

OSNOVNA ŠKOLA SKRADIN

**NAČINI, POSTUPCI I ELEMENTI
VREDNOVANJA UČENIČKIH KOMPETENCIJA
IZ NASTAVNOG PREDMETA
TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA
ZA ŠKOLSKU GODINU 2025./2026.**

Rujan, 2025. godine

Nastavnik: Marin Šiklić

Na osnovu članka 3. stavka 2., članka 5., te članka 12. stavka 3. Pravilnika o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi nastavnik Marin Šiklić koji predaje nastavni predmet: TZK donosi: NAČINE, POSTUPKE I ELEMENTE VREDNOVANJA UČENIČKIH KOMPETENCIJA te o tome obavještava stručnu službu OŠ Skradin

Ocjenjivanje je postupak kojim se na ugovoren način (ocjenom od 1 do 5) izražava uspjeh učenika, prati njegov odgojno-obrazovni razvoj i određuje razina koju je u tome postigao. U predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura ocjenjivanje se provodi na način da ocjena bude ogledalo konkretnog stanja učenika i odraz njegove ličnosti. Kako bi ocjena bila što objektivnija, zasnovana je na planskom, sustavnom, svestranom i objektivnom praćenju i provjeravanju. Isto tako pri donošenju ocjene učitelj će uzeti u obzir sve čimbenike koji izravno ili neizravno utječu na proces vrednovanja rada učenika: aktualno antropološko stanje učenika, zdravstveno stanje učenika prije i za vrijeme ocjenjivanja, materijalni uvjeti rada, stav učenika prema radu i ocjenjivanju, interesi učenika... Prema Pravilniku o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi učitelj Tjelesne i zdravstvene kulture utvrđuje elemente ocjenjivanja te načine i postupke vrednovanja s učiteljima istoga nastavnoga predmeta. Učitelj će na početku školske godine, i tijekom školske godine upoznati učenike sa elementima ocjenjivanja, kao i sa načinima i postupcima vrednovanja. Učenika će iz predmeta TZK ocjenjivati samo učitelj koji ga poučava, a svaku ocjenu će objaviti javno i obrazložiti svakom učeniku, te objavljenu ocjenu upisati u imenik u odgovarajuću rubriku. Kod ocjenjivanja učenika s teškoćama treba vrednovati njegov odnos prema radu i postavljenim zadacima, interes učenika te odgojnim vrijednostima u svim elementima ocjenjivanja, a njihovi posebni programi i individualni kurikulumi biti primjereni teškoći i osobini učenika. Elementi ocjenjivanja iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura su: **1. Motorička znanja 2. Motorička postignuća 3. Kinantropološka postignuća** (motoričke i funkcionalne sposobnosti) 4. Odgojni učinci -- Morfološka obilježja (visina i težina se prate i provjeravaju, ali se ne ocjenjuju).

MOTORIČKA ZNANJA su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura, a ocjenjujemo ih testovima motoričkih znanja. Na motorička znanja može se utjecati primjerenim vježbanjem i sustavnim ponavljanjem određenih struktura kretanja sve dok se motoričko znanje ne usvoji na zadovoljavajućoj razini. Motorička znanja nisu pod utjecajem genskog činitelja, već se stječu isključivo vježbanjem. Učitelj samostalno određuje koje će nastavne teme ocjenjivati u okviru motoričkih znanja tijekom nastavne godine. Udio ocjena motoričkih znanja u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 40 %, što znači da učenik može svaki mjesec dobiti otprilike jednu ocjenu iz motoričkih znanja. Učenik može biti i ocijenjen više puta od planiranog, na primjer; ukoliko sudjeluje na natjecanjima ili sličnim aktivnostima vezanim za TZK, ili se posebno ističe u određenim motoričkim zadacima. Ocjenjivanje motoričkih znanja: **1. Odličan (5):** učenik izvede motoričko gibanje pravilno, nastavna tema usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna, bez estetske pogreške. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama na pravilan način. **2. Vrlo dobar(4):** učenik izvede motoričko gibanje uz male pogreške, postoje određena prostorno- vremenska odstupanja od standardne izvedbe gibanja, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini s manjim estetskim pogreškama. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije. **3. Dobar(3):** učenik izvede motoričko gibanje uz veće pogreške, vremenski pokazatelji kretanja i pokreta značajno odstupaju od standardne izvedbe

gibanja, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna, s bitnim estetskim pogreškama. Primjena znanja teško izvediva. **4. Dovoljan(2):** učenik izvede motoričko gibanje uz velike pogreške **5. Nedovoljan(1):** učenik ne može izvesti motoričko gibanje ni u jednom obliku, pa ni uz pomoć, ili odbija izvesti motoričko gibanje Male pogreške su one koje ne utječu na narušavanje osnovne strukture kretanja. Veće pogreške su one koje zbog kojih se uočljivo odstupa od pravilnog izvođenja određenog motoričkog gibanja (ili od pravilne tehnike), ali još uvijek bitno ne utječu na promjenu osnovne strukture kretanja. Velike pogreške su one koje dovode do odstupanja od pravilnog izvođenja motoričkog gibanja (ili od pravilne tehnike), i do promjene u osnovnoj strukturi kretanja.

