

## PRAĆENJE, VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE U NASTAVI TZK



## SADRŽAJ:

1.Predmetna područja kurikuluma-Tjelesan i zdravstvena kultura	3
2.Sadržaji praćenja i provjeravanja u nastavi TZK	4
3.Elementi ocjenjivanja u nastavi TZK	4
4.Postotak zastupljenosti predmetnih područja u predmetnoj nastavi	4
5.Kriterij vrednovanja i ocjenjivanja za 5.razred	
5 5.1.Motorička znanja	5
5.2.Motorička postignuća	13
5.3.Aktivnost i odgojni učinci rada	16
6.Kriterij vrednovanja i ocjenjivanja za 6.razred	17
6.1.Motorička znanja	17
6.2.Motorička postignuća	25
6.3.Aktivnost i odgojni učinci rada	28
7.Kriterij vrednovanja i ocjenjivanja za 7.razred	29
7.1.Motorička znanja	29
7.2.Motorička postignuća	35
7.3.Aktivnost i odgojni učinci rada	38
8.Kriterij vrednovanja i ocjenjivanja za 8.razred	39
8.1.Motorička znanja	39
8.2.Motorička postignuća	46
8.3.Aktivnost i odgojni učinci rada	49
10.Vrednovanje i ocjenjivanje učenika s teškoćama	50
11.Nastava na daljinu	54
12.Literatura	55

## 1. PREDMETNA PODRUČJA KURIKULUMA – TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

### **A) Kineziološka teorijska i motorička znanja (OŠ TZK A)**

Predmetno područje Kineziološka teorijska i motorička znanja, ističe usvajanje, usavršavanje i primjenu raznovrsnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina, čijim se svladavanjem ostvaruje određena kompetencija učenika uključujući i motoričku pismenost.

Usmjereno je prema očuvanju sustava za kretanje primjenom naučenih specifičnih motoričkih i kineziterapijskih vježbi.

### **B) Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti (OŠ TZK B)**

Usredotočuje se na ljudsko tijelo i na njegova obilježja. Učenjem o vlastitom tijelu i povezivanjem naučenog učenici će biti osposobljeni za praćenje i održavanje optimalne razine tjelesne spremnosti. Sadržaji u sklopu ovog predmetnog područja naglašavaju poboljšanje i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti usmjerenih prema povećanju tjelesne spremnosti i razine zdravlja te praćenju pokazatelja morfoloških obilježja te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.

### **C) Motorička postignuća (OŠ TZK C)**

Podrazumijevaju osposobljavanje za samostalnu provedbu programa usmjerenih ka podizanju razine motoričkih postignuća koji uključuju: osposobljenost za jutarnje tjelesno vježbanje, prepoznavanje korisnosti mikropauza, makropauza, stanki prilikom učenja; prepoznavanje i osvješćivanje potreba o pravilnoj izmjeni rada u odnosu na vrijeme vježbanja; primjenu prirodnih oblika gibanja u svakodnevnom životu i radu, primjenu naučenog u izabranome sportu te kineziološko – rekreativnim aktivnostima; osposobljenost za samostalnu provedbu jednostavnih programa usmjerenih održavanju i podizanju razine motoričkih postignuća, osposobljenost za primjenu naučenog pri vježbanju te rješavanje situacijskih problema u otežanim i izvanrednim uvjetima.

### **D) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja (OŠ TZK D)**

Usmjereno je ponajprije na razvijanje pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnoga tjelesnog vježbanja. Aktivnosti u sklopu ovoga predmetnog područja ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja. Upućuje učenika na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja, važnosti kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog obrasca disanja te održavanje higijene u najširem smislu riječi. Ovo predmetno područje usmjereno je ka optimalnom vježbanju učenika s posebnim potrebama (daroviti učenici i učenici s teškoćama u razvoju).

## 2.SADRŽAJI PRAĆENJA I PROVJERAVANJA U NASTAVI TZK

- Motorička znanja
- Motorička postignuća
- Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- Aktivnost učenika i odgojni učinci

## 3.ELEMENTI OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK

- Motorička znanja
- Motorička postignuća
- Aktivnost učenika i odgojni učinci

## 4. ZASTUPLJENOSTI PREDMETNIH PODRUČJA U PREDMETNOJ NASTAVI

- Zdravstveno odgojni učinci tjelesnog vježbanja 40 %
- Kineziološka teorijska i motorička znanja-25 %
- Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti-20%
- Motorička postignuća-15%

## **5. KRITERIJ VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 5. RAZRED**

### **5.1. MOTORIČKA ZNANJA**

#### 5.1.1. Niski start

Opis tehnike:

Nakon starterova znaka „na svoja mjesta“ učenik si mjeri udaljenost prednje noge od startne linije principom „stopalo i pol“ koristeći svoje stopalo kao mjeru udaljenosti prednjeg stopala od startne linije. Položaj ruku je nešto veći od širine ramena i okomit prema podlozi, a težina tijela je uglavnom na nogama. Na zapovijed pozor „pozor“ učenik se postavlja u položaj koji mu omogućava brzi i eksplozivni start. Težina tijela se prenosi na ruke i odraznu nogu. Os kukova je u malo višem položaju od osi ramena. Na znak startera učenik kreće gdje su prvi koraci kraći, brzi i snažni. Nakon dovođenja tijela u prirodni položaj trčanja učenik izvodi nekoliko koraka te usporava.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik je u potpunosti usvojio niski start te ga izvodi lako, tehnički ispravno. Pravilno reagira na sve tri naredbe, uz brzu i eksplozivnu izvedbu.
Vrlo dobar (4)	Učenik je usvojio niski start u potpunosti uz manje tehničke pogreške (položaj ruku, nogu ili kukova po fazama nije bio pravilan) Pravilno reagira na sve tri naredbe, uz brzu i eksplozivnu izvedbu.
Dobar (3)	Učenik je usvojio niski start uz grube tehničke pogreške. Pravilno reagira na sve tri naredbe, uz dobru izvedbu.
Dovoljan (2)	Motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu. Naredbe ne poznaje ili ih poznaje djelomično i djelomično ih primjenjuje. Niski start uz asistenciju pri izvođenju i korigiranju položaja tijela
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti niski start niti uz asistenciju.

Vrednovanje kao učenje-izlazna kartica

Izvodim pravilno

Trebam pomoć pri određivanju pravilnog položaja

Trebam cjelovitu pomoć pri zauzimanju položaja niskog starta

## 5.1.2.Kolut naprijed

## Opis tehnike:

Iz uspravnog stava ne početku strunače iz polučučnja s rukama u predručenju učenik postavlja dlanove na strunjaču ispred tijela, opruži noge, grči ruke, bradu prisloni na prsa, trup savija prema naprijed i odrazom nogu i pogrčenim tijelom počinje rotaciju oko širinske osi prema naprijed. Započeto gibanje nastavlja se kolutanjem preko zaobljenih leđa, nastavlja sa sjedom preko pogrčenih nogu do čučnja. Kolut se završava u stavu spojenom s uzručenjem.

## Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik je usvojio kolut naprijed u potpunosti te ga izvodi lako, tehnički i estetski ispravno bez pogreške
Vrlo dobar (4)	Učenik je usvojio kolut naprijed u potpunosti uz manje tehničke pogreške (položaj ruku ili nogu po fazama nije bio pravilan)
Dobar (3)	Učenik je usvojio kolut naprijed uz grube tehničke pogreške
Dovoljan (2)	Učenik je usvojio kolut naprijed uz asistenciju pri izvođenju i korigiranju položaja tijela
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti kolut naprijed niti uz asistenciju.

## 6.1. MOTORIČKA ZNANJA

### 6.1.1. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom

#### Opis tehnike:

Zalet dug 10-12 koraka učenik započinje iz položaja viskog starta te nastoji što prije postići maksimalnu brzinu. Zalet mora biti točan tj. bez promjene dužine i brzine koraka. U momentu dolaska na mjesto odraza (odskočna daska) tijelo je u uspravnom položaju. Odraz se izvodi uz snažan rad ruku i zamašne noge. Za vrijeme leta, nakon položaja „leta u koraku“ odazna se noga priključuje zamašnoj, tijelo se pretklanja i učenik doskače na debele strunjače u čučanj ili sjed.

#### Vrednovanje:

Odličan (5)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnom tehniku usvojio u potpunosti te ga izvodi lako, brzo i usklađeno bez pogreške uz odmjeran zalet i siguran doskok.
Vrlo dobar (4)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnom tehniku usvojio u potpunosti s zastupljenim svim fazama motoričkog gibanja, ali ga izvodi uz manje pogreške uz odmjeran zalet i siguran doskok.
Dobar (3)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnu tehniku usvojio u potpunosti u svim fazama motoričkog gibanja, ali ga izvodi uz grube pogreške uz djelomično odmjeran zalet i siguran doskok.
Dovoljan (2)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnu tehniku usvojio djelomično pri čemu ne izvodi cijelo motoričko gibanje uz grube pogreške.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti skok u dalj jedan i pol koračnu tehniku ni u kojem obliku i odustaje.

Provjera motoričkog postignuća:

Učenici

Učenice

Odličan (5) – 3,20 i više

3,00 i više

Vrlo dobar (4) – 2,80 – 3,19

2,60 – 2,99

Dobar (3) – 2,20 – 2,79

2,00 – 2,59

Dovoljan (2) – 1,80 – 2,19

1,50- 1,99

## 5.1.3.Kolut natrag

## Opis tehnike:

Iz polučučnja na početku strunjače s rukama u predručenju učenik s prislonjenom bradom na prsa spušta se u povaljku na leđa. U trenutku izvođenja povaljke dlanove okrenute prema gore postavlja preko glave. Odrasom nogu i pogrčenim tijelom počinje rotacija oko širinske osi prema natrag. Započeto gibanje nastavlja se kolutanjem preko zaobljenih leđa, te potiskivanjem ruku do čučnja. Kolut se završava u stavu spojenom s uzručenjem.

## Vrednovanje:

Odličan (5)	Učenik je usvojio kolut natrag te ga izvodi lako, tehnički i estetski ispravno bez pogreške
Vrlo dobar (4)	Učenik je usvojio kolut natrag u potpunosti uz manje tehničke pogreške (položaj ruku ili nogu po fazama nije bio pravilan)
Dobar (3)	Učenik je usvojio kolut natrag uz grube tehničke pogreške
Dovoljan (2)	Učenik je usvojio kolut natrag uz asistenciju pri izvođenju i korigiranju položaja tijela
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti kolut natrag niti uz asistenciju.



## 5.1.4. Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)

## Opis tehnike:

Prilikom hvatanja lopte dvjema rukama u visini prsiju iz osnovnog stava prema lopti treba ispružiti ruke tako da lopta najprije nalegne na vrhove prstiju pa onda na cijelu njihovu dužinu. Pri kontaktu s loptom ruke približimo tijelu i istodobno prenesemo težinu tijela s prednje na stražnju nogu. Pri dodavanju lopte jednom rukom, pošto je jedna ruka preuzela loptu podižemo ruku s laktom iznad ramena s lagano savijenim laktom i šakom okrenutom prema van. Pri izbačaju poštovati zakonitost kinetičkog lanca pri čemu pokret kreće od stražnje noge na prednju preko kukova, ramena, lakta i konačno šake.

## Vrednovanje:

Odličan (5)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je laka, brza, točna i tehnički ispravna. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz potpunu kontrolu lopte.
Vrlo dobar (4)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz manje tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz dobru kontrolu lopte.
Dobar (3)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Dovoljan (2)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno djelomično, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte nisu zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Nedovoljan (1)	Hvatanje i dodavanje lopte nije usvojio. Pri hvatanju i dodavanju lopte nisu zastupljene sve faze struktura gibanja uz ne potpunu kontrolu motoričkog gibanja i lopte.

## 5.1.5.Raznoška

## Opis tehnike:

Nakon zaleta učenik izvodi sunožni odraz na dasci preko kozlića. Smjer odraza je koso prema naprijed gore. Slijedi kratak i snažan odraz rukama, te nogama počinje raznoženje. Trup se podiže, a noge spuštaju te noge raznožno prelaze preko kozlića. U fazi doskoka učenik spaja noge, izravna tijelo i doskače na strunjaču u počučanj s druge strane kozlića. Preskok se završava u stavu spojenom u uzručenju.

## Vrednovanje:

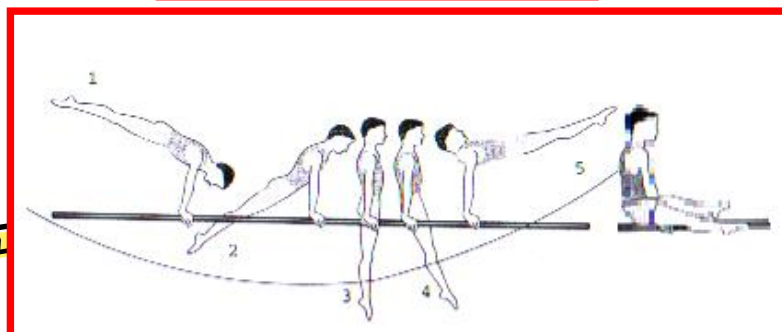
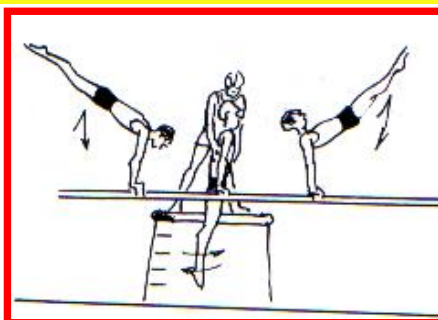
Odličan (5)	Učenik je usvojio raznošku u potpunosti te ga izvodi lako, tehnički i estetski ispravno bez pogreške
Vrlo dobar (4)	Učenik je usvojio raznošku u potpunosti uz manje tehničke pogreške (položaj ruku ili nogu po fazama nije bio pravilan)
Dobar (3)	Učenik je usvojio raznošku uz grube tehničke pogreške s promjenjivom izvedbom (nesiguran doskok, stražnjica zapinje za kozilić pri preskoku, ne izvodi odraz rukama pri prelazu preko kozlića)
Dovoljan (2)	Učenik je usvojio raznošku uz asistenciju pri izvođenju i korigiranju položaja tijela
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti raznošku niti uz asistenciju.

