**Kriteriji vrednovanja u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi**

Elementi ocjenjivanja koji se neposredno kriterijski ocjenjuju su:

1. Motorička znanja
2. Motorička postignuća
3. Motoričke i funkcionalne sposobnosti
4. Aktivnost učenika i odgojni učinci rada

Motorička znanja (vještine) predstavljaju stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura, od jednostavnih motoričkih gibanja (npr. tehnika trčanja, skakanja, bacanja, hvatanja, dizanja itd.) do specifičnih sportskih znanja (tehnički elementi različitih sportskih igra).

Motorička dostignuća su spoj motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti, a manifestiraju se kao sposobnost učenika da ih u konkretnoj aktivnosti poveže i maksimalno iskoristi radi postizanja što boljeg rezultata (npr. skok u dalj, skok u vis, poligoni i sl.)

Motoričke sposobnosti definiraju se kao latentne motoričke (kretne) strukture koje sudjeluju u izvođenju velikog broja motoričkih reakcija (zadataka), a mogu se izmjeriti i opisati (npr. snaga, brzina, fleksibilnost, koordinacija).

Funkcionalne sposobnosti jesu sposobnosti koje omogućavaju organizmu dugotrajno provođenje određene aktivnosti definiranim intezitetom, prije pojave umora. U slučaju aerobne izdržljivosti procjena se obavlja na temelju dužeg kontinuiranog trčanja (test u trajanju 6 minuta).

Aktivnost učenika i odgojni učinci rada odnose se na procjenjivanje i praćenje sljedećih varijabli:

-aktivnost učenika na nastavi (pravovremeno dolaženje na sat, aktivno sudjelovanje u izvedbi različitih zadataka, poštivanje pravila igre)

-ponašanje učenika na satu (suradnja s ostalim učenicima, međusobno uvažavanje i pomaganje, čuvanje sportskih rekvizita u dvorani i sl.)

-redovito donošenje sportske opreme

Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju zaključne ocjene. U zaključnoj ocjeni motorička znanja čine ukupno 30 %, aktivnost i odgojni učinci rada 40 %, motorička dostignuća 15 % i motoričke i funkcionalne sposobnosti 15 % ukupne vrijednosti zaključne ocjene. Zaključna ocjena ne mora biti aritmetička sredina sastavnica vrednovanja. Navedeno vrednovanje odgojno-obrazovnih postignuća učenika treba biti izravno i poticajno u funkciji samoinicijativnog i redovitog tjelesnog vježbanja.

**Primjer vrednovanja motoričkog znanja**

Za ocjenu odličan (5) Učenik izvodi elemente tehnički pravilno u svim fazama izvedbe bez odstupanja od standardne izvedbe, uz dobru dinamiku kretanja i u skladu s pravilima igre. (npr. učenik vodi loptu pravilno, ispred i pokraj tijela, potiskujući je dlanom i prstima, u pravocrtnom kretanju različitom brzinom s pogledom usmjerenim prema naprijed)

Za ocjenu vrlo dobar (4) Učenik izvodi pravilno sve faze motoričkog gibanja, ali postoji određeno vremensko-prostorno odstupanje od standardne izvedbe. (npr. učenik vodi loptu pravilno, no nema potpunu kontrolu lopte pri promjeni brzine kretanja)

Za ocjenu dobar (3) Učenik izvodi gibanje u skladu sa pravilima sportske igre, ali s većim odstupanjem u odnosu na standardnu izvedbu i uz manje tehničke nedostatke. (npr. učenik nema kontinuiranu kontrolu lopte tijekom izvedbe, te povremeno ne potiskuje loptu na pravilan način)

Za ocjenu dovoljan (2) Učenik izvodi gibanje tako da se prepoznaju osnovni prostorni pokazatelji gibanja, no izvedba je nesigurna uz veće tehničke nedostatke i značajno odstupanja od standardne izvedbe. (npr. učenik potiskuje loptu samo dlanom, vodi je ispred tijela i pogled mu je usmjeren isključivo prema lopti)

Za ocjenu nedovoljan (1) Učenik odbija (ne želi) izvesti zadano motoričko gibanje

**Vrednovanje motoričkih sposobnosti i dostignuća te funkcionalnih sposobnosti**

- Ocjenjuju se one sposobnosti na koje je kroz nastavu tzk-e moguće utjecati u većoj mjeri

- Ukoliko je učenik ostvario napredak u odnosu na inicijalno provjeravanje upisuje se jedna ocjena više nego što je određeno orijentacijskim vrijednostima