Primjer: KRITERIJ ZA OCJENJIVANJE „ŠUT S TLA OSNOVNIM NAČINOM“ Naziv teme: Šut s tla osnovnim načinom (R) Ocjenjivanje Naziv testa motoričkog znanja: Šut s tla osnovnim načinom Pomagala: Rukometno igralište, rukometna lopta Opis testa: Nakon izvedena tri koraka, ispitanik izvodi šut s tla osnovnim načinom, a da pri tome ne prestupi crtu od 6 metara te da pogodi gol. Ocjenjivanje: Svaki ispitanik izvodi zadatak dva puta. Ocjenjuje se bolje izvedeni zadatak. Ispitanik ima pravo na probni pokušaj. Kriterij za ocjenjivanje: 1. odličan (5) – šut se izvodi pravilno i s lakoćom, a lopta primjerenom brzinom pogađa gol 2. vrlo dobar (4) – osnovna struktura pokreta svladana, a šut se izvodi uz male pogreške, ali lopta nema određenu brzinu i jačinu udarca na gol 3. dobar (3) – šut se izvodi uz veće pogreške; položaj tijela je pravilan, ali je pokret ruke koja izvodi udarac pogrešan 4. dovoljan (2) – šut se izvodi uz velike pogreške; ispitanik je iskoračio pravilnom nogom, ali izostaje rotacija trupa, a umjesto izbačaja lopta se gura 5. nedovoljan (1) – ne može se izvesti šut, ili se on izvodi izbačajem s dvije ruke i pogrešnom nogom u iskoraku, ili ispitanik ne želi izvesti zadata.

MOTORIČKA POSTIGNUĆA su sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti, a izražavaju se putem sposobnosti učenika da ih u konkretnoj motoričkoj aktivnosti poveže i maksimalno iskoristi radi postizanja što boljeg rezultata. Provjeravanje motoričkih postignuća temelji se na planu i programu za svaki razred zasebno, a provodi se putem testova motoričkih postignuća. Svaki učenik nakon određene pripreme ima tri do pet pokušaja (u iznimnim slučajevima može dobiti dodatni pokušaj) da test izvede što bolje u skladu sa svojim mogućnostima. Udio ocjena motoričkih postignuća u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 10 %, što znači da učenik može u jednom polugodištu dobiti jednu do dvije ocjene iz motoričkih postignuća. Učenik može biti i ocijenjen više puta od planiranog, na primjer; ukoliko sudjeluje na natjecanjima ili sličnim aktivnostima vezanim za TZK, ili se posebno ističe u određenim motoričkim postignućima. Kriterij ocjenjivanja je različit za dječake i djevojčice. Ocjenjivanje motoričkih postignuća: **1) Odličan (5)** - biti će ocijenjen rezultat koji se nalazi u prvoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata **2) Vrlo dobar (4)** - bit će rezultat druge četvrtine dobivenih rezultata **3) Dobar (3)** - svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini **4) Dovoljan (2)** - svi rezultati u posljednjoj po vrijednosti četvrtini izmjerenih rezultata **5) Nedovoljan (1)** - je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju i sl.

Primjer: Kriterij za ocjenjivanje „skoka uvis prekoračnom tehnikom „škare“ Naziv testa motoričkog postignuća: Skok uvis prekoračnom tehnikom „škare“ Pomagala: Skakalište za skok uvis, stalci, letvica, debele strunjače, metar Opis testa: Zadatak je preskočiti što je moguće veću visinu prekoračnom tehnikom „škare“. Za preskakanje pojedine visine ispitanik ima na raspolaganju 3 pokušaja Ocjenjivanje: ocjenjuje se najveća preskočena visina Kriterij za ocjenjivanje: kriterij se izračunava temeljem postignutih rezultata unutar razrednog odjela ili razreda.

KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA Kinantropološkim postignućima se ocjenjuju i vrednuju postignuća učenika iz tri dijela: 1. Morfološka obilježja (VISINA, TEŽINA, POSTOTAK MASNOG TKIVA,

INDEKS TJELESNE MASE) 2. Motoričke sposobnosti (PRENOŠENJE PRETRČAVANJEM, PRETKLON U USKOM RAZNOŽENJU ILI STAVU SPOJENOM, PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA, SKOK U DALJ) 3. Funkcionalne sposobnosti (TRČANJE F6' METARA ZA UČENIKE I TRČANJE F6' ZA UČENICE) Motoričke sposobnosti definiramo kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih reakcija, a mogu se izmjeriti i opisati. U planu programu TZK-a Osnovne škole **Skradin/PŠOkraj** motoričke sposobnosti obuhvaćamo inicijalnim (ne ocjenjuje se), tranzitivnim i finalnim provjeravanjem. Udio ocjena motoričkih sposobnosti u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 5 %. Učenike se ocjenjuje jednom u polugodištu, i to u toku prvog polugodišta (listopad i prosinac) i u drugom polugodištu između pedesetog i šezdesetog sata. Za sve motoričke sposobnosti učeniku se upisuje samo jedna ocjena. Prema materijalnim uvjetima provjeravaju se sljedeće motoričke sposobnosti: - agilnost: prenošenje spužvica pretrčavanjem - eksplozivna snaga: skok u dalj s mjesta - repetitivna snaga: podizanje trupa - fleksibilnost: pretklon na klupici Glavna smjernica pri ocjenjivanju motoričkih sposobnosti je priručnik „Norme“ u kojem se nalaze tablice s prosječnim rezultatima motoričkih sposobnosti za učenike osnovnih škola u Republici Hrvatskoj i skripta CROFIT sa prosječnim rezultatima, a u obzir se mora uzeti i učenikov napredak i motivacija (npr. Broj testova motoričkih sposobnosti u kojima je učenik napredovao) 1-5.

Funkcionalne sposobnosti definiramo kao sposobnost organizma za primitak i transport energije, ali i kao sposobnost povećanja raspona regulacije, stabilnosti sustava i sposobnosti rada (tj. dug kisika). Na funkcionalne sposobnosti se može značajno utjecati tjelesnim vježbanjem. Razina funkcionalnih sposobnosti u direktnoj je vezi sa stanjem dišnog i srčano-žilnog sustava učenika, a tako i sa zdravstvenim statusom učenika. Isto tako razvijanjem funkcionalnih sposobnosti kod učenika utječemo na prevenciju bolesti navedenih organa. Funkcionalne sposobnosti obuhvaćamo inicijalnim, tranzitivnim i finalnim provjeravanjem, a ocjenjujemo jednom u polugodištu, i to u toku prvog polugodišta (listopad i prosinac), a u drugom polugodištu između pedesetog i šezdesetog sata. Udio ocjena funkcionalnih sposobnosti u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 5 %. Glavna smjernica pri ocjenjivanju motoričkih sposobnosti je skripta CROFIT norme u kojem se nalaze tablice s prosječnim rezultatima funkcionalnih sposobnosti za učenike osnovnih i srednjih škola u Republici Hrvatskoj, a u obzir se mora uzeti i učenikov napredak i motivacija. Funkcionalne sposobnosti se mjere sljedećim testovima: - F6' min/metara (dječaci) - F6' min/metara (djevojčice) Nakon odrađenih testova izrađuje se tablica - skala sa vrijednostima rezultata učenika istih razreda tekuće školske godine, a u obzir se mora uzeti i učenikov napredak te motivacija. Broj ocjena tijekom jedne nastavne godine iznosi 2-3. TEMELJEM ANALIZE RAZLIKA IZMEĐU POČETNOG I ZAVRŠNOG PROVJERAVANJA NASTAVNIK OCJENJUJE NAPREDAK UČENIKA.

ODGOJNI UČINCI RADA kao jedni od najvažnijih komponenti u ocjenjivanju predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, sudjeluju u ukupnom omjeru ocjena sa oko 40%. Učenicima može a i ne mora; biti upisana na zadnjem satu svakog mjeseca jedna ocjena kao ogledalo njegovog odgojno-obrazovnog učinka i napretka u proteklom mjesecu. Odgojne varijable se ne mogu jednostavno izmjeriti, stoga će se procjenjivati praćenjem i provjeravanjem sljedećih varijabli: 1. aktivnost učenika u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture (pravovremeno dolaženje na sat, poštivanje pravila igre, poštivanje učitelja i njegovih zahtjeva) 2. sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u području tjelesne i zdravstvene kulture (aktivno uključivanje u različitim natjecanjima, u rad ŠSD-a i sportskih sekcija) 3. stečene zdravstveno-higijenske navike 4. odnos učenika prema predmetu TZK-e, učitelju TZK-e, drugim učenicima i prema osoblju koje radi u dvorani i na igralištu (timski rad, međusobno uvažavanje i pomaganje, primjereno ponašanje, prihvaćanje različitosti u spolu) 5. teorijska znanja 6. redovito nošenje odgovarajuće sportske opreme 10 Ocjena: nedovoljan (1) – često ne poštivanje kućnog reda škole, učitelja, zaposlenika, drugih učenika na bilo koji način ne primjeren školi, ugrožavanje sigurnosti učenika, psovanje, oštećivanje imovine..., ako učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću (3 O- tijekom 1 mjeseca = ocjena nedovoljan (1)), ili je