## NJIH U UPORU NA NISKIM RUČAMA DO SIJEDA RAZNOŽNO (M)

TEHNIKA: Iz poluaktivne pozicije upora, njihom minimalnih amplituda u prednjihu širenjem nogu zaustaviti se u sijedu raznožnom, naglaska na opruženost ruku i nogu, iz sijeda moguće je sasjedom ponoviti kretnu strukturu

METODIKA: Različite vrste upora pred i za rukama na tlu, izmjena uvinuća i grbice odzivom i poskokom iz upora za rukama na tlu, upor prednji na preči, upor na ručama, izmjena aktivnog-pasivnog upora, prenos težine s jedne na drugu ruku, «hodanje» u uporu uzduž ruča, njih u uporu na niskim ručama (!!!) minimalnih amplituda - bez ikakvih promjena u kukovima (tehnika «biča»), njih u uporu do sijeda raznožnog u prednjihu

### NJIH U UPORU NA NISKIM RUČAMA DO SIJEDA RAZNOŽNO



5	Učenik izvodi njih s lakoćom dobrih amplituda
4	Izvodi njih malo teže manjim amplitudama
3	Izvodi njih teže amplitudom nazad a ne napried
2	Izvodi njih vrlo teško gotovo samo klim
	Ne može ga nikako načiniti

### 5.1.3. Stoj na rukama uz okomitu plohu

#### Opis tehnike:

Iz uspravnog položaja učenik prednoži i predruči. Na tlo najprije postavi podignutu (odraznu) nogu, odrazi se drugom (zamašnom), a dlanove opruženih ruku postavi na strunjaču ispred tijela. Na to se odmah nadoveže odraz i s drugom nogom. Učenik stavi noge u vertikali i dolazi u stoj na rukama. U stoju su ruke postavljene u širini ramena, noge su spojene i ispružene kao i nožni prsti. Mišići nogu su kontrahirani, rukama se gura tlo da bi dobili kompaktnu cijelinu. Pogled je između ruku. Noge su oslonjene uz okomitu plohu. Izlazak iz stoja je tako da se spušta prvo jedna pa druga noga do stava spetnog s uzručenjem.

#### Vrednovanje:

Odličan (5)	Stoj na rukama uz okomitu plohu usvojio u potpunosti, izvodi samostalno i tehnički ispravno. Izvedba je stabilna s zastupljenim svim fazama izvođenja.
Vrlo dobar (4)	Stoj na rukama uz okomitu plohu usvojio u potpunosti, izvodi samostalno uz manje tehničke pogreške. Izvedba je stabilna s zastupljenim svim fazama izvođenja.
Dobar (3)	Stoj na rukama uz okomitu plohu usvojio u potpunosti, izvodi uz manju asistenciju i grube tehničke pogreške. Izvedba je stabilna s zastupljenim svim fazama izvođenja.
Dovoljan (2)	Stoj na rukama uz okomitu plohu usvojio djelomično, izvodi uz veću asistenciju i grube tehničke pogreške. Izvedba djelomično stabilna s zastupljenim svim fazama izvođenja
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti stoj na rukama uz okomitu plohu niti uz asistenciju i odustaje.

## 5.1.6. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K)

## Opis tehnike:

Vođenje lopte se izvodi tako da odbijenu loptu od poda učenik dočeka otvorenim dlanom savijajući ruku u laktu amortizira njezino kretanje prema gore. Zatim suprotnom kretanjem ruke potiskuje loptu prema podu pri čemu ritmički izmjenjuje korake i rad ruku. Tijelo je u loganom pretklonu, a brzina kretanja ovisi o visini odskoka i kuta pod kojim lupta udara od podlogu. Pri promjeni smjera kretanja težište tijela se pomakne u stranu u koju skrećemo, a loptu vodimo suprotnom rukom od smjera skretanja. Pri tome je bitno da rukom usmjeravamo loptu u željenom smjeru s potpunom kontrolom lopte. Pri izvođenju vođenja lopte pogled je naprijed potpunim pregledom okoline (ne u loptu).

## Vrednovanje:

Odličan (5)	Učenik je vođenje lopte s promjenom smjera kretanja usvojio u potpunosti te ga izvodi lako, brzo i usklađeno bez pogreške s zastupljeni svim fazama izvođenja s potpunom kontrolom lopte.
Vrlo dobar (4)	Učenik je vođenje lopte s promjenom smjera kretanja usvojio u potpunosti uz manje tehničke pogreške s zastupljeni svim fazama izvođenja s potpunom kontrolom lopte.
Dobar (3)	Učenik je vođenje lopte s promjenom smjera kretanja usvojio u potpunosti ,ali uz grube tehničke pogreške s zastupljeni svim fazama izvođenja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Dovoljan (2)	Učenik je vođenje lopte s promjenom smjera kretanja djelomično usvojio uz grube tehničke pogreške i djelomičnu kontrolu lopte.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti vođenje lopte s promjenom smjera kretanja i odustaje.

## 5.1.7.Vršno odbijanje (O)

## Opis tehnike:

Početna pozicija je iz osnovnog odbojkaškog stava. Ruke su savijene u laktovima, dlanovi ispred lica, prsti rašireni i usmjereni prema gore u obliku košarice, laktovi su usmjereni naprijed i u stranu, noge razmaknute za širinu ramena i polusavijene, jedna u malom iskoraku, a trup u laganom pretkolonu. Pri odbijanju samo prsti dodiruju loptu. Oni u početku amortiziraju njezino kretanje. Usklađenim opružanjem ruku, tijela i nogu lopti se daje ubrzanje gore i naprijed, da bi na kraju odbijanja ruke, tijelo, noge i prsti bili potpuno opruženi.

## Vrednovanje:

Odličan (5)	Vršno odbijanje usvojeno u potpunosti, te se izvodi u cijelosti tehnički ispravno s zastupljenim svim fazama odbijanja. Vršno odbijanje izvodi uz odličnu kontrolu lopte.
Vrlo dobar (4)	Vršno odbijanje usvojeno u potpunosti, te se izvodi u cijelosti uz manje tehnički pogreške s zastupljenim svim fazama odbijanja. Vršno odbijanje izvodi uz dobru kontrolu lopte.
Dobar (3)	Vršno odbijanje usvojeno u potpunosti, te se izvodi u cijelosti, ali uz grube tehnički pogreške s zastupljenim svim fazama odbijanja. Vršno odbijanje izvodi uz promjenjivu kontrolu lopte.
Dovoljan (2)	Vršno odbijanje usvojeno u djelomično uz grube tehnički pogreške s zastupljenim svim fazama odbijanja. Vršno odbijanje izvodi uz slabu kontrolu lopte.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti vršno odbijanje u kojem obliku i odustaje.

## 5.1.7. Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“

## Opis tehnike:

Zalet se izvodi iz kosog zaleta s jedne strane zaletišta koju si učenik izabere, ali tako da se može odraziti nogom udaljenijom od letvice. Zalet treba biti dugačak 7-9 koraka. Neposredno prije letvice vrši se odraz koji je omjeren (niti preblizu, niti predaleko). Zamahom zamašne noge se počinje prelaz preko letvice. Odraz se vrši daljnijom nogom u odnosu na letvicu i na njenoj prvoj trećini tako da bi doskok bio na sredini strunjače. Prelazom zamašne noge preko letvice odrazna noga prelazi preko letvice i rad nogu je poput „škarica“ pri prelazu preko letvica. Doskok je na zamašnu nogu.

## Vrednovanje:

Odličan (5)	Učenik je skok u vis prekoračnom tehnikom usvojio u potpunosti te ga izvodi lako, brzo i usklađeno bez pogreške uz odmjeren zalet i siguran doskok.
Vrlo dobar (4)	Učenik je skok u vis prekoračnom tehnikom usvojio u potpunosti s zastupljenim svim fazama motoričkog gibanja, ali ga izvodi uz manje pogreške uz odmjeren zalet i siguran doskok.
Dobar (3)	Učenik je skok u vis prekoračnom tehnikom usvojio u potpunosti s svim fazama motoričkog gibanja, ali ga izvodi uz grube pogreške uz odmjeren zalet i siguran doskok.
Dovoljan (2)	Učenik je skok u vis prekoračnom tehnikom usvojio djelomično pri čemu ne izvodi cijelo motoričko gibanje uz grube pogreške.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti skok u vis prekoračnom tehnikom ni u kojem obliku i odustaje.

## 5.1.8. Demonstracija i vođenje pripremnih vježbi

Učenik poštujući topološke regije demonstrira i izvodi pripreme vježbe. Topološki kreću od glave pa sve do nogu obuhvaćajući cijelo tijelo. Izvedba treba 8-10 vježbi razgibavanja, istezanja i jačanja muskulature. Svaka vježba treba imati dovoljan broj ponavljanja da bi izvršila svoju funkciju. Učenici trebaju znati za koji dio tijela je određena vježba te što se njome postiže. Pri demonstraciji i vođenju trebaju djelovati poticajno i motivirajuće na ostale učenike.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz dovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Vrlo dobar (4)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo, ali uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dobar (3)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dovoljan (2)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Nedovoljan (1)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi, te se neozbiljno odnosi prema zadatku.



## 5.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

### 5.2.1. Brzo trčanje na 30 m iz niskog starta

Učenici iz niskog starta izvode brzo trčanje na 30 m. Zadatak se izvodi tri puta, a uzima se najbolji rezultat.

ocjena	Učenici (m)	Učenicice (ž)
Odličan (5)	5,4 i manje	5,9 i manje
Vrlo dobar (4)	5,5- 5,9	6,0-6,5
Dobar (3)	5,0-6,4	6,6-7,5
Dovoljan(2)	6,5-7,5	7,6-8,5
Nedovoljan (1)	7,6 i više	8,6 i više

### 5.2.2. Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)

Učenici izvode bacanje lopte u zid i hvatanje lopte rukometnom tehnikom u vremenu od 30 s na udaljenosti od 2 m od zida.

ocjena	Učenici (m)	Učenicice (ž)
Odličan (5)	22 i više	20 i više
Vrlo dobar (4)	20-21	18-19
Dobar (3)	16-19	14-17
Dovoljan(2)	13-15	11-13
Nedovoljan (1)	12 i manje	10 i manje

### 5.2.3. Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“

Učenici koristeći prekoračnu tehniku „škare“ izvode preskok.

ocjena	Učenici (m)	Učenicice (ž)
Odličan (5)	105 i više	100 i više
Vrlo dobar (4)	100-95	95-90
Dobar (3)	90-85	85-80
Dovoljan(2)	80-70	75-65
Nedovoljan (1)	65 i manje	60 i manje

#### 5.2.4.Funkcionalne sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje funkcionalnih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem funkcionalnih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Funkcionalne sposobnosti se vrednuju i sumativnom ocjenom kroz rezultat završnog provjeravanja

Učenici funkcionalne sposobnosti provjeravaju kroz test – trčanje 600 m i 800 m

Vrednovanje:

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	3,20 i manje	2,40 i manje
Vrlo dobar (4)	3,20 – 3,30	2,41,- 2,50
Dobar (3)	3,31 – 4,00	2,51 – 3,20
Dovoljan(2)	4,00 – 4,30	3,21 – 4,00
Nedovoljan (1)	4,31 i više	4,01 i više

### 5.2.5. Kinantropološka obilježja i motoričke sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem motoričkih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Motoričke sposobnosti se vrednuju i sumativnom ocjenom kroz jednu ocjenu, a ona je rezultat prosječna ocjena kroz četiri ocjene motoričkih sposobnosti na završnom mjerenju. Rezultati kinantropoloških obilježja se samo prate. Testovi kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti su:

1. Tjelesna visina-ATJVS

2. Tjelesna težina-ATJTEZ

3. Postotak masti-APOSMA

4. Indeks tjelesne mase-AITJMS

5. Agilnost-Prenošenje pretrčavanjem-MAGPRP

6. Fleksibilnost-Pretklon u uskom raznoženju-MFLPRU

7. Eksplozivna snaga-Skok u dalj s mjesta-MESSDM

8. Repetitivna snaga-podizanje trupa iz ležanja-MRSPTL

5.-Učenci (M)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	142,87 i manje	142,88-146,60	146,61-154,08	154,09-157,82	157,83 i više
ATJTEZ	55,14 i više	55,13-50,02	50,01-39,77	39,76-34,65	34,64 i manje
APOSMA	24,21 i više	24,20-20,24	20,23-12,29	12,28-8,32	8,31 i manje
AITJMS	24,63 i više	24,62-22,85	22,84-19,29	19,28-17,52	17,51 i manje
AMGPRP	12,73 i više	12,72-12,15	12,14-10,99	10,98,-10,42	10,41 i manje
MFLPRU	26 i manje	27-32	33-42	43-48	49 i više
MESSDM	138 i manje	139-149	150-170	171-180	181 i više
MRSPTL	29 i manje	30-33	34-43	44-47	48 i više

5.-Učenci (Ž)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	144,35 i manje	144,36-148,25	148,26-156,06	156,07-159,96	159,97 i više
ATJTEZ	56,89 i više	51,47-56,88	40,61-51,46	40,60-35,18	35,17 i manje
APOSMA	32,58 i više	23,57-27-83	27,82-18,31	18,30-13,55	13,54 i manje
AITJMS	28,58 i više	28,57-24,19	24,18-15,39	15,38-10,99	10,98 i manje
AMGPRP	13,52 i više	13,51-12,91	12,90-11,67	11,66-11,05	11,04 i manje
MFLPRU	33 i manje	34-38	39-48	49-53	54 i više
MESSDM	129 i manje	130-140	141-162	163-173	174 i više
MRSPTL	26 i manje	27-30	31-39	40-43	44 i više

### 5.3. AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI

Usmjereno je ponajprije na razvijanje pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnoga tjelesnog vježbanja. Praćenje aktivnosti u sklopu ovoga elementa ocjenjivanja i vrednovanja ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja. Upućuje učenika na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja, važnosti kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog obrasca disanja te održavanje higijene u najširem smislu riječi.

