

VREDNOVANJE SVIH ELEMENATA OCJENJIVANJA TZK – 1.- 4. razreda

1. **MOTORIČKA ZNANJA (40% od ocjene)**
2. **MOTORIČKA POSTIGNUĆA (10% od ocjene)**
3. **AKTIVNOST I ODGOJNI UČINCI RADA (50% od ocjene)**

Ovo je općenita tablica. Tablice s našim elementima ocjenjivanja i kriterijima vrednovanja nalaze se u našim GIK-ovima.

OCJENA	VREDNOVANJE MOTORIČKOGA ZNANJA
odličan	Učenik povezuje motoričko znanje i stečenu vještinu, izvodi element bez odstupanja od standardne izvedbe
vrlo dobar	Učenik povezuje motoričko znanje i stečenu vještinu, izvodi element s malim odstupanjem (1-2 male greške).
dobar	učenik povezuje motoričko znanje i stečenu vještinu, izvodi elemen s većim odstupanjem (1-2 veće greške ili više mali grešaka).
dovoljan	Učenik ne povezuje motoričko znanje i stečenu vještinu, izvedba je teško prepoznatljiva, ali se trudi i uporan je
nedovoljan	Učenik ne može izvesti element, a ne želi se niti potruditi (neću, ne mogu, glupo je)
BEZ OCJENE	Učenik je često opravdano odsutan s nastave TZK. Rijetko provodi zadane motoričke aktivnosti ili je uglavnom odsutan s nastave TZK i ne provodi zadane motoričke aktivnosti redovito.

VREDNOVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA

motorički zadaci koji se prosuđuju na mjerenim rezultatima prema postojećim standardima

RBR SATA TZK	PRVI	DRUGI	TREĆI	ČETVRTI
VIJAČA MP	Preskoci na mjestu 2 min (C.1.1.) 140-5, 130-4, 120-3, 100-2	Preskoci u mjestu 3 min (C.2.1.) 230-5, 210-4, 190-3, 160-2	Preskoci u mjestu 45 sek (C.3.1.) 90-5, 80-4, 70-3, 50-2	Preskoci u mjestu 60 sek (C.4.1.) 120-5, 105-4, 90-3, 70-2
ODBOJKA MP	naizmjenično vršno i podlaktično odbijanje lopte iznad glave. (C.1.1.)	vršno i podlaktično odbijanje lopte u paru preko mreže. (C.2.1.) 40-5, 35-4, 30-3, 20-2	Donji servis (C.3.1.) 10 pokušaja. Broj uspješnih servisa 8-5, 7-4, 6-3, 4-2	Gornji servis (C.4.1.) 10 pokušaja. Broj uspješnih servisa 8-5, 7-4, 6-3, 4-2
KOŠARKA MP	Osnovno košarkaško dodavanje na udaljenosti od 5 metara u 60 sek (C.1.1.) M: 40-5, 36-4, 31-3, 26-2 Ž: 35, 30, 25, 20	Osnovno košarkaško dodavanje na udaljenosti od 5 metara u 30 sek (C.2.1.) M: 5-22, 4-20, 3-17, 2-12 Ž: 20, 18, 15, 10	Dvokorak - 10 pokušaja. Broj koševa jednak je ocjeni (C.3.1.)	Slobodna bacanja 10 pokušaja. Broj koševa jednak je ocjeni (C.4.1.)
RUKOMET MP	Dodavanje u paru (75x , na udaljenostii od 9m) (C.1.1.) Broj pogreški-ocjena 1-5, 3-4, 5-3, 7-2.	Dodavanje u paru (3 min na udaljenosti od 9 m). (C.2.1.) 120-5, 110-4, 100-3, 90-2.		
NOGOMET MP	Tehniciranje glavom 10x (C.1.1.) 1 pokušaj 5, 2-4, 3-3, odraditi zadatak-2	Naizmjenično tehniciranje stopalom lijeve i desne noge 20+20 (C.2.1.) 1 pokušaj 5, 2-4, 3-3, odraditi zadatak-2	Tehniciranje koljenom 15x (C.3.1.) 1 pokušaj 5, 2-4, 3-3, odraditi zadatak-2	Kombinirano tehniciranje (glava, stopalo, koljeno) 20x (C.4.1.) 1 pokušaj 5, 2-4, 3-3, odraditi zadatak-2