učenik usmjeren na razgovor kod pedagoga (ravnatelja ili razrednika) dovoljan (2) - učenik ne izvršava zadaće koje su pred njega postavljene, no želi sudjelovati u sportskim igrama, učenik je potjeran u svlačionicu unatoč opomenama učitelja, no nakon određenog vremena se vrati i izvršava obveze, ne dolazi pravovremeno na nastavu, verbalno i ne verbalno komunicira s drugim učenicima na neprimjeren način, ako učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću (3 O- tijekom 1 mjeseca = ocjena nedovoljan (1)), dobar (3) – učenik udara loptu po dvorani i time ugrožava sigurnost učenika, verbalno i ne verbalno komunicira s drugim učenicima na neprimjeren način (mjesečno jedanputa), ne sudjeluje aktivno u sportu već pasivno stoji na terenu, potjeran u svlačionicu unatoč opomenama učitelja, ako učenik često zaboravlja primjerenu sportsku odjeću i obuću (3 O- tijekom 1 mjeseca = ocjena nedovoljan (1)), vrlo dobar (4) – učenik poštuje druge, pomaže drugima, sudjeluje u sportskim sekcijama, natjecanjima, aktivan na satu, no ponekad je zaboravio opremu, zakasnio na sat ili ga je trebalo ponekad usmjeravati na rad i sadržaje, odličan (5) – pravovremeni dolazak na sat, redovito nosi opremu, poštuje i pomaže drugima, aktivan na satu, trudi se, sudjeluje u sportskim sekcijama i natjecanjima. Broj ocjena tijekom jedne nastavne godine iznosi 5-10. Aktivnost i vladanje učenika na satu bilježi se u pregledu rada, bilježnici za odgojne učinke i ednevniku pod rubrikom odgojni učinci (bilješke) te se vrednuje ocjenama 1-5 tokom svakog mjeseca. Učitelj ima dužnost zapisati vrijeme, mjesto i način na koji učenici ne izvršavaju svoje obaveze. Svi učenici moraju donijeti liječničku ispričnicu u slučaju ne vježbanja (ozlijeđe, bolova..) U slučaju trenutnih bolova (upala mišića, hematoma, zubobolja, glavobolja, istegnuća ligamenata) učenik mora upozoriti učitelja prije početka sata i/ili tijekom sata i u tom slučaju je potrebno donijeti ispričnicu od roditelja, ne više od dva puta tokom mjeseca. Učenice koje imaju menstruaciju redovito vježbaju i ukoliko je potrebno raditi će prilagođene vježbe sa strane, a ukoliko je menstruacija bolna i smatraju da nikako ne mogu vježbati trebaju napomenuti učitelja prije početka sata i/ili tijekom sata i u tom slučaju je potrebno donijeti ispričnicu od doktora, (ne više od 1 puta tokom mjeseca). Moguća je dopuna aktivnosti i vladanja učenika tokom školske godine ako se za to pokaže potreba.

