**ELEMENTI PRAĆENJA I OCJENJIVANJA UČENIKA**

NASTAVNI PREDMET: Tjelesna i zdravstvena kultura (TZK)

PREDMETNI UČITELJ: Nikica Polegubić, prof.

OCJENJUJEMO: motorička znanja, motoričke sposobnosti, motorička dostignuća, funkcionalne sposobnosti i odgojno- obrazovne zadaće (odnos učenika prema radu, ponašanje na satu, nošenje opreme...u dva mjeseca učenik za 4 minusa dobiva ocjenu 1, 3 minusa 2, 2 minusa 3, 1 minus 4 i bez minusa ocjenu 5.

PROVJERAVAMO:

Praktična znanja, zalaganja, ponašanje na nastavi, nošenje sportske opreme, sudjelovanje na školskim sportskim i izvanškolskim sportskim aktivnostima.

SPORTSKA OPREMA I PONAŠANJE NA NASTAVI

Učenici se na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture jednoobrazno obučeni (bijela majica bez natpisa i donji dio sportske odjeće, dugi ili kratki – plave ili crne boje). Isto tako, moraju biti obučeni da njihova odjeća i obuća ne može izazvati ozljeđivanje (preširoke majice, nezavezane sportske cipele, povezana kosa). Na sebi i kod sebe ne smiju imati predmete kojim mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, prsten, naušnica ili piersing). Sve vrijednije stvari – novac, mobitele- ne mogu nositi na nastavu zbog mogućnosti nestanka. Žvakanje žvakaće gume nije dozvoljeno za vrijeme nastave.

Ocjena kod ocjenjivanja je sastavljena od:

* Praktičnog znanja ocjenjivanog elementa.

|  |
| --- |
| OCJENJIVANJE MOTORIČKA POSTIGNUĆA napraviti ćemo putem motoričkih testova. OCJENJIVANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI vršimo provjerom motoričkih sposobnosti na koje je moguće znatno utjecati (snaga, fleksibilnost i izdržljivost) PROVJERA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI biti će provedena trčanjem 6 min ili ( 800 m/dječaci i 600 m/djevojčice). |

**KRITERIJI OCJENJIVANJA**

TRČANJA, SKAKANJA, BACANJA

|  |  |
| --- | --- |
| 5 | Učenik izvede osnovni element lako i bez tehničke pogreške i postiže odlične rezultate pri mjerenju u svim atletskim disciplinama. |
| 4 | Učenik izvede osnovni element iako s manjim tehničkim greškama u jednom od strukturnih dijelova elementa (npr. pri zaletu, odrazu). Postiže vrlo dobre rezultate pri mjerenjima. |
| 333 | Učenik izvede osnovni element teško s manjim tehničkim pogreškama u više strukturnih dijelova (npr. pri zaletu ili odrazu) ili veću tehničku pogrešku u jednom strukturnom dijelu (npr. pri doskoku). Postiže dobre rezultate pri mjerenju.. |
| 32 | Učenik izvede osnovni element s većim tehničkim pogreškama i postiže minimalne rezulate pri mjerenjima.. |
| **1** | Učenik ne može izvesti element, koji predstavlja standard znanja iz nastavnog programa i ne postiže minimalne rezultate pri mjerenju. |

KOLUTANJA, VIŠENJA I UPIRANJA , RITMIČKE STRUKTURE I SASTAV

|  |  |
| --- | --- |
| 5 | Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo bez ijedne tehničke ili estetske greške i postiže odlične vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi. |
| 4 | Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim greškama i postiže vrlo dobre vrijednosti za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi. |
| 333 | Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente samostalno i uz manje tehničke ili estetske greške i postiže dobre vrijednosti zaa izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi. |
| 32 | Učenik izvede osnovni element ili povezano elemente uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć pomagala ili profesora) s većim tehničkim ili estetskim greškama i postiže osnovna znanja za izvedbu elementa ili povezano elemente u vježbi. |
| **1** | Učenik ne zna izvesti elemente ili povezane elemente, koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana |

|  |  |
| --- | --- |
| 5 | Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, lako i brzo u skladu s pravilima sportske igre |
| 45 | Učenik izvede cijelo gibanje tehnički ispravno, u skladu s pravilima sportske igre, s nekoliko manjih pogrešaka u manjem dijelu izvedbe. |
| 333 | Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima sportske igre, s većim nepravilnostima (npr. nedovoljno odbijanje lopte, slabo udaranje lopte kod vođenja). |
| dd | Učenik izvede cijelo gibanje u skladu s pravilima, s većim nedostatcima u većem dijelu gibanja (npr. loše odbijanje lopte ili loše vođenje lopte slabijom rukom). |
| **1** | Učenik izvede gibanje suprotno pravilima sportske igre (npr: pogrešno odbijanje ili pogrešno vođenje). |

Sportske igre (rukomet, nogomet, košarka, odbojka, badminton)