ELEMENTI PRAĆENJA I OCJENJIVANJA 5 – 8 RAZRED TZK

1. REDOVITO NOŠENJE POTREBNE OPREME (bijela majica, čiste tenisice, trenirka ili dres prema dogovoru na početku godine...)

2. REDOVITO I AKTIVNO SUDJELOVANJE U NASTAVI

3. AKTIVNO SUDJELOVANJE NA MJERENJIMA, TESTIRANJIMA I PROVJERAMA

4. NAPREDAK U PODRUČJU KINANTROPOLOŠKIH POSTIGNUĆA (MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOS.)

5. USVOJENOST ZNANJA I VJEŠTINA, OSTALIH OBJEKTIVNIH SASTAVNICA

 (sudjelovanje u sekcijama škole)

SASTAVNICE OCJENA

MOTORIČKA ZNANJA

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA

ODGOJNI UČINCI RADA

KRITERIJ OCJENJIVANJA U NASTAVI

MOTORIČKA ZNANJA – OCJENJUJEMO STUPANJ USVOJENOSTI MOTORIČKIH

 STRUKTURA KOJA MOGU BITI NA RAZLIČITIM RAZINAMA

ODLIČAN (5) – za vježbu izvedenu pravilno i sa sigurnošću u svim fazama,

 te uz estetsku dotjeranost

VRLO DOBAR (4) – za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske

 nedostatke

DOBAR(3) – za vježbu izvedenu sa promjenjivim uspjehom uz manju sigurnost

 i manje tehničke i estetske nedostatke

DOVOLJAN (2) – za vježbu izvedenu slabo i nesigurno uz veće tehničke i estetske nedostatke

NEDOVOLJAN (1) – ako vježbu ne izvodi – odustaje

MOTORIČKA POSTIGNUĆA – PROVJERAVAMO I OCJENJUJEMO POMOĆU MJERENJA PRI ĆEMU KAO REZULTAT DOBIJEMO KONKRETNE VRIJEDNOSTI IZRAŽENE BROJKOM I JEDINICOM MJERE (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja)

**Dolje navedeni parametri odnose se na prvo mjerenje dok na slijedećim mjerenjima ocjenjujem napredak svakog učenika u odnosu na njegov prethodni rezultat.**

ODLIČAN (5) - bit će ocijenjen rezultat koji se nalazi u prvih 40% po vrijednosti

 dobivenih rezultata

VRLO DOBAR (4) - bit će rezultat koji se nalazi u drugih 30% po vrijednosti dobivenih rezultata

DOBAR(3) - svi rezultati koji se nalaze u trećih 20% po vrijednosti dobivenih rezultata

DOVOLJAN (2) - svi rezultati koji se nalaze u zadnjih 10 % po vrijednosti dobivenih rezultata

NEDOVOLJAN (1) - je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikacija.

KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA (MOT. SPOSOBNOSTI I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI ) OCJENJUJEMO NAKON TESTIRANJA TRANZITIVNOG ILI FINALNOG STANJA. REZULTATI SE IZRAŽAVAJU KAO U SLUČAJU POSTIGNUĆA

ODLIČAN (5) - ako je učenik postigao napredak u više od 50 % mjerenih varijabli

VRLO DOBAR (4) - ako je učenik ostvario napredak u 30 – 50 % mjerenih varijabli

DOBAR(3) - ako je učenik ostvario napredak u 20 % mjerenih varijabli

DOVOLJAN (2) - ako je učenik ostvario napredak u 10 % mjerenih varijabli

NEDOVOLJAN (1) – ako učenik ne želi raditi i sudjelovati u mjerenjima

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI – OCIJENJUJEMO REZULTAT IZRAŽEN U SEKUNDAMA IZ TRČANJA

 NA 600 m UČENICE i 800 m UČENICI

ODLIČAN (5) - bit će ocjenjen rezultat koji se nalazi u prvih 40% po vrijednosti dobivenih rezultata

VRLO DOBAR (4) - bit će ocijenjen rezultat koji se nalazi u drugih 30 % po vrijednosti dobivenih rezultata

DOBAR(3) - bit će ocijenjen rezultat koji se nalazi u trećih 20% po vrijednosti dobivenih rezultata