Učenike se prati kroz cijelu nastavnu godinu. Aktivnost i odgojni učinci rada se manifestiraju kroz redovito sudjelovanje u nastavnom procesu (nošenje sportske opreme), aktivnost na satu, praćenju zdravstveno higijenskih i ekoloških navika, odnos prema ostalim učenicima i učiteljima, odnos prema radu, odnosu prema prostoru za vježbanje, poštivanju pravila, uključenosti u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, uključenosti u rad ŠSD.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavnom procesu (100%), ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, ima razvijen pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, korektnog odnosa prema ostalim učenicima i učiteljima, poštuje pravila, savjesno izvršava zadane zadatke, uključen je u izvannastavne aktivnosti
Vrlo dobar (4)	Uglavnom redovito sudjeluje u nastavnom procesu (99-80%), uglavnom ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, ponekad potreban poticaj u radu, uglavnom poštuje pravila, uglavnom redovito izvršava zadane zadatke, povremeno sudjeluje u izvannastavnim aktivnostima
Dobar (3)	Djelomično sudjeluje u nastavnom procesu (79-50 %), djelomično ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, potreban stalni poticaj u radu, potrebno poticati korektniji odnos prema ostalim učenicima, poštuje pravila uz stalni poticaj
Dovoljan (2)	Povremeno sudjeluje u nastavnom procesu (do 49 %), zadane zadatke ispunjava uz poticaj, potrebno razvijati pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, povremeno poštuje pravila, potrebno razvijati korektniji odnos prema ostalim učenicima i učiteljima
Nedovoljan (1)	Ne sudjeluje u nastavnom procesu, ne nosi sportsku opremu

**6. KRITERIJ VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 6. RAZRED****7.1. MOTORIČKA ZNANJA****6.1.1. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom**

Opis tehnike:

Zalet dug 10-12 koraka učenik započinje iz položaja viskog starta te nastoji što prije postići maksimalnu brzinu. Zalet mora biti točan tj. bez promjene dužine i brzine koraka. U momentu dolaska na mjesto odraza (odskočna daska) tijelo je u uspravnom položaju. Odras se izvodi uz snažan rad ruku i zamašne noge. Za vrijeme leta, nakon položaja „leta u koraku“ odazna se noga priključuje zamašnoj, tijelo se pretklanja i učenik doskače na debele strunjače u čučanj ili sjed.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnom tehniku usvojio u potpunosti te ga izvodi lako brzo i usklađeno bez pogreške uz odmjeran zalet i siguran doskok.
Vrlo dobar (4)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnom tehniku usvojio u potpunosti s zastupljenim svim fazama motoričkog gibanja, ali ga izvodi uz manje pogreške uz odmjeran zalet i siguran doskok.
Dobar (3)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnu tehniku usvojio u potpunosti u svim fazama motoričkog gibanja, ali ga izvodi uz grube pogreške uz djelomično odmjeran zalet i siguran doskok.
Dovoljan (2)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnu tehniku usvojio djelomično pri čemu ne izvodi cijelo motoričko gibanje uz grube pogreške.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti skok u dalj jedan i pol koračnu tehniku ni u kojem obliku i odustaje.

Provjera motoričkog postignuća:

Učenici	Učenice
Odličan (5) – 3,40 i više	3,20 i više
Vrlo dobar (4) – 3,00 – 3,39	2,80 – 2,19
Dobar (3) – 2,40 – 2,99	2,20 – 2,79
Dovoljan (2) – 2,00 – 2,39	1,70- 2,19



## 6.1.2. Skok šut (R)

## Opis zadatka:

Učenik nakon izvedena 3 koraka izvede odraz s noge suprotne ruci kojom šutira. Položaj tijela u fazi leta je takav da je suprotno rame od pucačke ruke naprijed, te je gornji dio tijela zarotiran, ruka u kojoj je lopta je podignuta iznad ramena i blago savijena u laktu, koljeno zamašne noge je podignuto u visini kuka s rotacijom prema van. Lopta se izbacuje u najvišoj točki faze leta. Doskok je na odraznu nogu ili na obje noge.

## Vrednovanje:

Odličan (5)	Skok šut usvojen u potpunosti te je izvedba laka i brza bez tehničkih ili estetskih pogrešaka. Skok šut je usklađen i točan u svim fazama motoričkog gibanja.
Vrlo dobar (4)	Skok šut je usvojen u potpunosti uz manje tehničke pogreške. Izvedba je usklađena i točna u svim fazama motoričkog gibanja.
Dobar (3)	Skok šut je usvojen uz grube tehničke pogreške. Izvedba je usklađena s nestalnom izvedbom kroz faze motoričkog gibanja.
Dovoljan (2)	Skok šut je usvojen uz grube tehničke pogreške. Izvedba je djelomično usklađena s nestalnom izvedbom kroz faze motoričkog gibanja.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti skok šut ni u kojem obliku i odustaje.

## 6.1.4. Pad natrag

## Opis tehnike:

Učenik iz laganog počučnja s prekriženim rukama u predručjenju, leđima okrenut strunjači zauzima početni položaj za pad natrag. Bacanjem u natrag počinje izvođenje pada natrag. U trenutku prije kontakta leđima izvodi se udarac rukama pored tijela (oko 45° od tijela) te se na taj način vrši amortizacija pada. Pad se nastavlja izvođenjem koluta natrag pri čemu glavu otklanjamo u stranu (lijevo ili desno). Pad završavamo s završetkom kolutanja s nogama u raznoženju.

## Vrednovanje

Odličan (5)	Pad natrag izvodi točno, precizno i tehnički ispravno s pravovremenom amortizacijom tijela. Izvedba je sigurna i kontrolirana u svim fazama.
Vrlo dobar (4)	Pad natrag izvodi uz manje tehničke pogreške s slabijom amortizacijom tijela. Izvedba je djelomično sigurna i kontrolirana u svim fazama.
Dobar (3)	Pad natrag izvodi uz grube tehničke pogreške s slabijom amortizacijom tijela. Izvedba je djelomično sigurna i kontrolirana u svim fazama.
Dovoljan (2)	Pad natrag izvodi uz grube tehničke pogreške s slabijom amortizacijom tijela. Izvedba nije izvedena u svim fazama motoričkog gibanja.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti pad natrag ni u kojem obliku i odustaje.



## ZGRČKA

### Opis tehnike

Nakon zaleta učenik se na dasci ispred kozlića sunožno odrazi. Odraz je izveden ekscentrično, a to znači da se u fazi leta nakon odraza vježbačevo tijelo okreće prema naprijed oko širinske osi. U momentu odraza rukama o spravu noge dosežu visinu glave.

Kratak i snažan odraz rukama na spravi također djeluje ekscentrično, ali ima suprotan učinak. Noge se grče u koljenima, a tijelo u zglobu kuka, te u fazi doskoka rotira oko širinske osi prema natrag. Učenik se nakon prelaska sprave opruži u zraku i doskoči u počučanj na strunjaču na tlu, postavljenu po dužini.

### Asistiranje

Pomagač stoji sa strane uz kozlić i hvata učenika za bližu ruku u momentu kad je on za vrijeme preskoka postavi na spravu. Rukom bližom odraznoj dasci hvata vježbača za podlakticu, a drugom za nadlakticu i čvrstim pridržavanjem intervenira samo ako učenik zapne nogama za kozlić.

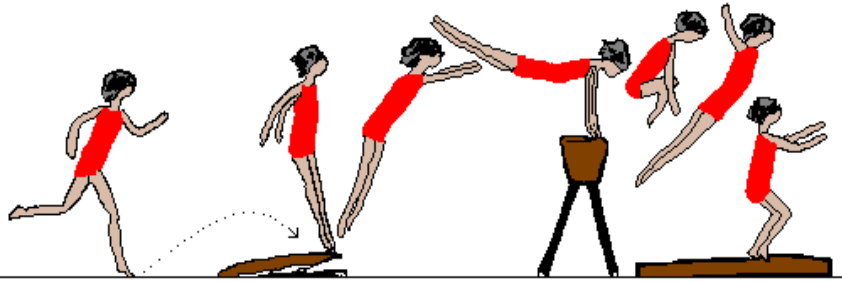
Ako ovaj preskok učenici teže uvježbavaju, asistiraju dva pomagača, svaki s jedne strane kozlića.

### Pogreške

- Prespor zalet i preslab odraz nogama na dasci.
- Odraz jednom nogom.
- Nedostatak faze leta nakon odraza nogama.
- Pogrčene noge u prvoj fazi leta.
- Prenizak položaj kukova za vrijeme prelaska sprave.
- Pretvrd i nesiguran doskok.

### Metodski postupci

- Zalet i sunožni odraz na odskočnoj dasci - skok zgrčno.
- Zalet i naskok u upor čučecí na kozlić sunožnim odrazom - saskok uviti.
- Zgrčka odrazom ruku na dva približena kozlića između kojih se postave dvije medicinke jedna na drugu. Noge pri tom prelaze preko medicinke koje postepeno povišujemo do visine kozlića.
- Zalet, sunožni odraz, pljesak dlanom o dlan i zgrčka preko kozlića.
- Zgrčka zaletom i, nakon odraza rukama na spravi, pljesak dlanom o dlan prije doskoka na tlo.
- Zgrčka preko sanduka po širini.



<b>5</b>	<b>Izvodi zgrčku lakoćom bez pogreške i s naglašenim letom</b>
<b>4</b>	<b>Izvodi ju s lakoćom ali bez leta</b>
<b>3</b>	<b>Izvodi zgrčku teže bez faze leta</b>
<b>2</b>	<b>Izvodi zgrčku ali na sniženom kozliču</b>
	<b>Nikako je ne može izvesti</b>

## 1.5. Šut s jednom rukom s prsa iz mjesta (K)

## Opis tehnike:

Učenik držeći loptu s dvije ruke ispred tijela zauzima košarkaški stav. Iz košarkaškog stava vrši izbačaj lopte prema košu tako da pokret krene iz počučnja i opružanjem nogu kroz kinetički lanac vrši izbačaj lopte prema košu. Položaj ruku je takav da je dlan jedne ruke ispod lopte, a dlan druge ruke na bočnoj strani lopte. Šut s izvodi s jednom rukom pri čemu druga ruka samo pridržava loptu. Završna faza izbačaja je preko vrhova prstiju, a završni položaj šake nakon izbačaja lopte je s prstima prema dolje.

## Vrednovanje:

Odličan (5)	Šut jednom rukom s prsa iz mjesta izvodi u cijelosti tehnički ispravno s zastupljenim svim fazama šuta. Šut je izveden uz odličnu kontrolu lopte pri izbačaju s preciznim završetkom.
Vrlo dobar (4)	Šut jednom rukom s prsa iz mjesta izvodi uz manje tehničke pogreške s zastupljenim svim fazama šuta. Šut je izveden uz dobru kontrolu lopte pri izbačaju s nedovoljno preciznim završetkom.
Dobar (3)	Šut jednom rukom s prsa iz mjesta izvodi uz grube tehničke pogreške s zastupljenim svim fazama šuta. Šut je izveden uz dobru, ali nestalnu kontrolu lopte pri izbačaju s nedovoljno preciznim završetkom.
Dovoljan (2)	Šut jednom rukom s prsa iz mjesta izvodi uz grube tehničke pogreške gdje nisu zastupljene sve faze motoričkog gibanja. Šut je izveden uz djelomičnu kontrolu lopte pri izbačaju s nedovoljno preciznim završetkom.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti šut s jednom rukom s prsa ni u kojem obliku i odustaje.

## 1.6. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (N)


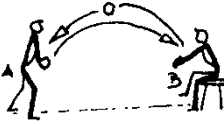

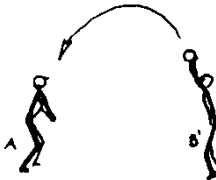
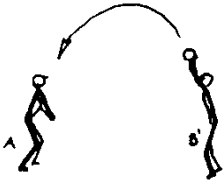
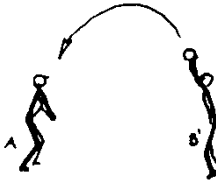
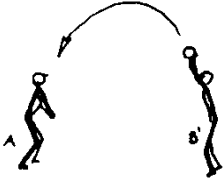
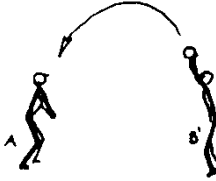
## Opis tehnike:

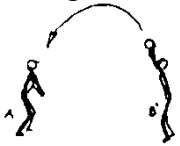

Učenik vodi loptu ispred sebe te pri promjeni smjera kretanja zabacuje potkoljenicu, zahvaća loptu pravilno u produžetku koraka i ispod njenog težišta, ima ju stalno pod kontrolom, pogled nije usmjeren stalno u loptu, te povremeno diže glavu.

