**Kriteriji vrednovanja učenika u nastavi TZK**

Ocjenjivanje je postupak kojim se na ugovoren način (ocjenom od 1 do 5) izražava uspjeh učenika, prati njegov odgojno-obrazovni razvoj i određuje razina koju je u tome postigao. U predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura ocjenjivanje se provodi na način da ocjena bude ogledalo konkretnog stanja učenika i odraz njegove ličnosti. Kako bi ocjena bila što objektivnija, zasnovana je na planskom, sustavnom, svestranom i objektivnom praćenju i provjeravanju. Isto tako pri donošenju ocjene učitelj će uzeti u obzir sve čimbenike koji izravno ili neizravno utječu na proces vrednovanja rada učenika: aktualno antropološko stanje učenika, zdravstveno stanje učenika prije i za vrijeme ocjenjivanja, materijalni uvjeti rada, stav učenika prema radu i ocjenjivanju, interesi učenika...

Učitelj će na početku školske godine, i tijekom školske godine upoznati učenike sa elementima ocjenjivanja, kao i sa načinima i postupcima vrednovanja. Učenika će iz predmeta TZK ocjenjivati samo učitelj koji ga poučava, a svaku ocjenu će objaviti javno i obrazložiti svakom učeniku, te objavljenu ocjenu upisati u imenik u odgovarajuću rubriku.

Najvažnija načela ocjenjivanja:

1. Načelo objektivnosti ocjenjivanja

2. Načelo javnosti ocjenjivanja

3. Načelo kontinuiranosti

4. Načelo sveobuhvatnosti ocjenjivanja

5. Načelo individualiziranosti

Elementi ocjenjivanja iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura su:

1. Motorička znanja

2. Motorička postignuća

3. Aktivnost učenika i odgojni učinci

Morfološka obilježja (visina i težina se prate i provjeravaju, ali se ne ocjenjuju).

**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.**

**MOTORIČKA ZNANJA**

Motoričko znanje je jedno ili više smisleno povezanih motoričkih gibanja.

Broj ocjena tijekom jedne nastavne godine iznosi 5-10.

Primjer: jedno gibanje (kolut naprijed). Više gibanja: Košarka 3:3. U element motorička znanja upisuje se ocjena o razini naučenosti određenih motoričkih gibanja.

OCJENA 5 Nastavna tema usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna, bez estetske pogreške. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama na pravilan način.

OCJENA 4 Nastavna tema usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema većih poteškoća u savladavanju motoričkog zadataka ( postoje određena prostorno-vremenska odstupanja od standardne izvedbe gibanja), a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini s manjim estetskim pogreškama. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

OCJENA 3 Nastavna tema usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak (vremenski pokazatelji kretnji i pokreta značajno odstupaju od standardne izvedbe gibanja), a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna, s bitnim estetskim pogreškama. Primjena znanja teško izvediva.

OCJENA 2 Učenik koji prilikom izvođenja motoričkog gibanja ugrožava pravilnost izvođenja gibanja i ako je ugrožena osnovna struktura izvođenja motoričkog gibanja.

OCJENA 1 Učenik koji ne može izvesti određeno motoričko gibanje (niti uz pomoć) ili ne želi izvesti gibanje.

**Primjer**

Aktivnost: Rukomet

Učenik vodi loptu s promjenom smjera kretanja, dužinu 12m. Čunjevi su postavljeni na razmaku od 2m. Učenik vodi loptu cijelom dužinom i vraća se natrag na početnu točku. Promjena ruke se izvodi između 2 čunja na sredini. U vođenju lopte mijena ruke. Učenik u desnu stranu vodi loptu desnom rukom, a u lijevu stranu lijevom rukom. Pri kontaktu s loptom tijekom vođenja učenik odbija loptu dlanom od tijela malo prema naprijed. Rukom gura loptu prema dolje, dlanom i prstima je zadnji kontakt pri napuštanju lopte prema tlu. Šaka u zglobu je mekana. Također povratak lopte u dlan učenik amortizira cijelom rukom, ne dopušta lopti da prelazi visinu preko kukova.

POGREŠKE:

-kruti pokreti u zglobovima tijela, osobito lakta i šake;

-nepotreban pretklon tijela tijekom vođenja;

-udaranje lopte dlanom;

-vođenje lopte predaleko, ispred ili iza tijela;

-prečesti pogledi u loptu;

-vođenje lopte daljnjom rukom obzirom na protivnika ili promjenu smjera vođenja;

- vođenje lopte lijevom rukom u desnu stranu i obrnuto

Kriteriji za ocjenu koju je učenik zavrijedio nakon 6 - 7 sati ponavljanja i praćenja rada učenika.

Ocjena ODLIČAN: Učenik izvodi vođenje lopte s promjenom smjera kretanja u strukturi motoričkog kretanja bez pogreške. Struktura motoričkog kretanja je vezana za motoričko znanje iz rukometa.

Ocjena VRLO DOBAR: Učenik izvodi vođenje lopte s promjenom smjera kretanja u strukturi motoričkog kretanja s manjom pogreškom. Struktura motoričkog kretanja je vezana za motoričko znanje iz rukometa.

Ocjena DOBAR: Učenik izvodi vođenje lopte s promjenom smjera kretanja u strukturi motoričkog kretanja s većim pogreškama. Struktura motoričkog kretanja je vezana za motoričko znanje iz rukometa.