DOVOLJAN (2) - bit će ocijenjen rezultat koji se nalazi u zadnjih 10% po vrijednosti dobivenih rezultata

NEDOVOLJAN (1) - je ocjena za diskvalifikaciju ili nepotrebno odustajanje

**ODGOJNI UČINCI RADA** – BRIGA ZA ZDRAVLJE, HIGIJENSKE I RADNE NAVIKE,NOŠENJE

 DOGOVORENE SPORTSKE OPREME,

 AKTIVNOST, PRISTOJNO PONAŠANJE, SUDJELOVANJE

 U IZVANNASTAVNIM (INA) I IZVANŠKOLSKIM

 AKTIVNOSTIMA (IŠA)

ODLIČAN (5) - radi redovito, ispunjava gore navede zahtjeve

VRLO DOBAR (4) - radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva

DOBAR(3) - radi redovito sa više opravdanih izostanaka

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

NEDOVOLJAN (1) – redovito ne radi.

KRITERIJI OCJENJIVANJA KONKRETNIH NASTAVNIH

 TEMA

 ***1.MOTORIČKA ZNANJA***

- **KOLUT NAPRIJED**– *odličan* – ako se učenik ne oslanja glavom o tlo i ako

 ustaje bez pomoći ruku

 - *vrlo dobar* - ako se ne oslanja glavom o tlo, ali se ustaje uz

 pomoć ruku

* *dobar* – ako se ne oslanja glavom o tlo, ali kolut završava u

 sjedu i ustaje uz pomoć ruke

* *dovoljan* – ako se oslanja glavom o tlo, kolut završava u

 sjedu i ustaje uz pomoć ruku

*nedovoljan* – ako učenik ne može izvesti kolut naprijed

-**HVATANJE LOPTE DVJEMA RUKAMA** – *odličan* – ako loptu hvata pravilno u svim fazama : u kretanju ruku ususret lopti, pravilnom kontaktu loptom, prenošenjem težine tijela s prednje noge na stražnju

 - *vrlo dobar* - ako loptu hvata uglavnom pravilno, ali rad ruku i nogu nije dovoljno povezan,zbog čega kasni u prenošenju težine tijela,

 - *dobar* – ako pri hvatanju lopte ne pruža dovoljno ruke ususret lopti i ne prenosi težinu tijela

 - *dovoljan* – ako loptu uspijeva uhvatiti, ali je hvata bez amortizacije i prenošenja težine tijela

 - *nedovoljan* – ako loptu ne uspijeva uhvatiti ili je hvata privlačenjem na prsa

**ZGRČKA – PRESKOK PREKO SPRAVE(KOZLIĆA) –***odličan* – ako učenik izvodi preskok preko kozlića s lakoćom i mekanim doskokom u polu čučanj

 -*vrlo dobar* – ako učenik izvodi

preskok preko kozlića, ali s doskokom na ispružene noge

 -*dobar* – ako preskok izvodi bočno preko jedne ruke i s mekanim doskokom u polučučanj

 -*dovoljan* – ako učenik izvodi preskok bočno preko jedne ruke s pomaganjem

 -*nedovoljan* – ako učenik ne

može izvesti preskok preko sprave ni uz pomoć

**VOĐENJE LOPTE RUKOM -** **RUKOMET** - odličan – ako vodi loptu pravilno pored i malo ispred tijela, pravilno je potiskuje i prihvaća, a pogled mu je usmjeren ispred sebe

 -*vrlo dobar* – ako vodi loptu uglavnom pravilno, ali mu je pogled usmjeren prema lopti

 - *dobar* – ako pri vođenju lopte ima kontrolu nad njom ali su mu pokreti ruke i šake previše kruti zbog čega katkad loptu ne potiskuje već udara, „pljuska“

 - *dovoljan* – ako uspijeva voditi loptu, ali je ne potiskuje, već najčešće udara, zbog čega nema stalnu kontrolu nad loptom

 -*nedovoljan* – ako vodi loptu ispred sebe, ali je uopće ne potiskuje, već stalno udara, zbog čega je ne uspijeva voditi