## Vrednovanje:

Odličan (5)	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja usvojeno u potpunosti. Izvedba je tehnički ispravna uz pravilno zabacivanje potkoljenice, zahvaća loptu u produžetku koraka i ispod njenog središta, te ima stalnu kontrolu lopte.
Vrlo dobar (4)	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja usvojeno u potpunosti. Izvedba je uz manje tehničke pogreške te uz stalnu kontrolu lopte
Dobar (3)	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja usvojeno u potpunosti. Izvedba je uz grube tehničke pogreške te ne stalnu kontrolu lopte
Dovoljan (2)	Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja usvojeno u djelomično. Izvedba je uz grube tehničke pogreške te ne stalnu kontrolu lopte
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti šut vođenje lopte s promjenom smjera kretanja ni u kojem obliku i odustaje.

## 1.7. Podlaktično odbijanje – čekić (O)

<p>a) Imitacija odbijanja podlakticama - na 1. znak naskok  b) u odbojkaški stav, na 2. spuštanje u koljenima,  c) na 3. formiranje površine za odbijanje,  d) a na 4. imitacija odbijanja.</p> 	<p>b) Parovi - jedan učenik sjedi i odbija loptu podlakticama, dok mu drugi podbacuje loptu odozdo s dvije ruke.</p> 
<p>c) Parovi - jedan učenik sjedi na klupi (stopala postavljena u dijagonalnom stavu), odbija loptu podlakticama i istodobno se podiže sa klupe. Drugi učenik podbacuje loptu.</p> 	<p>d) Parovi - jedan učenik loptu odbija vršno, a drugi "čekićem".</p> 
<p>e) Parovi - jedan učenik loptu odbija vršno, a drugi "čekićem".</p> 	<p>f) Parovi - jedan učenik loptu odbija vršno, a drugi "čekićem".</p> 
<p>g) Parovi - jedan učenik loptu odbija vršno, a drugi "čekićem".</p> 	<p>h) Parovi - jedan učenik loptu odbija vršno, a drugi "čekićem".</p> 

<p>i) Parovi - jedan učenik loptu odbija vršno, a drugi "čekićem".</p> 	<p>j) Odbijanje lopte podlakticama iznad sebe, pokret iz ruku i iz nogu.</p> 
--	--

## Vrednovanje:

Odličan (5)	Zauzima stav da lopta pada malo ispred njega ruke ispružene naprijed i dolje ,noge u raskoraku i savijene, lakti i dlanovi priljubljeni jedan uz drugi a podlaktice izvrnute van tijelo u malom pretklonu a ruke se kreću samo u ramenom zglobu lopta pada na podlaktice bliže šakama i umanjenom brzinom odbija u željenom pravcu
Vrlo dobar (4)	Pravilno se postavlja prema lopti pravilan položaj ruku i tijela , međutim u času udaranja lopte ima ukočene noge i ne uspijeva dovoljno smiriti loptu
Dobar (3)	Pravilno se postavlja prema lopti ,pravilan mu je položaj ruku i tijela ,ali u času prije dodira s loptom savija ruke u laktu tako da se lopta odbija iza njega
Dovoljan (2)	Pravilno se postavlja prema lopti ali mu ruke nisu jedna uz drugu pokret rukama ne vrši iz ramena , nego iz lakta, lopta mu udara u šake a ne o podlaktice ,pa se odbija u neočekivanim smjerovima
Nedovoljan (1)	Ne postavlja se pravilno prema lopti ima savijene ili raširene ruke i nepravilan mu je položaj tijela kretanje rukama vrši iz lakta ,ali odbijena lopta ubrzano leti u neželjenom smjeru

## 1.8. Demonstracija i vođenje pripremnih vježbi

Učenik poštujući topološke regije demonstrira i izvodi pripreme vježbe. Topološki kreću od glave pa sve do nogu obuhvaćajući cijelo tijelo. Izvedba treba 8-10 vježbi razgibavanja, istezanja i jačanja mišićne mase. Svaka vježba treba imati dovoljan broj ponavljanja da bi izvršila svoju funkciju. Učenici trebaju znati za koji dio tijela je određena vježba te što se njome postiže. Pri demonstraciji i vođenju trebaju djelovati poticajno i motivirajuće na ostale učenike.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz dovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Vrlo dobar (4)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo, ali uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dobar (3)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dovoljan (2)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi
Nedovoljan (1)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi, te se neozbiljno odnosi prema zadatku.





## 6.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

### 6.2.1. Brzo trčanje na 40 m iz niskog starta

Učenici iz niskog starta izvode brzo trčanje na 40 m. Zadatak se izvodi tri puta, a uzima se najbolji rezultat.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	7,40 i manje	7,9 i manje
Vrlo dobar (4)	7,5 - 8,0	8,0 – 8,5
Dobar (3)	8,1 – 8,9	8,6 – 9,5
Dovoljan(2)	9,0 – 10,0	9,6 – 10,5
Nedovoljan (1)	10,1 i više	10,6 i više

### 6.2.2. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K)

Učenici izvode košarkaški poligon s promjenom smjera kretanja kao pri prvoj provjeri znanja.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	14,00 i manje	16,00 i manje
Vrlo dobar (4)	14,01-15,50	16,01-17,30
Dobar (3)	15,51-17,00	17,31-19,00
Dovoljan(2)	17,01-18,50	19,01-20,30
Nedovoljan (1)	18,51 i više	20,31 i više

### 6.2.3. Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“

Učenici koristeći prekoračnu tehniku „škare“ izvode preskok.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	110 i više	105 i više
Vrlo dobar (4)	105-100	100-95
Dobar (3)	95-90	90-85
Dovoljan(2)	85-70	80-70
Nedovoljan (1)	65 i manje	65 i manje

## 2.4. Funkcionalne sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje funkcionalnih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem funkcionalnih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Funkcionalne sposobnosti se vrednuju i sumativnom ocjenom kroz rezultat završnog provjeravanja

Učenici funkcionalne sposobnosti provjeravaju kroz test – trčanje 600 m i 800 m  
Vrednovanje:

ocjena	Učenice 600 m (ž)	Učenici 800 m (m)
Odličan (5)	2,35 i manje	3,15 i manje
Vrlo dobar (4)	2,36 – 2,45	3,16 – 3,30
Dobar (3)	2,46 – 3,00	3,31 – 4,00
Dovoljan(2)	3,01 – 3,30	4,01 – 4,30
Nedovoljan (1)	3,31 i više	4,31 i više

### 6.2.5. Kinantropološka obilježja i motoričke sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem motoričkih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Motoričke sposobnosti se vrednuju i sumativno kroz jednu ocjenu, a ona je rezultat prosječna ocjena kroz četiri ocjene motoričkih sposobnosti na završnom mjerenju. Rezultati kinantropoloških obilježja se samo prate.

Testovi kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti su:

1. Tjelesna visina-ATJVS
2. Tjelesna težina-ATJTEZ
3. Postotak masti-APOSMA
4. Indeks tjelesne mase-AITJMS
5. Agilnost-Prenošenje pretrčavanjem-MAGPRP
6. Fleksibilnost-Pretklon u uskom raznoženju -MFLPRU
7. Eksplozivna snaga-Skok u dalj s mjesta-MESSDM
8. Repetitivna snaga-podizanje trupa iz ležanja-MRSPTL

6. Učenici (M)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	147,97 i manje	147,98-152,00	152,01-160,07	160,08-164,10	164,11 i više
ATJTEZ	61,69 i više	61,68-55,71	55,70-43,73	43,72-37,74	37,73 i manje
APOSMA	26,44 i više	26,43-22,07	22,07-13,31	13,30-8,93	8,92 i manje
AITJMS	25,12 i više	25,11-23,30	23,29-19,64	19,63-17,81	17,80 i manje
AMGPRP	12,69 i više	12,68-12,09	12,08-10,87	10,86-12,26	10,25 i manje
MFLPRU	28 i manje	29-33	34-43	44-49	50 i više
MESSDM	141 i manje	142-153	154-177	178-189	190 i više
MRSPTL	31 i manje	32-36	37-45	46-50	51 i više

6. Učenici (Ž)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	150,51 i manje	150,52-154,14	154,15-161,41	161,42-165,04	165,05 i više
ATJTEZ	61,56 i više	61,55-55,82	55,81-44,33	44,33-38,59	38,58 i manje
APOSMA	33,18 i više	33,17-28,84	28,83-19,79	19,78-15,27	15,26 i manje
AITJMS	23,90 i više	23,89-22,03	22,02-18,27	18,26-16,39	16,38 i manje
AMGPRP	13,24 i više	13,23-12,68	12,67-11,54	11,53-10,97	10,96 i manje
MFLPRU	36 i manje	37-40	41-50	51-54	55 i više
MESSDM	135 i manje	136-146	147-169	170-181	182 i više
MRSPTL	29 i manje	30-33	34-42	43-46	47 i više

### 6.3. AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI

Usmjereno je ponajprije na razvijanje pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnoga tjelesnog vježbanja. Praćenje aktivnosti u sklopu ovoga elementa ocjenjivanja i vrednovanja ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja. Upućuje učenika na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja, važnosti kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog obrasca disanja te održavanje higijene u najširem smislu riječi.

Učenike se prati kroz cijelu nastavnu godinu. Aktivnost i odgojni učinci rada se manifestiraju kroz redovito sudjelovanje u nastavnom procesu (nošenje sportske opreme), aktivnost na satu, praćenju zdravstveno higijenskih i ekoloških navika, odnos prema ostalim učenicima i učiteljima, odnos prema radu, odnosu prema prostoru za vježbanje, poštivanju pravila, uključenosti u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, uključenosti u rad ŠSD.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavnom procesu (100%), ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, ima razvijen pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, korektnog odnosa prema ostalim učenicima i učiteljima, poštuje pravila, savjesno izvršava zadane zadatke, uključen je u izvannastavne aktivnosti
Vrlo dobar (4)	Uglavnom redovito sudjeluje u nastavnom procesu (99-80%), uglavnom ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, ponekad potreban poticaj u radu, uglavnom poštuje pravila, uglavnom redovito izvršava zadane zadatke, povremeno sudjeluje u u izvannastavnim aktivnostima
Dobar (3)	Djelomično sudjeluje u nastavnom procesu (79-50 %), djelomično ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, potreban stalni poticaj u radu, potrebno poticati korektniji odnos prema ostalim učenicima, poštuje pravila uz stalni poticaj
Dovoljan (2)	Povremeno sudjeluje u nastavnom procesu (do 49 %), zadane zadatke ispunjava uz poticaj, potrebno razvijati pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, povremeno poštuje pravila, potrebno razvijati korektniji odnos prema ostalim učenicima i učiteljima
Nedovoljan (1)	Ne sudjeluje u nastavnom procesu, ne nosi sportsku opremu

## **7.KRITERIJ VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 7.RAZRED**

### 7.1.MOTORIČKO ZNANJE

#### 7.1.1.Košarkaški dvokorak nakon dodane lopte (K) Opis

tehnike:

Dvokorak je način kretanja u košarci s loptom u ruci. Izvodi se dodavanje lopte drugom učeniku te kreće prema košu. Drugi učenik dodaje loptu koju hvata u kretanju između dva koraka te izvodi dvokorak tako da je odraz prema košu suprotnom rukom u odnosu na ruku kojom izvodi ubacivanje u koš. Položaj tijela pr ubacivanju je takav da je koljeno zamašne noge podignuto prema naprijed i gore, a loptu držimo iznad glave s dvije ruke. Izbačaj lopte prema košu je jednom rukom.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Košarkaški dvokorak izvodi lako, brzo, tehnički ispravno i usklađeno s potpunom kontrolom brzine kretanja i kontrolom lopte te preciznim završetkom.
Vrlo dobar (4)	Košarkaški dvokorak izvodi uz manje tehničke pogreške, usklađeno s kontrolom brzine kretanja i djelomičnom kontrolom lopte uz izostanak preciznosti.
Dobar (3)	Košarkaški dvokorak izvodi uz grube tehničke pogreške, usklađeno s kontrolom brzine kretanja i djelomičnom kontrolom lopte uz izostanak preciznosti.
Dovoljan (2)	Košarkaški dvokorak izvodi uz grube tehničke pogreške, djelomično usklađeno s kontrolom brzine kretanja i kontrolom lopte uz izostanak preciznosti.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti košarkaški dvokorak ni u kojem obliku i odustaje.

## 8. 1. MOTORIČKA ZNANJA

### 6.1.1. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom

#### Opis tehnike:

Zalet dug 10-12 koraka učenik započinje iz položaja viskog starta te nastoji što prije postići maksimalnu brzinu. Zalet mora biti točan tj. bez promjene dužine i brzine koraka. U momentu dolaska na mjesto odraza (odskočna daska) tijelo je u uspravnom položaju. Odraz se izvodi uz snažan rad ruku i zamašne noge. Za vrijeme leta, nakon položaja „leta u koraku“ odazna se noga priključuje zamašnoj, tijelo se pretklanja i učenik doskače na debele strunjače u čučanj ili sjed.

