

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

(ELEMENTI I KRITERIJI PRAĆENJA, PROVJERAVANJA I OCJENJIVANJA UČENIKA U NASTAVI TZK)

Školska godina 2024./2025.

- 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

- 2. 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
Brzo trčanje 50 metara (sek.)	5	< 9.9 sek.	< 10.7 sek.
	4	10.0 – 10.5	10.8 – 11.3
	3	10.6 – 11.9	11.4 – 11.9
	2	12.0 – 12.9	12.00 – 13.8
	1	13.0 <	13.9 <
	OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE
Skok u vis tehnikom „škare“ (cm)	5	100 cm	95 cm
	4	95 – 99	90 – 94
	3	90 – 94	85 – 89
	2	85 – 89	75 – 84
	1	84 >	75 >
6. RAZRED	OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE
Brzo trčanje 50 metara (sek.)	5	< 9.6 sek.	<10.3 sek.
	4	9.7 – 10.3	10.4 – 10.9
	3	10.4 – 11.5	11.0 – 11.6
	2	11.6 – 12.9	11.7 – 13.4
	1	13.0 <	13.5 <
	OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE
Skok u vis tehnikom „škare“ (cm)	5	105 cm	100 cm
	4	100 -104	95 – 99
	3	95 – 99	90 – 94
	2	90 – 94	80 – 89
	1	90 >	80 >
7.RAZRED	OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE
Brzo trčanje 50 metara (sek.)	5	< 9.2 sek.	<10 sek.
	4	9.3 – 10.1	10.1 – 10.6
	3	10.2 – 11.1	10.7 – 11.3
	2	11.2 – 12.6	11.4 – 13.1
	1	12.7 <	13.2 <
	OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE
Skok u vis tehnikom „škare“ (cm)	5	110 cm	105 cm
	4	105 - 109	100 – 104
	3	100 -104	95 – 99
	2	95 -99	85 -94
	1	95 >	85 >

8. RAZRED	OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE
Brzo trčanje 50 metara (sek.)	5	<8.6 sek.	<9.5 sek.
	4	8.7 - 9.1	9.6 – 10.1
	3	9.5 – 10.8	10.2 – 10.8
	2	10.9 – 12.6	10.9 – 12.6
	1	12.7 <	12.7 <
	OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE
Skok u vis tehnikom „škare“ (cm)	5	115 cm	110 cm
	4	110 - 114	105 – 109
	3	105 - 109	100 – 104
	2	100 - 104	95 – 99
	1	100 >	95 >

3. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI provjeravamo i ocjenjujemo inicijalnim i finalnim provjeravanjem stanja motoričkih sposobnosti pomoću testova motoričkih sposobnosti:

Test AGILNOSTI - Prenošenje pretrčavanjem (AGI)

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 raskoračno (PRR)

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 (SKD)

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 (PTR)