**RAZNOŠKA** – *odličan* – ako učenik izvodi preskok preko sprave s lakoćom, pravilnim odrazom, opruženim i zategnutim nogama i mekanim doskokom

 -*vrlo dobar* – ako prilikom preskoka ima savijene noge u koljenu

 - *dobar -* ako prilikom preskoka ima savijene noge i doskače na opružene noge

 - *dovoljan* – ako učenik ne može preskočiti, već bilo kako prelazi preko sprave

 - *nedovoljan* – ako učenik ni ne pokuša izvesti preskok

**VIS UZNIJETI I STRMOGLAVI** – *odličan* – ako učenik bez poteškoća dođe u položaj visa uznjetog ili strmoglavog

 -*vrlo dobar* - ako učenik dođe u položaj visa, ali

noge nisu zategnute, već savijene u koljenu i raširene, te ruke pogrčene u laktu

 -*dobar* – ako učenik uz pomoć dolazi u položaj visa i treba pomoć da bi ostao u položaju visa uznjetog i strmoglavog

 -*dovoljan* – ako učenik pokuša doći u položaj visa,ali ne može ni uz pomoć drugog učenika

 -*nedovoljan* – ako učenik ni ne pokuša izvesti vis

**STOJ NA RUKAMA UZ VERTIKALNU PODLOGU**

-odličan – ako učenik samostalno iz početnog položaja dođe u položaj stoja, a tijelo je zategnuto i ravno, noge zategnute i spojene a ruke opružene, dok je glava podignuta

- vrlo dobar – ako učenik dođe u položaj stoja uz pomoć suvježbača

-dobar – ako učenik dođe u položaj stoja, ali noge nisu opružene, već raširene i savijene u koljenu i ruke savijene u laktu

-dovoljan – ako učenik pokuša doći u položaj stoja, ali u tome ne uspije ni uz pomoć suvježbača

-nedovoljan – ako učenik ne želi ni pokušati doći u položaj stoja

**PREMET STRANCE – (ZVIJEZDA)**

-odličan – ako učenik iz početnog položaja vrši bočno kretanje sa opruženim i zategnutim rukama i nogama kroz okomicu i u liniji sa sigurnim završetkom vježbe

-vrlo dobar –ako učenik izvede zadatak, sa savijen nogama u koljenu

-dobar – ako prilikom izvođenja zadatka ima savijene noge u koljenima i tijelo ne ide kroz okomicu, već koso

-dovoljan – ako učenik uspije prebaciti noge na drugu stranu na bilo koji način, a pri tome ruke stavi na podlogu

-nedovoljan- ako učenik ni ne pokuša izvesti zadatak

**PREMET STRANCE S OKRETOM**

-odličan – ako učenik izvede zadatak tako da iz početnog položaja krene u premet zamahom opruženom nogom i bočnim otklonom,zatim spaja noge u vertikali te dolazi u položaj stoja na rukama, vrši zaokret za 90° i sigurno doskače na obje noge

- vrlo dobar – ako sve ovo izvede, ali noge su savijene u koljenu

- dobar – ako ima savijene noge, ne dođe do položaja stoja na rukama i ne spaja noge,vrši djelomični zaokret,te ne doskače istovremeno na obje noge

- dovoljan – ako pokuša izvesti zadatak,stavi ruke na podlogu i prebaci noge na drugu stranu

-nedovoljan – ako učenik ni ne pokuša izvesti zadatak

**VRŠNO ODBIJANJE LOPTE :**

-odličan- ako učenik iz pravilnog odbojkaškog stava odbije loptu vršcima prstiju, tako da se opruži u nogama i rukama i odbije loptu u visokom luku

-vrlo dobar-ako učenik odbija lopti vršcima prstiju, ali su noge opružene

-dobar – učenik ne odbije loptu vršcima prstiju već cijelim dlanom, a noge su mu opružene

-dovoljan-ako učenik samo rukama, bez rada nogu samo „pljusne“ po lopti

**BACANJE MEDICINSKE BOČNOM TEHNIKOM**

Odličan –ako učenik vrši bočni otklon u suprotnom smjeru od smjera bacanja. Težinu tijela prebacuje na tu nogu koja je savijena u koljenu. Medicinka je priljubljena dlanom i prstima uz vrat. Iz tog položaja vrši bočno kretanje prema smjeru bacanja i prebacuje težinu na drugu nogu te vrši zasuk u koljenu, kuku i gornjem dijelu tijela te vrši izbačaj medicinke „guranjem“ s vrata pod kutem od 45 stupnjeva. Izlazi van iz kruga na stražnjoj strani.

