

## **Srednja škola fra Andrije Kačića Miošića**

Nastavni predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura

Nastavnici TZK-e: Ante Marević, Siniša Spremo i Ivan Žderić

**KRITERIJI PRAĆENJA, PROVJERAVANJA I OCJENJIVANJA**

**U NASTAVI TZK-e**

**Sadržaj praćenja, povjeravanja i ocjenjivanja  
u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi:**

**1. Praćenje:**

**Antropološka obilježja** (antropometrijske značajke, motoričke sposobnosti, osobine ličnosti).

**2. Ocjenjivanje:**

Motorička znanja,

Motorička postignuća,

Funkcionalčne sposobnosti,

Odgojni učinci.

**3. Vrste provjeravanja:**

- inicijalno

- tranzitno

- završno

## **Motorička znanja**

Motorička znanja su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura.

Provjeravanje motoričkih znanja potrebno je i zato što od razine tih učenikovih znanja ovisi i iskoristivost ostalih njegovih potencijala i razina motoričkih postignuća i razvoj motoričkih sposobnosti.

### **Kriteriji ocjenjivanja motoričkih znanja:**

1. odličan – Zadatak izvodi pravilno i u dobroj dinamici kretanja.
2. vrlo dobar – Postavljeni zadatak izvodi dobro, ali u lošoj dinamici kretanja.
3. dobar – Zadatak izvodi dobro, ali je tehnika izvođenja opterećena pogreškama.
4. dovoljan – Traženi zadatak se tek prepoznaje pri izvođenju. Tehnika izvođenja je opterećena velikim brojem pogrešaka.
5. nedovoljan – Ne razumije postavljeni zadatak. Nije u stanju izvesti traženu tehniku. Odustaje.

### **Motorička postignuća**

Motorička postignuća su sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti, a izražavaju se putem sposobnosti učenika da ih u konkretnoj motoričkoj aktivnosti poveže i maksimalno iskoristi radi postizanja što boljeg rezultata.

Motorička postignuća treba provjeravati putem testova. Shodno tome treba izraditi testove za svaki razred posebno. U višim razredima u istim motoričkim znanjima učenik treba imati bolja motorička postignuća.

## Funkcionalne sposobnosti

Funkcionalne sposobnosti ocjenjujemo rezultat izražen prijeđenom udaljenošću u zadanom vremenu proizvoljnim tempom ili mjerenjem vremena na određenu udaljenost.

Procjena funkcionalnih sposobnosti učenika (opće aerobne sposobnosti) obavlja se pomoću trčanja u trajanju od 6 minuta za prve razrede (IV. ciklus), a za više razrede trčanje na 2000 metara učenici i 1600 metara učenice (V. ciklus).

<b>ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 6 min. (učenice)</b>					
<b>razred</b>	<b>LOŠE</b>	<b>ISPODPROSJEČNO</b>	<b>PROSJEČNO</b>	<b>IZNADPROSJEČNO</b>	<b>IZVRSNO</b>
<b>I.</b>	<b>manje od 1009</b>	<b>1010 - 1109</b>	<b>1110 - 1209</b>	<b>1210 - 1259</b>	<b>1260 i više</b>

<b>ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE 6 min. (učenici)</b>					
<b>razred</b>	<b>LOŠE</b>	<b>ISPODPROSJEČNO</b>	<b>PROSJEČNO</b>	<b>IZNADPROSJEČNO</b>	<b>IZVRSNO</b>
<b>I.</b>	<b>manje od 1189</b>	<b>1190 - 1289</b>	<b>1290 - 1389</b>	<b>1390 - 1439</b>	<b>1440 i više</b>

<b>ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE na 1600 m (učenice)</b>					
<b>razred</b>	<b>LOŠE</b>	<b>ISPODPROSJEČNO</b>	<b>PROSJEČNO</b>	<b>IZNADPROSJEČNO</b>	<b>IZVRSNO</b>
<b>II.</b>	iznad 12,45 min.	do 12,45 min.	do 11,45 min.	do 10,45 min.	do 9,45 min.
<b>III.</b>	iznad 12,30 min.	do 12,30 min.	do 11,30 min.	do 10,30 min.	do 9,30 min.
<b>IV.</b>	iznad 12,30 min.	do 12,30 min.	do 11,30 min.	do 10,30 min.	do 9,30 min.

<b>ORIJENTACIJSKE VRIJEDNOSTI ZA TRČANJE na 2000 m (učenici)</b>					
<b>razred</b>	<b>LOŠE</b>	<b>ISPODPROSJEČNO</b>	<b>PROSJEČNO</b>	<b>IZNADPROSJEČNO</b>	<b>IZVRSNO</b>
<b>II.</b>	iznad 12,45 min.	do 12,45 min.	do 11,45 min.	do 10,45 min.	do 9,45 min.
<b>III.</b>	iznad 12,30 min.	do 12,30 min.	do 11,30 min.	do 10,30 min.	do 9,30 min.
<b>IV.</b>	iznad 12,30 min.	do 12,30 min.	do 11,30 min.	do 10,30 min.	do 9,30 min.

## Odgojni rezultati rada

Aktivnosti, navike, teorijska znanja su indikatori njihova odnosa prema radu i vlastitom zdravlju te jedan od preduvjeta za njihov cjelokupan odnos prema tjelesnom vježbanju.

Odgojne učinke treba procijeniti praćenjem i provjeravanjem ovih varijabli:

1. aktivnost učenika u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture,
2. sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi,
3. stečene zdravstveno-higijenske navike,
4. teorijska znanja.

**Odgojni rezultati i ostale objektivne komponente** (briga za zdravlje, higijenske i radne navike, aktivnost, sudjelovanje u INA, IŠA i dr.):

ODLIČAN (5) – radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva i sudjeluje u športskim INA i IŠA,

VRLO DOBAR (4) – radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva i ne sudjeluje u INA i IŠA,

DOBAR (3) – radi redovito sa više opravdanih izostanaka,

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

NEDOVOLJAN (1) – redovito ne radi.

## Zaključna ocjena

Motorička znanja ne smiju previše sudjelovati u određivanju zaključne ocjene.

**Zaključna ocjena** je izraz ukupne količine i kakvoće promjena učenika utemeljena na optimalnim omjerima između sastavnica ocjenjivanja.

**Omjer vrednovanja** sastavnica u zaključnoj ocjeni:

Sastavnica ocjenjivanja	Postotni udio sastavnice
MOTORIČKA ZNANJA	<b>40 %</b>
MOTORIČKA POSTIGNUĆA	<b>10 %</b>
FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI	<b>10 %</b>
ODGOJNI UČINCI	<b>40 %</b>
ZAKLJUČNA OCJENA	<b>100 %</b>