11 Pravila ponašanja na satu tjelesne i zdravstvene kulture

- 1) Učenik je dužan prisustvovati nastavi TZK-a u odgovarajućoj opremi; čiste tenisice (primjerene za nastavu TZK) i čarape, bijela ispeglana majica, kratke plave hlače (ovisno o vremenskim uvjetima može gornji ili donji dio trenirke ili tajice, također tamne boje – plave, crne). Majica mora biti uredno zatakuta u hlače, i mora pokrivati sve dijelove trupa prilikom vježbanja, a tenisice propisno zategnute.
- 2) Duga kosa (smatra se onom koja upada u oči) mora biti uredno pričvršćena kako ne bi ometala učenika u izvođenju nastave, te kako bi se smanjila mogućnost ozlijeđe.
- 3) Obavezno je skinuti nakit i satove.
- 4) Na nastavi TZK nije dopušteno žvakanje i konzumiranje ostale hrane.
- 5) Zabranjeno je korištenje mobitela i ostalih uređaja na satu.
- 6) Učenici u dvije kolone (muška i ženska) čekaju dozvolu profesora za ulazak u svlačionice kod prvih vrata dvorane, a nakon presvlačenja, opet u dvije kolone (muška i ženska) u hodniku čekaju dozvolu za ulazak u dvoranu.
- 7) Nakon ulaska u svlačionice, učenici imaju 5 minuta za presvlačenje
- 8) Učenicima koji se nepotrebno dugo zadržavaju u svlačionici i kasne na početak sata upisuje se K za taj sat. Svako kašnjenje na sat rezultira jednom ocjenom manje iz odgojnih učinaka rada za tekući mjesec.
- 9) Ulazak u dvoranu je u koloni, bez trčanja, prestizanja, naguravanja i buke, te se odmah staje u jednu vrstu (dječaci lijevo od učitelja, djevojčice desno od učitelja) po visini gdje čekaju prozivanje i prebrojavanje, nakon čega slijedi kontrola opreme, i početak rada.
- 10) Prilikom ulaska u prostor dvorane učenici kulturno pozdravljaju učitelja, i ostale djelatnike, ukoliko se već nisu vidjeli ranije isti dan, a na odlasku odzdravljaju.
- 11) Strogo je zabranjeno ulaziti u dvoranu bez dozvole ili prisustva učitelja.
- 12) Strogo je zabranjeno penjanje i vješanje na bilo koju od sprava koje se nalaze u dvorani, bez prisustva profesora i određenih zaštitnih sredstava.
- 13) Strogo je zabranjeno diranje i pomicanje postavljenih sprava, rekvizita i lopti koje se nalaze u dvorani. One se tamo nalaze iz određeni razloga npr. za poligon, kružni oblik rada...
- 14) Strogo je zabranjeno ulaziti u spremište i uzimati rekvizite bez dozvole učitelja.
- 15) U slučaju da je učenik bolestan, obavezno treba donijeti liječničku ispričnicu, te prisustvovati nastavi i pratiti istu. Za njega je obavezno donošenje čistih

tenisica. 16) Učenici koji imaju zdravstvenih problema i potrebno im je oslobađanje dijela sadržaja programa TZK-e trebaju regulirati svoj status do 30. rujna u skladu sa Zakonom. 17) U slučaju ne donošenja opreme učeniku se upisuje O-/N-. Učenik koji tri puta nema opremu na satu TZK dobiva ocjenu nedovoljan iz odgojnih učinaka na kraju mjeseca. Često ne nošenje opreme tokom godine NE MOŽE BITI ZAKLJUČNA OCJENA ODLIČAN (5) kao niti teže i često kršenja pravila na satu. 18) Učenik je prisutan na satu, ako je na parketu dvorane (prostoru školskog igrališta), a samovoljno napuštanje navedenog prostora je napuštanje nastave. 19) Napuštanje nastave rezultira negativnom ocjenom iz odgojnih učinaka za tekući mjesec i upisivanje izostanka sa tog sata. 20) Kada učenice imaju mjesečnicu, dužne su pohađati nastavu TZK prema redovnom programu (ali mogu biti i oslobođene, samo jednom mjesečno).

ZAKLJUČNO OCJENJIVANJE Zaključna ocjena iz predmeta je izraz postignute razine učenikovih kompetencija iz predmeta TZK, i rezultat ukupnog procesa vrednovanja tijekom nastavne godine. Zaključna ocjena iz nastavnoga predmeta na kraju nastavne godine ne mora proizlaziti iz aritmetičke sredine upisanih ocjena, osobito ako je učenik pokazao napredak u drugom polugodištu, ali ako je učenik tijekom šk.god. imao više ocjena nedovoljan (1) iz ne nošenja opreme i ne poštivanja školskih i sportskih pravila tada NE MOŽE IMATI NA KRAJU ŠKOLSKE GODINE ZAKLJUČNU OCJENU ODLIČAN (5), BEZ OBZIRA NA OSTALE OCJENE. ORIJENTACIJSKA UČEŠĆA ELEMENATA OCJENJIVANJA U ZAKLJUČNOJ OCJENI 1.) MOTORIČKA ZNANJA 5-10 cca 40% 2.) MOTORIČKA POSTIGNUĆA 2-3 cca 10% 3.) KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA 2-3 cca 10% 4.) ODGOJNI UČINCI 5-10 cca 40% UK: 100%

Literatura: 1) Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi 2) Pravilnik o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi 3) Findak, V., Neljak B.: Metodika tjelesne i zdravstvene kulture