Vrlo dobar- učenik izvodi sve pravilno, ali izađe iz kruga na prednjoj strani i tako napravi prijestup

Dobar – učenik prilikom izbačaja odvaja medicinku od vrata i nakon izbačaja izlazi iz kruga na prednjoj strani

Dovoljan – učenik nema bočni otklon i pravilno kretanje prilikom izbačaj, te medicinku „baca“, a ne gura

Nedovoljan – učenik ne pokuša izvesti zadatak

**GORNJI SERVIS BEZ ROTACIJE**

Odličan – učenik drži loptu u slabijoj ruci malo više od visine glave. Vrši iskorak suprotnom nogom od ruke kojom će udariti loptu. Loptu udara donjim djelom dlana nakon zamaha jačom rukom. Loptu udara u sredinu, a udarac po lopti je čvrst i kratak, tako lopta „leluja“ kroz zrak.

Vrlo dobar – učenik pravilno udari loptu,ali vrši iskorak krivom nogom

Dobar – učenik vrši iskorak krivom nogom, a loptu udara čitavim dlanom

Dovoljan – iskorak krivom nogom , nema zamaha ruke, loptu udara prstima

Nedovoljan – ne pokuša izvesti zadatak

**PODLAKTIČNO ODBIJANJE**

Odličan – učenik dolazi na mjesto gdje bi lopta pala, savija noge u odbojkaškom stavu, ima pravilan položaj ruku za podlaktično odbijanje i opružajem u nogama i laganim podizanjem ruku opruženim u laktovima odbija loptu podlakticom iznad sebe

Vrlo dobar – ako loptu odbija savijenim rukama u laktovima

Dobar – ako ne savija noge u koljenima i odbija loptu savijenim rukama u laktovima

Dovoljan – ako ima nepravilan položaj ruku za odbijanje, zamahuje rukama i noge su opružene, a loptu odbija na „sve strane“

Nedovoljan – učenik ne pokuša izvesti zadatak

**KOŠARKAŠKI DVOKORAK**

Odličan – pravilno vođenje lopte, blizu koša hvata loptu u dvije ruke i izvodi dva koraka držeći loptu u dvjema rukama. Vrši odraz jednom nogom i ubacuje loptu u koš suprotnom rukom od noge s kojom se odrazio i to od četverokuta na tabli

Vrlo dobar – učenik izvede pravilno dvokorak, ali ubačaj lopte u koš je vrlo neprecizan

Dobar – vođenje lopte s greškama, napravi dva koraka, ali pokušaj ubačaja je s dvjema ili krivom rukom

Dovoljan – greške u vođenju lopte, nakon hvatanja lopte učenik izvodi više od dva koraka i neprecizno ubacuje loptu u koš

Nedovoljan – učenik ni ne pokuša izvesti zadatak

**SKOK-ŠUT -KOŠARKA**

Odličan – pravilno vođenje lopte. Iz vođenja učenik prije linije slobodnog bacanja hvata loptu u dvije ruke i paralelno se zaustavlja u međukoraku. Nakon paralelnog zaustavljanje vrši sunožni odraz okomito u vis i s dvjema rukama vrši ubačaj lopte u koš, gdje treba pogoditi barem obruč

Vrlo odbra – pravilno zaustavljanje, ali odraz ide prema naprijed, a ne okomito, te je ubačaj u koš vrlo neprecizan

Dobar – greške u vođenju i zaustavljanju nakon jednog koraka, a ne u međukoraku, te prilikom ubačaja nema odraza, već vrši ubačaj u koš s tla

Dovoljan – greške u vođenju lopte, nema paralelnog zaustavljanja, već ubacuje loptu prema košu u kretanju i bez odraza vrlo neprecizno

Nedovoljan – učenik ni ne pokuša izvesti zadatak

**2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA – SPREGA MOTORIČKIH ZNANJA I SPOSOBNOSTI**

KRITERIJ OCJENJIVANJA

Kriterij za ocjenjivanje mot. dostignuća je usporedba rezultata učenika sa njegovim rezultatom prethodnog mjerenja. Ocjenjuje se napredak za svakog učenika u odnosu na njegov prethodni rezultat.

