učenika
* aktivnog sudjelovanja u organizaciji nastavnog procesa
* higijenskih i radnih navika
* sudjelovanja u izvannastavnim (INA) i izvanškolskim (IŠA) aktivnostima i sl., ocjenom:

ODLIČAN (5) – učenik radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zadaća, te sudjeluje u izvannastavnim ili izvanškolskim aktivnostima

VRLO DOBAR (4) – učenik radi uglavnom redovito, ispunjava većinu gore navedenih zadaća, ali ne sudjeluje niti u izvannastavnim, niti izvanškolskim aktivnostima

DOBAR (3) – učenik radi uglavnom redovito, ali sa više ili manje opravdanih izostanaka

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

NEDOVOLJAN (1) – redovito ne radi uz više opravdanih, ali i neopravdanih izostanaka

Sunčica Vindiš, prof.