Ocjena DOVOLJAN: Učenik izvodi vođenje lopte s promjenom smjera kretanja u strukturi motoričkog kretanja uz poticaj i pomoć učitelja. Struktura motoričkog kretanja je vezana za motoričko znanje iz rukometa.

**MOTORIČKA POSTIGNUĆA**

Motorička postignuća su element ocjenjivanja koja se iskazuju kao povezanost motoričkih znanja, motoričkih ili funkcionalnih sposobnosti s ciljem postizanja osobnog najboljeg postignuća, rezultata. Ocjenjivanje se provodi 2 do 3 puta tijekom nastavne godine.

Kriterij za ocjenjivanje: Kriterij se izračunava temeljem postignutih rezultata unutar razrednog odjela

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.

Npr. provjeravanje motoričkih postignuća iz nastavne cjeline trčanje može

se provesti pomoću mjerenja brzog trčanja na 20 m.

Naziv testa: sprint na 20 m

Pomagala: štoperica točnosti 1/10 sekundi, crta starta i crta cilja. Mjesto izvođenja: igralište dužine veće od 20 metara ili dvorana

Opis: na zapovijed „Na mjesta", učenik dolazi do starta.

Na zapovijed „Pozor", zauzima poziciju visokog starta. Kada je učenik spreman za trčanje (nepomičan), dajemo znak za start, nakon čega učenik pretrči označenu stazu maksimalnom brzinom (a da se ne zaustavi ispred cilja).

Mjerilac vremena uključuje štopericu na znak startera, a isključuje kada učenik prijeđe preko crte cilja prsima.

Ocjenjivanje: svaki učenik izvodi zadaću dva puta, a kao konačni rezultat

uzima se bolji s točnošću 1/10 sekundi.

**AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI RADA** kao jedna od najvažnijih komponenti u ocjenjivanju predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, sudjeluje u ukupnom omjeru ocjena sa oko 50%. 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 i sportskih sekcija)

3) stečene zdravstveno-higijenske navike

4) ponašanje učenika na satu (odnos učenika prema predmetu TZK, učitelju TZK, drugim učenicima i prema osoblju koje radi u dvorani, timski rad, međusobno uvažavanje i pomaganje, primjereno ponašanje, prihvaćanje različitosti u spolu)

5) teorijska znanja

6) redovito nošenje potrebne sportske opreme (razina zdravstveno-higijenskih navika, primjereno oblačenje u sportsku odjeću i obuću)

Broj ocjena tijekom jedne nastavne godine iznosi 5-10.

Aktivnost i ponašanje učenika na satu podrazumijeva odnos prema radu, učenicima, učitelju i imovini (čuvanje svih pomagala, rekvizita i sredstva u dvorani, pospremanje istih nakon upotrebe, čuvanje i pospremanje svlačionica nakon upotrebe).

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 (ozlijede, bolova..) U slučaju trenutnih bolova (upala mišića, hematom, zubobolja, glavobolja, istegnuće ligamenata) učenik mora upozoriti učitelja prije početka sata i/ili tijekom sata.

Moguća je eventualna dopuna aktivnosti i vladanja učenika tokom školske godine ako se za to pokaže potreba.

Ocjena:

nedovoljan (1) – 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

dovoljan (2) - učenik često ne izvršava zadaće koje su pred njega postavljene, ne želi sudjelovati u sportskim igrama, 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

dobar (3) – učenik udara loptu po dvorani i time ugrožava sigurnost učenika, verbalno i ne verbalno komunicira s drugim učenicima na neprimjeren način, ne sudjeluje aktivno u sportu već pasivno stoji na terenu, ako učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću

vrlo dobar (4) – ako učenik rijetko zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću poštuje druge, pomaže drugima, sudjeluje u sportskim sekcijama, natjecanjima, aktivan na satu

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

**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 majica, kratke hlače (ovisno o vremenskim uvjetima može gornji ili donji dio trenirke ili tajice). Majica mora biti uredno zataknuta 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)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.

7) Ulazak u dvoranu je bez trčanja, prestizanja, naguravanja i buke, te se odmah staje u jednu vrstu (dječaci lijevo od učitelja, djevojčice desno od učitelja) gdje čekaju prozivanje i prebrojavanje, nakon čega slijedi kontrola opreme, i početak rada.

8) Prilikom ulaska u prostor dvorane učenici kulturno pozdravljaju učitelja, i ostale djelatnike, a na odlasku odzdravljaju.

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

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

11) 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…

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

13) U slučaju da je učenik bolestan, obavezno treba donijeti liječničku ili roditeljsku ispričnicu, te prisustvovati nastavi i pratiti istu.

14) U slučaju ne donošenja opreme učeniku se upisuje O-. Broj zabilježenih O- utječe na ocjenu iz aktivnosti i 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.

15) Učenik je prisutan na satu, ako je na parketu dvorane, a samovoljno napuštanje navedenog prostora je napuštanje nastave.

Učenik koji se pridržava navedenih pravila ponašanja biti će ocijenjen ocjenom odličan iz odgojnih učinaka na kraju mjeseca. Za lakša kršenja pravila ponašanja učenik dobiva točkicu u pregled rada. Tri točkice donose jednu ocjenu manje iz odgojnih zadaća na kraju mjeseca.

U slučaju nekih nejasnoća slobodno se obratite predmetnom učitelju u vrijeme informacija.

**Učitelj TZK: Božo Svetina**