**SKOK U DALJ SA ZALETOM**

Odličan – 30 cm i bolje od prethodnog mjerenja

Vrlo dobar – do 30 cm više

Dobar – isti rezultat

Dovoljan – više od 20 cm slabije od prethodnog rezultata

Nedovoljan – ako iz bilo kojeg neopravdanog razloga učenik ne pokuša izvršiti zadatak

**SKOK U VIS PREKORAČNOM TEHNIKOM ŠKARE**

Odličan – 5-10 cm bolje od prethodnog mjerenja

Vrlo dobar – isti rezultat

Dobar – 5 cm manje od prethodnog mjerenja

Dovoljan – 10 cm manje od prethodnog mjerenja

Nedovoljan – ako učenik nije savladao prekoračnu tehniku

**PENJANJE NA KONOP**

Odličan – ako se učenik popne do kraja konopa

Vrlo dobar – ako se popne do ¾ konopa

Dobar – ako se popne do pola konopa

Dovoljan – ako se učenik pokuša popeti, ali ne može

Nedovoljan – ako se učenik ne pokuša popeti na konop

**PRESKAKIVANJE VIJAČE U 30 SEKUNDI SUNOŽNIM PRESKOKOM**

Odličan – više od 5 poskoka od prethodnog mjerenja

Vrlo dobar – do 5 poskoka više od prethodnog mjerenja

Dobar –približno isti rezultat

Dovoljan – više od 10 poskoka manje od prethodnog rezultata

**BRZO TRČANJE DO 60 M IZ NISKOG STARTA**

Odličan – 3 desetinke sekunde i bolje od prethodnog rezultata

Vrlo dobar – do 3 desetinke sekunde bolje od prethodnog rezultata

Dobar –približno isti rezultat

Dovoljan – više od 1 sekunde manje od prethodnog rezultata

Nedovoljan – više od 2 sekunde više od prethodnog rezultata

**3. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI**

KRITERIJ OCJENJIVANJA – napredak koji učenik ostvari u odnosu na njegov prethodni rezultat

**IZDRŽAJ U VISU ZGIBOM**

Odličan – 10 i više sekundi bolje od prethodnog mjerenja

Vrlo dobar – do 10 sekundi bolje od prethodnog mjerenja

Dobar – isti rezultat i do 10 sekundi manje od prethodnog mjerenja

Dovoljan – više od 10 sekundi manje od prethodnog mjerenja

Nedovoljan – ako učenik niti ne pokuša izvesti zadatak

**PODIZANJE TRUPA U 30 SEKUNDI**

Odličan – više od 2 ponavljanja bolje od prethodnog mjerenja

Vrlo dobar – do 2 ponavljanje bolje od prethodnog mjerenja

Dobar – isti rezultat

Dovoljan – više od 3 ponavljanje manje od prethodnog rezultata

Nedovoljan – više od 5 ponavljanja ma nje od prethodnog mjerenja

**SKOK U DALJ IZ MJESTA**

Odličan – više od 10 cm i bolje od prethodnog mjerenja

Vrlo dobar – do 10 cm bolje od prethodnog mjerenja

Dobar – isti rezultat

Dovoljan – više od 10 cm manje od prethodnog mjerenja

Nedovoljan – više od 20 cm manje od prethodnog mjerenja

**PRETKLON RASKORAČNO**

Odličan – više od 3 cm bolje od prethodnog mjerenja

Vrlo dobar – do 3 cm bolje od prethodnog mjerenja

Dobar –približno isti rezultat

Dovoljan – do 10 cm slabije od prethodnog rezultata

Nedovoljan – više od 10 cm slabije od prethodnog mjerenja

**4. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI**

KRITERIJ OCJENJIVANJA – kvaliteta napretka koji učenik ostvari u odnosu na njegov prethodni rezultat.

 Mladen Vuk, prof.