#### Vrednovanje:

Odličan (5)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnom tehniku usvojio u potpunosti te ga izvodi lako, brzo i usklađeno bez pogreške uz odmjeran zalet i siguran doskok.
Vrlo dobar (4)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnom tehniku usvojio u potpunosti s zastupljenim svim fazama motoričkog gibanja, ali ga izvodi uz manje pogreške uz odmjeran zalet i siguran doskok.
Dobar (3)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnu tehniku usvojio u potpunosti u svim fazama motoričkog gibanja, ali ga izvodi uz grube pogreške uz djelomično odmjeran zalet i siguran doskok.
Dovoljan (2)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnu tehniku usvojio djelomično pri čemu ne izvodi cijelo motoričko gibanje uz grube pogreške.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti skok u dalj jedan i pol koračnu tehniku ni u kojem obliku i odustaje.

#### Provjera motoričkog postignuća:

Učenici	Učenice
Odličan (5) – 3,60 i više	3,40 i više
Vrlo dobar (4) – 3,20 – 3,59	3,00 – 3,39
Dobar (3) – 2,80 – 3,19	2,40 – 3,99
Dovoljan (2) – 2,40 – 2,79	1,80- 2,39

## 1.2. Premet strance Opis

tehnike:

Premet strance izvodi se iz uspravnog stava s početnim gibanjem iz čeonu ili bočnu poziciju. Početna gibanja su odručenje i odnoženje nogom u stranu (bočna) u koju se želi izvesti premet strance. Učenik iskorači podignutom nogom strance i otkloni trup u smjeru započetog kretanja. Zatim postavi jednu ruku na tlo i zamahne jednom te se odrati i zamahne drugom nogom, postavi drugom rukom na tlo i bočno prelazi kroz okomit položaj u stavu na rukama raznožno. Zbog inercije gibanja učenik se dalje kreće u istom smjeru, noge se spuštaju, na tlo najprije doskoči jednom nogom, ruke se otisnu jedna za drugom od tla, trup se podiže i nakon spuštanja druge noge na tlo učenik se zaustavi u uspravnom stavu.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Premet strance je usvojen u potpunosti te je izvedba laka, brza, tehnički ispravna uz estetsku usklađenost i potpunu kontrolu pokreta u istoj ravnini.
Vrlo dobar (4)	Premet strance je usvojen u potpunosti te je izvedba uz manje tehničke pogreške i dobru kontrolu pokreta uz izostanak estetsku usklađenost u istoj ravnini.
Dobar (3)	Premet strance je usvojen u potpunosti te je izvedba uz grube tehničke pogreške i djelomičnu kontrolu pokreta uz izostanak estetsku usklađenost u istoj ravnini.
Dovoljan (2)	Premet strance je usvojen djelomično te je izvedba uz grube tehničke pogreške u olakšanim uvjetima (preko klupe) uz djelomičnu kontrolu pokreta uz izostanak estetsku usklađenost u istoj ravnini.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti premet strance ni u kojem obliku i odustaje.

## 7.1.3. Dizanje lopte primjenom osnovnih odbojkaških odbijanja (O)

## Opis tehnike:

Sposobnost efikasnog igranja odbojke ovisi o razini usvojenosti tehničkih elementa i o uzajamnom djelovanju igrača. Primjenom osnovnih načina odbijanja (vršno i donje odbijanje) učenici u paru izvode dizanje lopte pri čemu se trude kontrolirati odbijenu loptu u smjeru partnera na terenu te na taj način zadržati što duže loptu u igri.

## Vrednovanje:

Odličan (5)	Dizanje i primanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je laka, sigurna, tehnički ispravna i usklađena. Pravilno situacijski primjenjuje donje i vršno odbijanje s potpunom kontrolom lopte pri odbijanju.
Vrlo dobar (4)	Dizanje i primanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je usklađena uz manje tehnički pogreške. Pravilno situacijski primjenjuje donje i vršno odbijanje s uglavnom dobrom kontrolom lopte pri odbijanju.
Dobar (3)	Dizanje i primanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz grube tehnički pogreške. Pravilno situacijski primjenjuje donje i vršno odbijanje s nestalnom kontrolom lopte pri odbijanju.
Dovoljan (2)	Dizanje i primanje lopte usvojeno djelomično, izvedba je uz grube tehnički pogreške. Povremeno pravilno situacijski primjenjuje donje i vršno odbijanje s nestalnom kontrolom lopte pri odbijanju.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može primijeniti odbojkaške elemente ni u kojem obliku i odustaje.



#### 1.4. Forhend lob (B)

##### Opis tehnike:

Trčanjem u natrag iz središnje pozicije i nakon zauzimanja poduprtog koraka u stražnjem dijelu pola udarac počinje fazom zamaha. Važno je da blago savijeni lakat ruke koja ne izvodi udarac pokazuje prema naprijed i gore u smjeru dolazeće loptice. Faza udarca započinje izbacivanjem desnog kuka te tako nastaje prenaprezanje u dijelovima mišićne trupa, ruka s reketom izvodi „petlju“. Izbacivanjem desnog lakta započinje otpuštanje prenapetosti i istovremeni okret oko uzdužne osi tijela sve dok gornji dio tijela ne bude okrenut frontalno u smjeru udarca. Mjesto pogađanja loptice nalazi se otprilike iznad glave. Prilikom pogađanja loptice zglobovi lakta nije u potpunosti ispružen. Nakon pogađanja loptice slijedi faza produžetka zamaha u kojoj reket s lijeve strane tijela nastavlja pokret prema naprijed i dolje, te se opet vraća u polazni položaj. Udarac forhend lob iznad glave može se odigrati napadački lob, pri kojem je putanja leta tijesno iznad dosega protivnika ta kao obrambeni lob gdje je putanja lopte visoka kako bi se dobilo na vremenu.

##### Vrednovanje:

Odličan (5)	Forhend lob je usvojen u potpunosti te je izvedba laka, brza tehnički ispravna s sigurnim udarcem loptice.
Vrlo dobar (4)	Forhend lob je usvojen u potpunosti uz manje tehničke pogreške s sigurnim udarcem loptice.
Dobar (3)	Forhend lob je usvojen u potpunosti uz grube tehničke pogreške s promjenjivom izvedbom udarca loptice.
Dovoljan (2)	Forhend lob je usvojen djelomično s bitno narušenim kinetičkim lancem motoričkog gibanja
Nedovoljan (1)	Učenik ne može primijeniti forhend lob niti u jednoj fazi i odustaje.

## 7.1.5. Finta-jednostruka (R)

## Opis tehnike:

FINTA LIJEVO PROLAZ DESNO. Učenik nakon vođenja u trenutku hvatanja lopte izvodi naskok (nulti korak), otklonom i iskorakom u lijevo radi fintu-varku, te naglom promjenom smjera i brzim pokretom u desno izvodi drugi korak. Treći korak je prema голу s lijevom nogom te nakon finte izvodi škok šut. Pri fintiranju treba naglasiti promjene smjera kretanja s promjenom brzine. Prva faza je nešto sporija dok su druga i treća nešto brže.

## Vrednovanje:

Odličan (5)	Finta je usvojena u potpunosti pri čemu je izvedba laka, brza, tehnički ispravna i estetski usklađena s potpunom kontrolom pokreta.
Vrlo dobar (4)	Finta je usvojena u potpunosti pri čemu je izvedba uz manje tehničke pogreške s potpunom kontrolom pokreta.
Dobar (3)	Finta je usvojena u potpunosti pri čemu je izvedba uz grube tehničke pogreške s djelomičnom kontrolom pokreta.
Dovoljan (2)	Finta je usvojen djelomično s bitno narušenim kinetičkim lancem motoričkog gibanja i djelomičnim izvršanjem zadatka.
Nedovoljan (1)	Učenik ne uspije izvesti niti u jednoj fazi i odustaje.

## 1.6. Demonstracija i vođenje pripremnih vježbi

Učenik poštujući topološke regije demonstrira i izvodi pripreme vježbe. Topološki kreću od glave pa sve do nogu obuhvaćajući cijelo tijelo. Izvedba treba 8-10 vježbi razgibavanja, istezanja i jačanja muskulature. Svaka vježba treba imati dovoljan broj ponavljanja da bi izvršila svoju funkciju. Učenici trebaju znati za koji dio tijela je određena vježba te što se njome postiže. Pri demonstraciji i vođenju trebaju djelovati poticajno i motivirajuće na ostale učenike.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz dovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Vrlo dobar (4)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo, ali uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dobar (3)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dovoljan (2)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Nedovoljan (1)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi, te se neozbiljno odnosi prema zadatku.

## 7.2.MOTORIČKA POSTIGNUĆA

### 7.2.1.Brzo trčanje na 60 m iz niskog starta

Učenici iz niskog starta izvode brzo trčanje na 20 m. Zadatak se izvodi tri puta, a uzima se najbolji rezultat.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	9,5 i manje	10,0 i manje
Vrlo dobar (4)	9,6 – 10,1	10,1 – 10,6
Dobar (3)	10,2 – 11,0	10,7 – 11,5
Dovoljan(2)	11,1 – 12,0	11,6 – 12,5
Nedovoljan (1)	12,1 i više	12,6 i više

### 7.2.2.Dizanje lopte primjenom osnovnih odbojkaških elemenata (O)

Učenici u paru izvode zadani zadatak koristeći osnovna odbijanja (vršno, podlaktično odbijanje)

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	15 i više	10 i više
Vrlo dobar (4)	14-12	9-8
Dobar (3)	11-8	7-6
Dovoljan(2)	7-5	5-4
Nedovoljan (1)	4 i manje	3 i manje

## 7.2.3. Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“

Učenici koristeći prekoračnu tehniku „škare“ izvode preskok.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	115 i više	110 i više
Vrlo dobar (4)	110-105	105-100
Dobar (3)	100-95	95-90
Dovoljan(2)	90-70	85-70
Nedovoljan (1)	65 i manje	65 i manje

## 2.4. Funkcionalne sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje funkcionalnih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem funkcionalnih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Funkcionalne sposobnosti se vrednuju i sumativnom ocjenom kroz rezultat završnog provjeravanja

Učenici funkcionalne sposobnosti provjeravaju kroz test – trčanje 600 m i 800 m  
Vrednovanje:

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	3,10 i manje	2,25 i manje
Vrlo dobar (4)	3,11 – 3,20	2,26 – 2,35
Dobar (3)	3,21 – 3,35	2,36 – 2,50
Dovoljan(2)	3,36 – 4,00	2,51 – 3,10
Nedovoljan (1)	4,01 i više	3,11 i više

### 7.2.5. Kinantropološka obilježja i motoričke sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem motoričkih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Motoričke sposobnosti se vrednuju i sumativno kroz jednu ocjenu, a ona je rezultat prosječna ocjena kroz četiri ocjene motoričkih sposobnosti na završnom mjerenju. Rezultati kinantropoloških obilježja se samo prate.

Testovi kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti su:

1. Tjelesna visina - ATJVS
2. Tjelesna težina - ATJTEZ
3. Postotak masti - APOSMA
4. Indeks tjelesne mase - AITJMS
5. Agilnost-Prenošenje pretrčavanje - MAGPRP
6. Fleksibilnost-Pretklon u uskom raznoženju - MFLPRU
7. Eksplozivna snaga-Skok u dalj s mjesta - MESSDM
8. Repetitivna snaga-podizanje trupa iz ležanja - MRSPTL

7.Učenic (M)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	154,77 i manje	154,78-159,31	159,32-168,40	168,41-172,94	172,95 i više
ATJTEZ	68,53 i više	68,52-62,11	62,10-49,25	49,24-42,28	24,81 i manje
APOSMA	24,37 i više	24,36-20,14	20,13-11,67	11,66-7,44	7,43 i manje
AITJMS	25,28 i više	25,27-23,34	23,33-19,45	19,44-17,51	17,50 i manje
AMGPRP	12,37 i više	12,36-11,74	11,73-10,46	10,45-9,82	9,81 i manje
MFLPRU	28 i manje	29-34	35-44	45-49	50 i više
MESSDM	155 i manje	156-167	168-191	192-203	204 i više
MRSPTL	35 i manje	36-39	40-48	49-53	54 i više

7.Učenic (Ž)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	155,82 i manje	155,83-159,13	159,14-165,76	165,77-169,07	169,08 i više
ATJTEZ	65,22 i više	65,21-59,87	59,86-49,16	49,15-43,81	43,80 i manje
APOSMA	34,01 i više	34,00-29,82	29,81-21,43	21,42-17,24	17,23 i manje
AITJMS	24,13 i više	24,12-22,41	22,40-18,95	18,94-17,22	17,21 i manje
AMGPRP	12,98 i više	12,97-12,45	12,44-11,37	11,36-10,83	10,82
MFLPRU	36 i i manje	37-41	42-52	53-58	59 i više
MESSDM	139 i manje	140-145	151-172	173-183	184 i više
MRSPTL	30 i manje	31-35	36-43	44-47	48 i više



### 7.3. AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI

Usmjereno je ponajprije na razvijanje pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnoga tjelesnog vježbanja. Praćenje aktivnosti u sklopu ovoga elementa ocjenjivanja i vrednovanja ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja. Upućuje učenika na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja, važnosti kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog obrasca disanja te održavanje higijene u najširem smislu riječi.