- Ocjena nedovoljan upisuje se samo ukoliko učenik odbija izvesti test

**Test: podizanje trupa (repetitivna snaga)**

Orijentacijske vrijednosti (učenici)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| razred |  dovoljan (2) | dobar (3) | vrlo dobar (4) | odličan (5) |
| 5. | manje od 32 | 32-38 | 39-43 | 44 i više |
| 6. | manje od 35 | 35-41 | 42-46 | 47 i više |
| 7. | manje od 38 | 38-44 | 45-49 | 50 i više |
| 8. | manje od 40 | 40-46 | 47-51 | 52 i više |

Orijentacijske vrijednosti (učenice)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| razred | dovoljan (2) | dobar (3) | vrlo dobar (4) | odličan (5) |
| 5. | manje od 28 | 28-34 | 35-40 | 41 i više |
| 6. | manje od 32 | 32-38 | 39-43 | 44 i više |
| 7. | manje od 34 | 35-41 | 42-46 | 47 i više |
| 8. | manje od 38 | 38-44 | 45-49 | 50 i više |

**Test : pretklon raznožno (fleksibilnost)**

Orijentacijske vrijednosti (učenici)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| razred | dovoljan (2) | dobar (3) | vrlo dobar (4) | odličan (5) |
| 5. | manje od 45 | 45-49 | 50-59 | 60 i više |
| 6. | manje od 45 | 45-54 | 55-64 | 65 i više |
| 7. | manje od 50 | 50-54 | 55-64 | 65 i više |
| 8. | manje od 50 | 50-59 | 60-69 | 70 i više |

Orijentacijske vrijednosti (učenice)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| razred | dovoljan (2) | dobar (3) | vrlo dobar (4) | odličan (5 |
| 5. | Manje od 50 | 50-54 | 55-64 | 65 i više |
| 6. | Manje od 50 | 50-59 | 60-64 | 65 i više |
| 7. | Manje od 55 | 55-59 | 60-69 | 70 i više |
| 8. | Manje od 60 | 60-64 | 65-74 | 75 i više |

**Test: skok u dalj iz mjesta (eksplozivna snaga)**

Orijentacijske vrijednosti (učenici)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| razred | dovoljan (2) | dobar (3) | vrlo dobar (4) | odličan (5) |
| 5. | Manje od 150 | 150-159 | 160-169 | 170 i više |
| 6. | Manje od 160 | 160-169 | 170-179 | 180 i više |
| 7. | Manje od 170 | 170-184 | 180-189 | 190 i više |
| 8. | Manje od 170 | 170-184 | 185-199 | 200 i više |

Orijentacijske vrijednosti (učenice)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| razred | dovoljan (2) | dobar (3) | vrlo dobar (4) | odličan (5) |
| 5. | Manje od 140 | 140-149 | 155-164 | 165 i više |
| 6. | Manje od 145 | 145-159 | 160-174 | 175 i više |
| 7. | Manje od 150 | 150-164 | 165-179 | 180 i više |
| 8. | Manje od 155 | 155-169 | 170-184 | 185 i više |

**Test: izdržaj u visu zgibom (statička snaga)**

Orijentacijske vrijednosti (učenici)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| razred | dovoljan (2) | dobar (3) | vrlo dobar (4) | odličan (5) |
| 5. | Manje od 10 | 10-14 | 15-24 | 25 i više |
| 6. | Manje od 10 | 10-19 | 20-29 | 30 i više |
| 7. | Manje od 15 | 15-24 | 25-34 | 35 i više |
| 8. | Manje od 20 | 20-29 | 30-39 | 40 i više |

Orijentacijske vrijednosti (učenice)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| razred | dovoljan (2) | dobar (3) | vrlo dobar (4) | odličan (5) |
| 5. | Manje od 5 | 5-14 | 15-24 | 25 i više |
| 6. | Manje od 10 | 10-14 | 15-24 | 25 i više |
| 7. | Manje od 10 | 10-19 | 20-29 | 30 i više |
| 8. | Manje od 15 | 15-24 | 25-34 | 35 i više |

**Test: trčanje 6 minuta (aerobna izdržljivost)**

Orijentacijske vrijednosti (učenici)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| razred | dovoljan (2) | dobar (3) | vrlo dobar (4) | odličan (5) |
| 5. | Manje od 900 | 900-999 | 1000-1099 | 1100 i više |
| 6. | Manje od 950 | 950-1049 | 1050-1149 | 1150 i više |
| 7. | Manje od 1000 | 1000-1099 | 1100-1199 | 1200 i više |
| 8. | Manje od 1050 | 1050-1149 | 1150-1249 | 1250 i više |

Orijentacijske vrijednosti (učenice)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| razred | dovoljan (2) | dobar (3) | vrlo dobar (4) | odličan (5) |
| 5. | Manje od 800 | 800-899 | 900-999 | 1000 i više |
| 6. | Manje od 850 | 850-945 | 950-1049 | 1050 i više |
| 7. | Manje od 900 | 950-999 | 1000-1099 | 1100 i više |
| 8. | Manje od 950 | 950-1049 | 1050-1149 | 1150 i više |