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

5.RAZRED Učenici	IZRAZITO ISPODPOSJEČNO	UMJERENO ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO	UMJERENO IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO IZNADPROSJEČNO
AGI	12,73 i više	12,15-12,72	10,99-12,14	10,42-10,98	10,41 i manje
PRR	19 i manje	20-25	26-31	32-39	40 i više
SKD	104 i manje	105-124	125-144	145-164	165 i više
PTR	19 i manje	20-29	30-34	35-40	41 i više
5.RAZRED Učenice	IZRAZITO ISPODPOSJEČNO	UMJERENO ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO	UMJERENO IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO IZNADPROSJEČNO
AGI	13,52 i više	12,91-13,51	11,67-12,90	11,05-11,66	11,04 i manje
PRR	19 i manje	20-25	26-31	32-39	40 i više
SKD	99 i manje	100-119	120-139	140-159	160 i više
PTR	19 i manje	20-29	30-34	35-39	40 i više
6.RAZRED Učenici	IZRAZITO ISPODPOSJEČNO	UMJERENO ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO	UMJERENO IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO IZNADPROSJEČNO
MAGPRP	12.69 i više	12.09 – 12.68	10.87-12.08	10.26 – 10.86	10.25 i manje
PRR	19 i manje	20-25	26-31	32-39	40 i više
SKD	109 i manje	110-129	130-149	150-169	170 i više
PTR	23 i manje	24-31	32-37	38-42	43 i više
6.RAZRED Učenice	IZRAZITO ISPODPOSJEČNO	UMJERENO ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO	UMJERENO IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO IZNADPROSJEČNO
AGI	13.24 i više	12.68 – 13.23	11.54-12.67	10.97 – 11.53	10.96 i manje
PRR	19 i manje	20-25	26-31	32-39	40 i više
SKD	104 i manje	105-124	125-144	145-164	165 i više
PTR	21 i manje	22-30	31-36	37-41	42 i više
7.RAZRED Učenici	IZRAZITO ISPODPOSJEČNO	UMJERENO ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO	UMJERENO IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO IZNADPROSJEČNO
AGI	12.37 i više	11.74 – 12.36	10.46-11.37	9.82 – 9.45	9.81 i manje
PRR	19 i manje	20-25	26-31	32-39	40 i više
SKD	114 i manje	115-134	135-154	155-174	175 i više
PTR	25 i manje	26-34	35-40	41-45	46 i više
7.RAZRED Učenice	IZRAZITO ISPODPOSJEČNO	UMJERENO ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO	UMJERENO IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO IZNADPROSJEČNO
AGI	12.98	12.45-12.97	11.37-12.44	10.83-11.36	10.82 i manje
PRR	19 i manje	20-25	26-31	32-39	40 i više
SKD	109 i manje	110-129	130-149	150-169	170 i više
PTR	23 i manje	24-32	33-38	39-43	44 i više
8.RAZRED Učenici	IZRAZITO ISPODPOSJEČNO	UMJERENO ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO	UMJERENO IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO IZNADPROSJEČNO
AGI	11.88	11.29-11.87	10.09-11.28	9.49-10.08	9.48 i manje
PRR	19 i manje	20-25	26-31	32-39	40 i više
SKD	119 i manje	120-139	140-149	160-179	180 i više
PTR	27 i manje	28-36	37-42	43-47	48 i više
8.RAZRED Učenice	IZRAZITO ISPODPOSJEČNO	UMJERENO ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO	UMJERENO IZNADPROSJEČNO	IZRAZITO IZNADPROSJEČNO
AGI	12.85	12.30-12.84	11.18-12.29	10.62-11.17	10.61 i manje
PRR	19 i manje	20-25	26-31	32-39	40 i više
SKD	114 i manje	115-134	135-154	155-174	175 i više
PTR	25 i manje	26-34	35-40	41-45	46 i više

- 4. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI – odgovorne za razinu, stabilnost i regulaciju sustava za transport energije** provjeravamo i ocjenjujemo inicijalnim , tranzitivnim i finalnim provjeravanjem stanja funkcionalnih sposobnosti pomoću testova :

Trčanje 6 minuta (F6)

5.RAZRED	IZRAZITO ISPODPOSJEČNO	UMJERENO ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO	UMJERENO IZNADPROSJEČNO	IZNADPROSJEČNO
M	<499	500 - 649	650 - 849	850 - 949	950
Ž	<449	450 - 599	600 - 799	800 - 899	900
6.RAZRED	IZRAZITO ISPODPOSJEČNO	UMJERENO ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO	UMJERENO IZNADPROSJEČNO	IZNADPROSJEČNO
M	<549	550 - 699	700 - 899	900 - 999	1000
Ž	<499	500 - 649	650 - 849	850 - 949	950
7.RAZRED	IZRAZITO ISPODPOSJEČNO	UMJERENO ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO	UMJERENO IZNADPROSJEČNO	IZNADPROSJEČNO
M	<599	600 - 749	750 - 949	950 - 1049	1050
Ž	<549	550 - 699	700 - 899	900 - 999	1000
8.RAZRED	IZRAZITO ISPODPOSJEČNO	UMJERENO ISPODPROSJEČNO	PROSJEČNO	UMJERENO IZNADPROSJEČNO	IZNADPROSJEČNO
M	<649	650 - 799	800 - 999	1000 - 1099	1100
Ž	<599	600 - 749	750 - 949	950 - 1049	1050

- 5. 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 zadataka, 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

Nino Novaković, mag.cin.