Učenike se prati kroz cijelu nastavnu godinu. Aktivnost i odgojni učinci rada se manifestiraju kroz redovito sudjelovanje u nastavnom procesu (nošenje sportske opreme), aktivnost na satu, praćenju zdravstveno higijenskih i ekoloških navika, odnos prema ostalim učenicima i učiteljima, odnos prema radu, odnosu prema prostoru za vježbanje, poštivanju pravila, uključenosti u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, uključenosti u rad ŠŠD-a .

Vrednovanje:

Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavnom procesu (100%), ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, ima razvijen pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, korektnog odnosa prema ostalim učenicima i učiteljima, poštuje pravila, savjesno izvršava zadane zadatke, uključen je u izvannastavne aktivnosti
Vrlo dobar (4)	Uglavnom redovito sudjeluje u nastavnom procesu (99-80%), uglavnom ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, ponekad potreban poticaj u radu, uglavnom poštuje pravila, uglavnom redovito izvršava zadane zadatke, povremeno sudjeluje u izvannastavnim aktivnostima
Dobar (3)	Djelomično sudjeluje u nastavnom procesu (79-50 %), djelomično ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, potreban stalni poticaj u radu, potrebno poticati korektniji odnos prema ostalim učenicima, poštuje pravila uz stalni poticaj
Dovoljan (2)	Povremeno sudjeluje u nastavnom procesu (do 49 %), zadane zadatke ispunjava uz poticaj, potrebno razvijati pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti ,povremeno poštuje pravila, potrebno razvijati korektniji odnos prema ostalim učenicima i učiteljima
Nedovoljan (1)	Ne sudjeluje u nastavnom procesu, ne nosi sportsku opremu



## **8.KRITERIJ VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 8.RAZRED**

### 8.1.MOTORIČKA ZNANJA

#### 8.1.1.Vježba na tlu

Opis zadatka:

Učenici vježbu na tlu izvode koristeći gimnastičke elemente koje su usvojili kroz nastavu TZK. To su elementi: kolut naprijed, kolut natrag, premet strance, vaga zanoženjem u uzručenju, stav na lopaticama, stoj na rukama uz okomitu plohu. Učenici sami sastavljaju vježbu koristeći one gimnastičke elemente koje izvode najbolje. Vježba na tlu treba sadržavati 4 različita elementa, a početna ocjena je odličan (5). Ukoliko učenik izvodi vježbu sa 3 elementa početna ocjena je vrlo dobar(4). Distribucija ocjena je prema napravljenim greškama na pojedinim elementima.

Distribucija ocjena:

-0,5 bodova-mala greška pri izvedbi elementa-struktura kretanja nije narušena

- Blago raširene noge
- Mala pogrčenost nogu
- Nedovoljno zadržavanje u ravnotežnom položaju
- Nedovoljno zadržavanje u izdržaju
- Malo odstupanje od optimalne izvedbe

-1 bod-velika greška pri izvedbi elementa-struktura kretanja je narušena

ocjena	Bodovi-greške	Formativno praćenje
Odličan (5)	Do 2 boda	Vježbu na tlu izvodi kroz četiri elementa (navesti element koji su korišteni).Elementi su odlično usklađeni i povezani u cjelinu s jasnim početkom i krajem vježbe. Primijenjene gimnastičke elemente izvodi uz (broj bodova) boda pogreške
Vrlo dobar (4)	Do 4 boda	Vježbu na tlu izvodi kroz četiri elementa (navesti element koji su korišteni).Elementi su primjereno povezani u cjelinu s jasnim početkom i krajem vježbe. Primijenjene gimnastičke elemente izvodi uz (broj bodova) boda pogreške
Dobar(3)	Do 5 bodova	Vježbu na tlu izvodi kroz četiri elementa (navesti element koji su korišteni).Elementi su djelomično povezani u cjelinu s jasnim početkom i krajem vježbe. Primijenjene gimnastičke elemente izvodi uz (broj bodova) boda pogreške
Dovoljan (2)	Do 6 bodova	Vježbu na tlu izvodi kroz četiri elementa (navesti element koji su korišteni).Elementi su slabo povezani u cjelinu s jasnim početkom i krajem vježbe.

		Primijenjene gimnastičke elemente izvodi uz (broj bodova) boda pogreške
Nedovoljan (1)	7 i više	Učenik ne može niti jedan element izvesti u cijelosti i odustaje

### 8.1.2. Gornji servis (O)

#### Opis zadatka:

Gornji servis počinje iz dijagonalnog stava. Ruka kojom bacamo loptu je ispred tijela. U trenutku bacanja lopte iznad glave radimo lagani zaklon tijela u nazad s laganom rotacijom tijela i zamah rukom kojom izvodimo servis. Ruka je lagano pogrčena u laktu i nalazi se u uzručenju iza glave. Zamah rukom kojom serviramo izvodimo kada lopta dođe do visine kojom možemo izvesti udarac, a ruka je u položaju od 45 stupnjeva. Udarac treba biti čvrst s ispruženim dlanom i skupljenim prstima. Udarac se završava nastavljanjem kretanja ruke prema dole i laganom rotacijom tijela za rukom.

#### Vrednovanje:

Odličan (5)	Gornji servis je usvojen u potpunosti te je izvedba usklađena i tehnički ispravna uz odličnu kontrolu lopte s sigurnim i preciznim prebacivanjem lopte preko mreže u odbojkaški teren.
Vrlo dobar (4)	Gornji servis je usvojen u potpunosti uz manje tehničke pogreške s nestalnom kontrolom lopte pri izvođenju s povremenim prebacivanjem lopte preko mreže u odbojkaški teren.
Dobar (3)	Gornji servis je usvojen uz znatne tehničke pogreške s nestalnom kontrolom lopte pri izvođenju s povremenim prebacivanjem lopte preko mreže u odbojkaški teren.
Dovoljan (2)	Gornji servis je usvojen uz grube tehničke pogreške s nestalnom kontrolom lopte pri izvođenju s nemogućnošću prebacivanjem lopte preko mreže u odbojkaški teren.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može napraviti nit jednu fazu gornjeg servisa.

## SKOK ŠUT NAKON VOĐENJA ILI DODANE LOPTE (K)

Skok-šutom se puca na koš nakon primanja lopte u mjestu ili nakon vođenja. Tim šutom uglavnom služe igrači s višim odrazom.

Prije pucanja na koš noge su savijene u sva tri zgloba, a lopta je u rukama u visini grudi. Nakon odraza učenik podigne loptu iznad visine glave, a u najvišoj točki podigne je još više prema gore i naprijed i izbaci. Pucati se može dvjema ili jednom rukom.

a) Učenici imitiraju skok-šut bez lopte u mjestu, a zatim nakon kretanja.

b) "Škola pucanja". Na podlozi oko koša naznači se 5-6 oznaka. Učenici po redu pucaju skok-šutom. Učenik koji pogodi koš može prijeći na iduću poziciju. Tko će prije pogoditi koš sa svih pozicija?

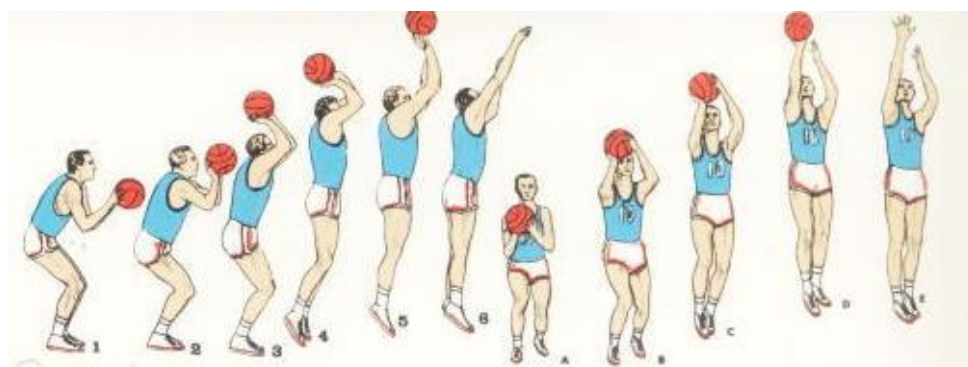
c) Igra "21" skok šutom 1:1 ili 2:2 učenika.

d) Učenici stoje u kolonama po jedan okrenuti prema košu. Prvi učenik izvede skok-šut, otrči po loptu i doda je idućem učeniku.

e) Prvi učenici u kolonama vode loptu ulijevo, zaustave se i pucaju skok-šutom.

f) Dva do tri metra ispred svake kolone je prepreka. Učenici vode loptu do prepreke, zaustavljaju se i pucaju skok-šutom.

g) Učenici jedne ekipe raspoređeni su u polukrugu oko koša, a ispred svakog je po jedan branilac. Napadači skok-šutom nastoje pogoditi koš, a branioci ih u tome ometaju.



5	Dobije učenik koji zauzima pravilan stav prije pucanja na koš(noge savijene u sva tri zgloba)lopta je u rukama u visini grudi nakon odraza podiže loptu iznad visine glave ,a u najvišoj točki podigne je još više prema gore i naprijed i izbaci
4	Dobije učenik koji zauzima pravilan stav nakon odraza podiže loptu iznad visine glave te tako izbaci loptu prema košu(ne podiže se do najviše točke)
3	Dobije učenik koji zauzima pravilan stav no odraz mu je slabiji i loptu upućuje prema košu u visini glave
2	Dobije učenik kojemu je osnovni stav nije pravilan nema odraza pravilnog niti visokog te tako upućuje loptu prema košu
	Dobije učenik koji nikako ne može izvesti skok šut

## 9. 1. MOTORIČKA ZNANJA

### 6.1.1. Skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom

#### Opis tehnike:

Zalet dug 10-12 koraka učenik započinje iz položaja viskog starta te nastoji što prije postići maksimalnu brzinu. Zalet mora biti točan tj. bez promjene dužine i brzine koraka. U momentu dolaska na mjesto odraza (odskočna daska) tijelo je u uspravnom položaju. Odraz se izvodi uz snažan rad ruku i zamašne noge. Za vrijeme leta, nakon položaja „leta u koraku“ odazna se noga priključuje zamašnoj, tijelo se pretklanja i učenik doskače na debele strunjače u čučanj ili sjed.

#### Vrednovanje:

Odličan (5)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnom tehniku usvojio u potpunosti te ga izvodi lako, brzo i usklađeno bez pogreške uz odmjeran zalet i siguran doskok.
Vrlo dobar (4)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnom tehniku usvojio u potpunosti s zastupljenim svim fazama motoričkog gibanja, ali ga izvodi uz manje pogreške uz odmjeran zalet i siguran doskok.
Dobar (3)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnu tehniku usvojio u potpunosti u svim fazama motoričkog gibanja, ali ga izvodi uz grube pogreške uz djelomično odmjeran zalet i siguran doskok.
Dovoljan (2)	Učenik je skok u dalj jedan i pol koračnu tehniku usvojio djelomično pri čemu ne izvodi cijelo motoričko gibanje uz grube pogreške.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti skok u dalj jedan i pol koračnu tehniku ni u kojem obliku i odustaje.

Provjera motoričkog postignuća:

Učenici

Učenice

Odličan (5) – 4,00 i više

3,60 i više

Vrlo dobar (4) – 3,60 – 3,99

3,20 – 3,59

Dobar (3) – 3,20 – 3,59

2,80 – 3,19

Dovoljan (2) – 2,80 – 3,19

2,20- 2,79

---

### 8.1.3. Bečki valcer

#### Opis zadatka:

Držanje plesnog para: plesač drži plesačicu desnom rukom ispod lijeve lopatice, a lijevom rukom drži plesačicu za desnu ruku pruženu u stranu u visini plesačicinog ramena, pri čemu su laktovi okrenuti prema dolje. Plesačica polaže lijevu ruku na nadlakticu desne plesačeve ruke, malo ispod ramena. Plesač i plesačica gledaju jedan drugome preko ramena. Držanje tijela je mekano i elastično. Prvi korak valcera prema naprijed izvodi se na cijelom stopalu, a druga dva na prstima, a pri kretanju natrag svi se koraci izvode na prstima. Noge se trebaju dizati od tla. Pri prijenosu težine tijela koljena se ispruže i ne ostaju savijena. Nakon prvog koraka drugi i treći korak valja plesati u usponu na prstima. Plesačev prvi korak izvodi s desnom nogom naprijed, a plesačica lijevom nogom nazad.

#### Vrednovanje:

Odličan (5)	Bečki valcer izvodi lako i točno bez tehničkih i estetskih pogrešaka. Izvedba sadrži pravilno držanje tijela te usklađene korake i ritam glazbe.
Vrlo dobar (4)	Bečki valcer izvodi uz manje tehničke i estetske pogreške. Izvedba sadrži pravilno držanje tijela te djelomično usklađene korake i ritam glazbe.
Dobar (3)	Bečki valcer izvodi uz znatne tehničke i estetske pogreške. Izvedba sadrži odstupanje od pravilnog držanja tijela te djelomično usklađene korake i ritam glazbe.
Dovoljan (2)	Bečki valcer izvodi uz grube tehničke i estetske pogreške. Izvedba sadrži znatno odstupanje od pravilnog držanja tijela te djelomično usklađene korake i ritam glazbe.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može napraviti nit jednu fazu bečkog valcera i odustaje.