OCJENA	VREDNOVANJE ZDRAVSTVENIH I ODGOJNIH UČINAKA VJEŽBANJA te AKTIVNOSTI
odličan	Učenik svaki puta vježba u propisanoj opremi, eventualno ako jednom uz ispričnicu ne vježba , znači od 4 blok sata, minimalno treba vježbati na 3. Provodi zadane aktivnosti u skladu s osobnim motoričkim sposobnostima. Primjenjuje higijenske, zdravstvene i ekološke navike u motoričkim aktivnostima (D.1.1.). Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme (D.1.2.). Podupire pozitivni stav prema tjelesnom vježbanju (D.1.3.)
vrlo dobar	Učenik svaki puta vježba u propisanoj opremi, no ponekad izgubi fokus ili mu je potreban poticaj za provedbu aktivnosti u skladu s osobnim motoričkim sposobnostima ili se desi propust u primjeni higijenskih, zdravstvenih i ekoloških navika u motoričkim aktivnostima
dobar	Nedostatak motivacije za redovito vježbanje. Učenik jednom nije vježbao i nije imao ispričnicu ili jednom nije imao opremu ili se desi propust u primjeni higijenskih, zdravstvenih i ekoloških navika. Potreban je poticaj za provedbu zadanih motoričkih aktivnosti.
dovoljan	Nedostatak motivacije za redovito vježbanje i provedbu zadanih motoričkih aktivnosti. Dva puta nema opremu ili dva puta sjedi na nastavi bez ispričnice.
nedovoljan	Ne nosi opremu za vježbanje (3x ili 4x u mjesecu), ne vježba na satu i ne provodi zadane motoričke aktivnosti (cijeli mjesec, a nema ispričano). Nema razvijen pozitivan stav prema redovitom tjelesnom vježbanju. Nepprimjereno ponašanje (ometanje nastave, ugrožavanje kolega, uništavanje imovine, neprimjerena komunikacija, ignoriranje zabrana i uputa). Korištenje mobitela kada nije potrebno za nastavu TZK .
BEZ OCJENE	Učenik najmanje dva puta ne vježba u mjesecu i ne provodi zadane motoričke aktivnosti (bez obzira što mu je izostanak ili nevježbanje opravdano).

KRITERIJI ZA NENOŠENJE OPREME:

- redovito vježbanje u opremi – ocjena odličan
- bez opreme 1 blok sat – ocjena dobar 3
- bez opreme 2 blok sata – ocjena dovoljan
- bez opreme najmanje 3 blok sata – ocjena nedovoljan

PRAVILA ZA NASTAVU TZK

1. **Oprema** – bijela majica, kratke hlače, šorc, tajice ili trenirka, boca vode i čiste tenisice ukoliko smo u dvorani. Vezice na tenisicama moraju biti čvrsto zavezane. Ne donositi tenisice koje se navlače na stopalo (Yeezy tenisice). Kod dečkiju pasica šorca ili kratkih hlača mora biti u razini pupka.
2. Treba se odjenuti sukladno vremenskim uvjetima jer će se nastava uglavnom održavati na vanjskom igralištu, osim kada to neće dopustiti vremenske prilike (dvorana je mala).
3. **Oslobođenje od nastave TZK** (potvrda) **donosi se od liječnika školske medicine na početku školske godine**, osim ako je tijekom godine došlo do dugotrajne bolesti ili ozljede.
4. **Za kratkoročna oslobođenja od vježbanja na satu (do mjesec dana) donosi se liječnička ispričnica** (bolest, ozljeda), **odabranog liječnika/ce opće prakse**, ne povijest bolesti. Ispričnicu obavezno donijeti na tekući/naredni sat.
5. **Zabranjeno je korištenje mobitela**, osim ako nije potreban za odradu pojedinih zadataka (mjerenje koraka, pulsa...). **Svi ostavljaju mobitele u svlačionici (i oni koji vježbaju i oni koji ne vježbaju).**
6. Zabranjena je kaoguma na nastavi.
7. Učenice, zbog sigurnosti, ne smiju imati duge nokte (skraćeni do jagodice), a dugu kosu vežu u rep.
8. **Učenice za vrijeme menstruacije vježbaju.** Ako imaju bolne menstruacije na početku sata obavijeste profesora i taj dan odrađuju nastavu sukladno svojim mogućnostima.
9. **Ako učenik ne vježba dva ili više puta tijekom mjeseca** (liječnička ispričnica, odnosno opravdani izostanak) **za taj mjesec ne dobiva ocjenu.**
10. Ukoliko učenik redovito vježba i trudi se na nastavi, a svaki mjesec ima odličan iz odgojnih učinaka rada, dobiti će zaključno ocjenu odličan pod uvjetom da nema niti jednu negativnu ocjenu
11. Sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima ŠSD MIROSLAV MIKOVIĆ može biti mogućnost nevježbanja, a zbog posebne istaknutosti tijekom natjecanja moguće je dobiti poticajnu ocjenu.

Aktivnost učenika i odgojni učinci rada ocjenjuju se na kraju svakoga mjeseca (redovito vježbanje, nošenje opreme, primjereno ponašanje, nekašnjenje na sat, donošenje ispričnice na

vrijeme, izvršavanje svakoga zadatka, briga o sebi, odnos prema profesorima, djelatnicima škole, kolegama). **Ova ocjena je konačna i ne može se ispraviti za razliku od ocjena motoričkih znanja i motoričkih postignuća.**

Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju zaključne ocjene. U vrednovanju rezultata **motorička znanja čine ukupno 40%, motorička postignuća 10% te aktivnost učenika i odgojni učinci 50% vrijednosti ZAKLJUČNE OCJENE.**

DODATNO POJAŠNJENJE VEZANO ZA NOVA PRAVILA

Naime, profesoru TZK donose se ispričnice samo kada je učenik na satu, a ne vježba. Kada nije na nastavi, opravdava razrednica. Ako učenik nije dugo bolestan (jednom je izostao ili sjedio na nastavi (s ispričnicom), može dobiti ocjenu odličan uz uvjet da je ostala tri puta vježbao. Ako učenik jednom sjedi neopravdano (bez ispričnice), to je automatski dvije ocjene niže (ne vježba dva sata od osam u mjesecu). Ako opravdano (ispričnica) ne vježba dva puta i više, taj mjesec neće biti ocjenjeni iz odgojnih učinaka rada, a ako neopravdano ne vježba, svako nevježbanje dvije ocjene niže (jer se ne vježba po dva sata).