## 8.1.4. Košarka-igra (K)

## Opis zadatka:

Učenici kroz igru na jedan koš 3:3 primjenjuju stečena znanja iz košarkaške igre .U cilju što efikasnije igre primjenjuju košarkaške elemente tehnike i taktike kao i povezivanje u jednu cjelinu. Poznavajući i primjenjujući košarkaška pravila učenici sami sude i donose odluke. U cilju razumijevanja košarkaške igra vrednuje se i primjena kolektivne igre kao dio tehničko-taktičkih rješenja u igri.

## Vrednovanje:

Odličan (5)	Usvojena temeljna kineziološka znanja iz košarke. Povezuje osnovne košarkaške elemente tehnike u cjelinu ,te ih pravilno primjenjuje u cilju efikasnije igre. Poznaje i poštuje osnovna pravila košarkaške igre. Razvijen timski duh što primjenjuje kroz kolektivnu igru u svrhu efikasnije igre svoje ekipe.
Vrlo dobar (4)	Usvojena temeljna kineziološka znanja iz košarke. Djelomično povezuje osnovne košarkaške elemente tehnike u cjelinu ,te ih primjenjuje u igri. Poznaje i poštuje osnovna pravila košarkaške igre.
Dobar (3)	Usvojena temeljna kineziološka znanja iz košarke. Djelomično povezuje osnovne košarkaške elemente tehnike u cjelinu ,ali ih rijetko pravilno primjenjuje u cilju efikasnije igre. Poznaje i poštuje osnovna pravila košarkaške igre.
Dovoljan (2)	Djelomično usvojena temeljna kineziološka znanja iz košarke. Povremeno povezuje osnovne košarkaške elemente tehnike u cjelinu ,ali ih rijetko pravilno primjenjuje u cilju efikasnije igre. Prepoznaje i poštuje osnovna pravila košarkaške igre.
Nedovoljan (1)	Učenik nije usvojio temeljna kineziološka znanja iz košarke te ih ne može primijeniti u igri.

---

### 8.1.5.Badminton-pojedinačana igra(B)

#### Opis zadatka:

Kroz pojedinačnu badminton igru 1:1 učenici primjenjuju stečena znanja iz badminton igre. U cilju što efikasnije igre primjenjuje badminton element s ciljem ostvarivanja što boljeg rezultata. Pravilno primjenjujući osnovne udarce badminton tehnike povezuje tehniku i taktiku badminton igre. Poznavajući i primjenjujući badminton pravila učenici sami sude i donose odluke.

Odličan (5)	Usvojena temeljna teorijska i motorička znanja iz badmintona. Povezuje osnovne udarce badminton tehnike u cjelinu ,te ih pravilno primjenjuje u cilju efikasnije igre. Poznaje i poštuje osnovna pravila badminton igre.
Vrlo dobar (4)	Usvojena temeljna teorijska i motorička znanja iz badmintona. Djelomično povezuje osnovne udarce badminton tehnike u cjelinu ,te ih primjenjuje u igri. Poznaje i poštuje osnovna pravila badminton igre.
Dobar (3)	Usvojena temeljna teorijska i motorička znanja iz badmintona. Djelomično povezuje osnovne badminton elemente tehnike u cjelinu ,ali ih rijetko pravilno primjenjuje u cilju efikasnije igre. Poznaje i poštuje osnovna pravila badminton igre.
Dovoljan (2)	Djelomično usvojena temeljna teorijska i motorička znanja iz badmintona. Povremeno povezuje osnovne badminton elemente tehnike u cjelinu ,ali ih rijetko pravilno primjenjuje u cilju efikasnije igre. Prepoznaje i poštuje osnovna pravila badminton igre.
Nedovoljan (1)	Učenik nije usvojio temeljna teorijska i motorička znanja iz badmintona te ih ne može primijeniti u igri.

## 8.1.6. Stolni tenis-pojedinačna igra (ST)

## Opis zadatka:

Kroz pojedinačnu igru stolnog tenisa 1:1 učenici primjenjuju stečena znanja iz stolno teniske igre. U cilju što efikasnije igre primjenjuje elemente tehnike u stolnom tenisu s ciljem ostvarivanja što boljeg rezultata. Pravilno primjenjujući osnovne udarce stolno teniske tehnike povezuje tehniku i taktiku igre. Poznavajući i primjenjujući stolno teniska pravila učenici sami sude i donose odluke.

Odličan (5)	Usvojena temeljna teorijska i motorička znanja iz stolnog tenisa. Povezuje osnovne udarce stolno teniske tehnike u cjelinu ,te ih pravilno primjenjuje u cilju efikasnije igre. Poznaje i poštuje osnovna pravila stolnog tenisa.
Vrlo dobar (4)	Usvojena temeljna teorijska i motorička znanja iz stolnog tenisa. Djelomično povezuje osnovne udarce stolno teniske tehnike u cjelinu ,te ih primjenjuje u igri. Poznaje i poštuje osnovna pravila stolnog tenisa.
Dobar (3)	Usvojena temeljna teorijska i motorička znanja iz stolnog tenisa. Djelomično povezuje udarce stolno teniske tehnike u cjelinu ,ali ih rijetko pravilno primjenjuje u cilju efikasnije igre. Poznaje i poštuje osnovna pravila stolnog tenisa.
Dovoljan (2)	Djelomično usvojena temeljna teorijska i motorička znanja iz stolnog tenisa. Povremeno povezuje osnovne udarce u stolnom tenisu u cjelinu ,ali ih rijetko pravilno primjenjuje u cilju efikasnije igre. Prepoznaje i poštuje osnovna pravila stolnog tenisa.
Nedovoljan (1)	Učenik nije usvojio temeljna teorijska i motorička znanja iz stolnog tenisa te ih ne može primijeniti u igri.



---

### 8.1.7. Demonstracija i vođenje pripremnih vježbi

#### Opis zadatka:

Učenik poštujući topološke regije demonstrira i izvodi pripreme vježbe. Topološki kreću od glave pa sve do nogu obuhvaćajući cijelo tijelo. Izvedba treba 8-10 vježbi razgibavanja, istezanja i jačanja muskulature. Svaka vježba treba imati dovoljan broj ponavljanja da bi izvršila svoju funkciju. Učenici trebaju znati za koji dio tijela je određena vježba te što se njome postiže. Pri demonstraciji i vođenju trebaju djelovati poticajno i motivirajuće na ostale učenike.

#### Vrednovanje:

Odličan (5)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala/s pomagalicama. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz dovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Vrlo dobar (4)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala/s pomagalicama. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo, ali uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dobar (3)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala/s pomagalicama. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dovoljan (2)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala/s pomagalicama. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi
Nedovoljan (1)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala/s pomagalicama. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi, te se neozbiljno odnosi prema zadatku.

## 8.2.MOTORIČKA POSTIGNUĆA

### 8.2.1.Brzo trčanje na 60 m iz niskog starta

Učenici iz niskog starta izvode brzo trčanje na 60 m. Zadatak se izvodi tri puta, a uzima se najbolji rezultat.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	9,2 i manje	9,7 i manje
Vrlo dobar (4)	9,3 – 9,8	9,8 – 10,3
Dobar (3)	9,9 – 10,9	10,4 – 11,4
Dovoljan(2)	11,0 – 12,0	11,5 – 12,5
Nedovoljan (1)	12,1 i više	12,6 i više

### 8.2.2.Gornji servis (O)

Učenici pri izvođenju gornjeg servisa izvode 10 servisa. Uspješan servis je onaj koji pređe mrežu i pogodi protivničko polje.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	6-7	6-7
Vrlo dobar (4)	4-5	4-5
Dobar (3)	3	3
Dovoljan(2)	2-1	2-1
Nedovoljan (1)	0	0

### 8.2.3. Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“

Učenici koristeći prekoračnu tehniku „škare“ izvode preskok.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	125 i više	115 i više
Vrlo dobar (4)	120-115	110-105
Dobar (3)	110-105	100-95
Dovoljan(2)	100-95	90-85
Nedovoljan (1)	90 i manje	80 i manje

### 8.2.4. Funkcionalne sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje funkcionalnih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem funkcionalnih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Funkcionalne sposobnosti se vrednuju i sumativnom ocjenom kroz rezultat završnog provjeravanja

Učenici funkcionalne sposobnosti provjeravaju kroz test – trčanje 600 m i 800 m  
Vrednovanje:

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	3,05 i manje	2,20 i manje
Vrlo dobar (4)	3,06 – 3,15	2,21 – 2,32
Dobar (3)	3,16 – 3,30	2,33 – 2,50
Dovoljan(2)	3,31 – 4,00	2,51 – 3,10
Nedovoljan (1)	4,01 i više	3,11 i više

### 8.2.5. Kinantropološka obilježja i motoričke sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem motoričkih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Motoričke sposobnosti se vrednuju i sumativno kroz jednu ocjenu, a ona je rezultat prosječna ocjena kroz četiri ocjene motoričkih sposobnosti na završnom mjerenju. Rezultati kinantropoloških obilježja se samo prate.

Testovi kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti su:

1. Tjelesna visina - ATJVS
2. Tjelesna težina - ATJTEZ
3. Postotak masti - APOSMA
4. Indeks tjelesne mase - AITJMS
5. Agilnost-Prenošenje pretrčavanjem - MAGPRP
6. Fleksibilnost-Pretklon u uskom raznoženju - MFLPRU
7. Eksplozivna snaga-Skok u dalj s mjesta - MESSDM
8. Repetitivna snaga-podizanje trupa iz ležanja - MRSPTL

8.Učenicima (M)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	161,71 i manje	161,72-165,98	165,99-174,53	174,54-178,80	178,81 i više
ATJTEZ	72,08 i više	72,07-66,20	66,19-54,42	54,41-48,53	48,52 i manje
APOSMA	23,98 i više	23,97-19,74	19,73-11,25	11,24-7,01	7,00 i manje
AITJMS	25,00 i više	24,99-23,26	23,25-19,77	19,76-18,03	18,02 i manje
AMGPRP	11,88 i više	11,87-11,29	11,28-10,09	10,08-9,49	9,48 i manje
MFLPRU	29 i manje	30-34	35-45	46-51	52 i više
MESSDM	164 i manje	165-177	178-203	204-216	217 i više
MRSPTL	37 i manje	38-42	43-51	52-56	57 i više

8.Učenicima (Ž)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	158,19 i manje	158,20-161,42	161,43-167,89	167,90-171,12	171,13 i više
ATJTEZ	66,81 i više	66,80-61,83	61,82-51,88	51,87-46,86	46,85 i manje
APOSMA	35,07 i više	35,06-31,41	31,40-24,07	24,06-20,40	20,39 i manje
AITJMS	24,20 i više	24,20-22,61	22,60-19,39	19,38-17,78	17,77 i manje
AMGPRP	12,85 i više	12,84-12,30	12,29-11,18	11,17-10,62	10,61 i manje
MFLPRU	38 i i manje	39-43	44-53	54-58	59 i više
MESSDM	140 i manje	141-152	153-174	175-186	187 i više
MRSPTL	30 i manje	31-35	36-45	46-50	51 i više

### 8.3. AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI

Usmjereno je ponajprije na razvijanje pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnoga tjelesnog vježbanja. Praćenje aktivnosti u sklopu ovoga elementa ocjenjivanja i vrednovanja ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja. Upućuje učenika na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja, važnosti kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog obrasca disanja te održavanje higijene u najširem smislu riječi.

Učenike se prati kroz cijelu nastavnu godinu. Aktivnost i odgojni učinci rada se manifestiraju kroz redovito sudjelovanje u nastavnom procesu (nošenje sportske opreme), aktivnost na satu, praćenju zdravstveno higijenskih i ekoloških navika, odnos prema ostalim učenicima i učiteljima, odnos prema radu, odnosu prema prostoru za vježbanje, poštivanju pravila, uključenosti u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, uključenosti u rad ŠSD.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavnom procesu (100%), ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, ima razvijen pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, korektnog odnosa prema ostalim učenicima i učiteljima, poštuje pravila, savjesno izvršava zadane zadatke, uključen je u izvannastavne aktivnosti
Vrlo dobar (4)	Uglavnom redovito sudjeluje u nastavnom procesu (99-80%), uglavnom ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, ponekad potreban poticaj u radu, uglavnom poštuje pravila, uglavnom redovito izvršava zadane zadatke, povremeno sudjeluje u izvannastavnim aktivnostima
Dobar (3)	Djelomično sudjeluje u nastavnom procesu (79-50 %), djelomično ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, potreban stalni poticaj u radu, potrebno poticati korektniji odnos prema ostalim učenicima, poštuje pravila uz stalni poticaj
Dovoljan (2)	Povremeno sudjeluje u nastavnom procesu (do 49 %), zadane zadatke ispunjava uz poticaj, potrebno razvijati pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, povremeno poštuje pravila, potrebno razvijati korektniji odnos prema ostalim učenicima i učiteljima
Nedovoljan (1)	Ne sudjeluje u nastavnom procesu, ne nosi sportsku opremu

## **10.VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA UČENIKA S TEŠKOĆAMA**

Prilagodbe vrednovanja usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda

Učenici s teškoćama imaju pravo na određene prilagodbe vrednovanja kako bi mogli pokazati svoja znanja, vještine i stavove koje su stekli sudjelovanjem u odgojno-obrazovnom procesu, odnosno kako bi im se omogućilo da na ravnopravnim osnovama pokažu ispunjavanje postavljenih ishoda učenja.

U procesa vrednovanja predviđene su takve individualizirane prilagodbe koje će učeniku s pomoću planiranih aktivnosti i metoda (poučavanja i/ili vrednovanja) omogućiti napredak i daljnje učinkovito učenje putem povratnih informacija (vrednovanje za učenje), omogućiti mu najbolji način pokazivanja usvojenih znanja i vještina nakon procesa učenja i poučavanja (vrednovanje naučenoga) te poticajno samovrednovanje (vrednovanje kao učenje). Vrste prilagodba razlikovat će se ovisno o specifičnim potrebama pojedinog učenika, odnosno ovisno o vrsti i stupnju učenikove teškoće.

Prilagodbe vrednovanja planirana je istodobno s prilagodbama pristupa učenja i poučavanja, pri čemu učitelji trebaju surađivati međusobno i s drugim članovima tima za podršku, ovisno o potrebama učenika u odgojno-obrazovnom radu. S obzirom na to da je učenje, poučavanje i vrednovanje nužno sagledavati kao međusobno povezane entitete, oni trebaju sadržavati usklađene prilagodbe koje uvažavaju učenikove senzorne/percepcijske, motoričke, spoznajne, jezično-govorne i interakcijske specifičnosti. Prikladnost, tj. odabir prilagodba ovisi o potrebama učenika, sadržajima i aktivnostima zadanima odgojno-obrazovnim ishodima koji se žele ostvariti i planiranim metodama vrednovanja.

Osim prilagodba sadržaja vrednovanja, odnosno odgojno-obrazovnih ishoda čija se usvojenost vrednuje, prilagodbe uključuju i prilagodbe postupaka vrednovanja.

Moguće su prilagodbe postupaka vrednovanja:

- a. prilagodbe procesa vrednovanja
- b. prilagodbe ispitnih materijala i sredstava
- c. prilagodbe metoda vrednovanja.

Prilagodbe procesa vrednovanja mogu biti:

- prilagodbe trajanja ispitnih situacija: npr. dulje vrijeme usmenog izlaganja (npr. zbog jezično-govorno-glasovnih teškoća) ili dulje vrijeme pisanja (npr. zbog teškoća u pisanju, leksičkoj uporabi, gramatičko-pravopisnom izrazu, poremećaja pažnje)
- korištenje stanka (npr. zbog zamora ruku, dugotrajnog sjedenja, bržeg zamaranja, nedostatka dugotrajnije pažnje, smanjenja stresa)
- mogućnost uporabe pomagala i nove tehnologije (npr. uporaba računala za čitanje, pisanje, crtanje, elektroničke bilježnice, tableta, kalkulatora za računanje, fiksiranih podloga itd.)
- fleksibilnost u polaganju ispita (samo ujutro, samo popodne, prema dogovoru)

- promijenjeni uvjete ispitivanja (promjena mjesta sjedenja zbog ometajućih podražaja, promjena prostorije zbog stresa odgovaranja pred skupinom)
- motivirajuće usmjeravanje (hrabrenje, poticanje) i

Prilagodbe u usmenom ispitivanju (ispitna pitanja izravna i jasno jednoznačna, moguće odgovaranje na alternativna pitanja, poticanje putem plana govorenja uz zornu podršku, bez procjenjivanja pogrešaka u govoru izazvanih učenikovom teškoćom)

Prilagodbe u praktičnom radu (mogućnost dodatnog vremena za rad i stanke za odmor, dodatnog vremena za skupinu ako je riječ o suradničkim zadacima, podrška pomoćnika u nastavi, dostupnost prilagođenih alata i pomagala, mogućnost opisa načina obavljanja zadatka umjesto izvođenja zadatka)

Učenici s individualiziranim pristupom imaju prilagodbu u odgojno-obrazovnom procesu važno je stvoriti poticajno i podržavajuće okruženje u kojem će učitelj primjenjujući metode, postupke i oblike učenja i poučavanja koji najbolje odgovaraju učenikovim razvojnim mogućnostima i koji su podudarni s njegovim pristupima i stilom učenja poticati njegovu napredovanje i razvoj. Prilagodbe koje se primjenjuju u procesu učenja i poučavanja uključuju niz metodičko-didaktičkih postupaka prilagođenih kognitivnim, percepcijskim, komunikacijskim i jezičnim sposobnostima učenika.

Vrednovanje i ocjenjivanje je prema kriterijima vrednovanja i ocjenjivanja važećih prema pripadajućem razredu.

### Prilagodba kurikuluma

Budući da su moguće prilagodbe brojne i vrlo individualne, za pojedinog učenika s teškoćama bit će potrebno osmisliti i uvesti prilagodbe koje najbolje odgovaraju njegovim odgojno-obrazovnim potrebama, a koje nisu nužno navedene u tablici koja slijedi.

Važno je napomenuti da su učenici s teškoćama vrlo heterogena skupina, zbog čega je odluke o uvođenju primjerenih prilagodba potrebno donositi na temelju individualnih potreba pojedinog učenika s teškoćama. U tablici su navedeni primjeri prilagodba samo kod nekih vrsta teškoća.

Motoričke teškoće	-koristiti se asistivnom tehnologijom (npr. računalom, specijaliziranom tipkovnicom ili olovkom koja je prilagođena veličinom i/ili oblikom) -osigurati produljeno vrijeme za dovršavanje zadataka -uvećati radne materijale -unaprijed osigurati preslike radnog materijala -osigurati provjeru usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda usmenim putem -osigurati pomoćnika
-------------------	--

Intelektualne teškoće	<ul style="list-style-type: none"> <li>-prilagoditi materijale (nepoznate riječi objasniti slikovno, poznatim sinonimom, demonstracijom ili primjenom (funkcijom))</li> <li>-prilagoditi sadržaje (smanjiti opseg/broj informacija/pojmova koji se obrađuju/spominju na nastavnom satu)</li> <li>-zadatak rastaviti na manje korake</li> <li>-tijekom postupka rješavanja usmjeravati grafičkim organizatorom, verbalnom i/ili fizičkom podrškom</li> <li>-koristiti se pojačanjima percepcije (npr. vizualnom podrškom - slikama)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-koristiti se didaktičkim materijalom (npr. u učenju i poučavanju Matematike rabiti Cuisenaire štapiće, kalkulator i sl.)</li> </ul>
Poremećaj iz spektra autizma	<ul style="list-style-type: none"> <li>-upotrebljavati vizualni raspored (npr. prikaz dnevne rutine) - uvažavati i rabiti metodu potpomognute komunikacije (npr. učenik komunicira razmjenom slika)</li> <li>-uvoditi vizualnu podršku koja prati sadržaj</li> <li>-organizirati potporu vršnjaka</li> <li>-aktivnosti/zadatke razdijeliti u manje dijelove</li> <li>-koristiti se materijalima za učenje koji prate interese učenika</li> <li>-omogućiti zamjenske aktivnosti</li> <li>-strukturirati prostor u kojem se odvija učenje - osigurati pomoćnika</li> </ul>
Slabovidnost i sljepoća	<ul style="list-style-type: none"> <li>-prilagodba pisanog materijala za slijepce učenike (prilagođeni udžbenici transkribirani Brailleevim pismom)</li> <li>-prilagodba materijala za slabovidne učenike (prilagođeni udžbenici, radne bilježnice i dr., prilagođene bilježnice: jače otisnute crte i veći prored, bijela ili žućkasta podloga koja ne bliješti)</li> <li>-uvođenje pomagala kod slijepih učenika (tablica i šilo, Brailleev pisači stroj, Brailleev redak, prijenosno računalo, geometrijski pribor, gumena podloga i folija, zvučni kalkulator, zvučne lopte i zvučne knjige)</li> <li>-uvođenje pomagala kod slabovidnih učenika (stalci za knjige, prilagođene klupe - s nagibom, povećala (džepna, stolna, elektronička), dodatna rasvjeta, diktafon, deblji flomasteri, B3 olovke)</li> </ul>
Gluhoća i naglušost	<ul style="list-style-type: none"> <li>-osiguravanje stručnog komunikacijskog posrednika</li> <li>-uporaba tehnologije (induktivna petlja, FM sustav)</li> <li>-titlovanje nastavnih videomaterijala</li> <li>-prethodna priprema pisanog materijala</li> <li>-vizualizacija sadržaja tijekom učenja i poučavanja</li> <li>-ponavljanje, pojednostavnjivanje, preoblikovanje usmenih uputa i pisanih tekstova</li> <li>-olakšavanje očitavanja govora s lica i usana pravilnim pozicioniranjem prema učeniku</li> <li>-osiguravanje produljenog vremena za dovršavanje zadataka</li> </ul>



<p>Poremećaj pomanjkanja pažnje i hiperaktivnost (ADHD)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-uputu zadavati jednu po jednu, po potrebi ponoviti uputu</li> <li>-smanjiti zahtjeve prepisivanja s ploče i vođenja bilježaka, dati sadržaj predavanja</li> <li>-zadatke jasno odvojiti, zadavati zadatak po zadatak</li> <li>-ne postavljati potpitanja kod pisanih zadataka</li> <li>-provjeriti postoje li pogreške zbog brzopletosti i jezičnih teškoća (npr. u matematici pogrešno prepisani ili pomnoženi brojevi, pogrešan predznak; u jeziku pogrešno pročitani zadatak ili pogrešno prepisana riječ itd.) i upozoriti učenika da provjeri odgovor -dopustiti uporabu podsjetnika</li> <li>-omogućiti zamjenske aktivnosti</li> <li>-omogućiti stanke i kretanje po potrebi</li> </ul>
<p>Problemi u ponašanju</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-zajednički dogovoriti razredna pravila i postaviti jasne granice te upozoriti učenika na prekršena pravila</li> <li>-navoditi učenika prema primjerenim oblicima ponašanja i pohvaljivati ga</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-jasno izreći svoja očekivanja koja s vremenom valja podizati</li> <li>-omogućiti alternativne aktivnosti i provjere usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda (npr. plakati, prezentacije...)</li> <li>-ne doživljavati osobno nepoželjna ponašanja učenika</li> <li>-koliko god se ponašanja učenika razlikovala od drugih, ne kritizirati ga i uspoređivati</li> <li>-razumjeti učenika i njegovo ponašanje i pomoći mu da i on sam bolje razumije sebe i svoje ponašanje</li> <li>-voditi redovitu suradničku procjenu i samoprocjenu ponašanja učenika - jačati zaštitne čimbenike, a smanjivati rizične čimbenike - individualne, obiteljske, u školskom okruženju i zajednici</li> </ul>

Kriterij vrednovanja će biti definirani kroz mjesečne planove i programe.

## 11. NASTAVA NA DALJINU

Ovakav oblik vrednovanja je određen prema aktivnostima koje su postavljene prema usvajanju postavljenih ishoda u postojećem kurikulumu. Tjelesna i zdravstvena kultura. Vrednovanje se radi prema aktivnostima koje se obave prema uputama koje su postavljene u virtualnim učionicama.

Aktivnost učenika pokazuje i dokazuje redovitim i pravovremenim izvršavanjem postavljenih zadataka u virtualnoj učionici (odgovaranje na postavljena pitanja, rješavanje online zadataka, Like-na objavu sata).

Vrednovanje-Aktivnosti učenika i odgojne učinci:

ocjena	Sudjelovanje u aktivnosti	Formativno praćenje
Odličan (5)	90 %-100%	Učenik ispunjava svoje obaveze redovito, na vrijeme i u zadanom roku
Vrlo dobar (4)	89%-70%	Učenik uglavnom redovito ispunjava svoje obaveze, ali ne na vrijeme već u produženom roku
Dobar(3)	69%-50%	Učenik povremeno ispunjava svoje obaveze, te je rješavanje zadataka uz poticaj i produženi rok
Dovoljan (2)	49%-20%	Učenik jako rijetko izvršava postavljene zadatke, te radi uz stalni poticaj i produžene rokove
Nedovoljan (1)	19% i manje	Učenik ne izvršava zadane zadatke te se nije javio na upozorenja i poticaj

Vrednovanje znanja vršit će se rješavanjem online testa (Form, Wordwall i sl.) ili izrađivanjem referata, video uratka, plakata ili prezentacije na zadanu temu. Vrednovanje će biti definirano u zadanom zadatku.

Vrednovanje - teorijska i motorička znanja

ocjena	Uspješnost u rješavanju zadatka	Formativno praćenje
Odličan (5)	86 %-100%	Učenik u potpunosti ispunjava zadani zadatak redovito, na vrijeme i u zadanom roku
Vrlo dobar (4)	76%-85%	Učenik uglavnom u potpunosti ispunjava zadani zadatak, ali ne na vrijeme već u produženom roku
Dobar(3)	61%-75%	Učenik djelomično ispunjava svoj zadatak, te je rješavanje zadataka uz poticaj i produženi rok
Dovoljan (2)	41%-60%	Učenik vrlo šturo ispunjava postavljeni zadatak, te radi uz stalni poticaj i produžene rokove
Nedovoljan (1)	40% i manje	Učenik ne izvršava zadane zadatke te se nije javio na upozorenja i poticaj

---

## 12.LITERATURA

- 1.Nastavni plan i program za osnovnu školu. (Narodne novine, 102/06) Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa.
- 2.Neljak,B;Novak,D;Sporiš,G;Višković,S;Markuš,D.(2012) Cro fit norme 3.Neljak, B. (2013.) Opća kineziološka metodika. Udžbenik Gopal d.o.o., Zagreb.
- 4.Neljak, B. (2013.). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Udžbenik 2
- 5.Findak,V. (1992).Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, ŠK-Zagreb
- 6.Findak,V.;Mironović,R;Schmidt,I;Šnajder,V. (1990) tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi, ŠK-Zagreb
- 7.Vidranski,T.;Šunda,M.;Otković,P. (2020.) Planiranje i programiranje u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi