**MJERILA ZA** OCJENJIVANJE **U NASTAVI TJELESNO ZDRAVSTVENE KULTURE ZA 5 razred**

**1. Motorička znanja** među ostalom obilježava stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih zadataka koli proizilaze iz plana i programa za osnovne škole. Za mjerilo ocjenjivanja uzima se tehnički ispravno izveden element ili gibanje i to:

za ocjenu 5: element-gibanje pravilno,točno i stabilno izvedeno.

za ocjenu 4: element-gibanje pravilno,točno sa narušenom stabilnošću.

za ocjenu 3: element-gibanje izvedeno uz minimalnu asistenciju, ali uspješno svladano.

za ocjenu 2: element-gibanje izvedeno uz stalnu asistenciju do razine konačnosti.

za ocjenu 1: element-gibanje pokušano ali ne izvedeno čak ni uz stalnu asistenciju.

Kod elemenata-gibanja gdje asistencija nije potrebna (tehnički elementi s loptom,plesne strukture, atletski elementi,penjanja) :

za ocjenu 5: sinkroniziran i kontroliran pokret bez dodatnih radnji.

za ocjenu 4: pokret izveden s točnošću ali bez mekoće i djelimično nekontroliran.

za ocjenu 3: stalna kontrola pokreta sa dodatnim suvišnim radnjama.

za ocjenu 2: pokret djelimično izveden sa dosta pogrešaka.

za ocjeno 1: u opće nemogućnost izvesti pokret ili gibanje.

**2. Motorička postignuća** su sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti da ih u određenoj motoričkoj aktivnosti povežu i maksimalno iskoriste za postizanja što boljih rezultata.

Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O) – M I Ž

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RAZRED | ODLIČAN | VRLO DOBAR | DOBAR | DOVOLJAN | NEDOVOLJAN |
| 5 | 5 I VIŠE PRAVILNO IZVEDENIH VRŠNIH ODBIJANJA | 4 | 3 | 2 | 1 I MANJE |

Penjanje na ljestve do 5 m – M I Ž

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RAZRED | ODLIČAN | VRLO DOBAR | DOBAR | DOVOLJAN | NEDOVOLJAN |
| 5 | 5 m | 4 m | 3 m | 2 m | 1 m I MANJE |

Šut jednom rukom s prsiju iz mjesta (K) – M I Ž

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RAZRED | ODLIČAN | VRLO DOBAR | DOBAR | DOVOLJAN | NEDOVOLJAN |
| 5 | 5 PRAVILNO IZVEDENIH ŠUTEVA | 4 ŠUTA | 3 ŠUTA | 2 ŠUTA | 1 ŠUT I MANJE |

**3. Motoričke sposobnosti** provjeravaju se na početku školske godine te se na kraju školske godine ocjenjuje njihov napredak u odnosu na inicijalno stanje.

PODIZANJE TRUPA - Ž

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RAZRED | ODLIČAN | VRLO DOBAR | DOBAR | DOVOLJAN | NEDOVOLJAN |
| 5 | 40 I VIŠE | 39-34 | 33 - 28 | 27 - 22 | 21 I MANJE |
| 6 | 41 I VIŠE | 40 - 35 | 34 - 29 | 28 - 23 | 22 I MANJE |
| 7 | 42 I VIŠE | 41 - 36 | 35 - 30 | 29- 24 | 23 I MANJE |
| 8 | 43 I VIŠE | 42 - 37 | 36 - 31 | 30 - 25 | 24 I MANJE |

PODIZANJE TRUPA - M

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RAZRED | ODLIČAN | VRLO DOBAR | DOBAR | DOVOLJAN | NEDOVOLJAN |
| 5 | 42 I VIŠE | 41 - 36 | 35 - 30 | 29 - 24 | 23 I MANJE |
| 6 | 44 I VIŠE | 43 - 38 | 37 - 32 | 31 - 26 | 25 I MANJE |
| 7 | 46 I VIŠE | 45 - 40 | 39 - 34 | 33 - 28 | 27 I MANJE |
| 8 | 48 I VIŠE | 47 - 42 | 41 - 36 | 35 - 30 | 29 I MANJE |

PRENOŠENJE PRETRČAVANJEM - M

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RAZRED | ODLIČAN | VRLO DOBAR | DOBAR | DOVOLJAN | NEDOVOLJAN |
| 5 | 11,6 I BRŽE | 11,7 – 12,1 | 12,2 – 12,6 | 12,7 – 13,1 | 13,2 I SPORIJE |
| 6 | 11,4 I BRŽE | 11,5 – 11,9 | 12,0 – 12,4 | 12,5 – 12,9 | 13,0 I SPORIJE |
| 7 | 10,2 I BRŽE | 11,3 – 11,7 | 11,8 – 12,2 | 12,3 – 12,7 | 12,8 I SPORIJE |
| 8 | 11,0 I BRŽE | 11,1 – 11,5 | 11,6 – 12,0 | 12,1 – 12,5 | 12,6 I SPORIJE |

PRENOŠENJE PRETRČAVANJEM - Ž

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RAZRED | ODLIČAN | VRLO DOBAR | DOBAR | DOVOLJAN | NEDOVOLJAN |
| 5 | 11,9 I BRŽE | 12,0 – 12,5 | 12,6 – 13,0 | 13,1 – 13,5 | 13,6 I SPORIJE |
| 6 | 11,7 I BRŽE | 11,8 – 12,2 | 12,3 – 12,7 | 12,8 – 13,2 | 13,3 I SPORIJE |
| 7 | 11,5 I BRŽE | 11,6 – 12,0 | 12,1 – 12,5 | 12,6 – 13,0 | 13,1 I SPORIJE |
| 8 | 11,4 I BRŽE | 11,5 – 11,9 | 12,0 – 12,4 | 12,5 – 12,9 | 13,0 I SPORIJE |

**4. Funkcionalne sposobnosti** provjeravaju se testom aerobne izdržljivosti, na početku i na

kraju školske godine. Test se sastoji u kontinuiranom trčanju 600m za djevojčice i 800m za dječake.

TRČANJE 600 m - Ž

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RAZRED | ODLIČAN | VRLO DOBAR | DOBAR | DOVOLJAN | NEDOVOLJAN |
| 5 | 3,35 I BRŽE | 3,36 – 4,05 | 4,06 – 4,35 | 4,36 – 5,05 | 5,06 I SPORIJE |
| 6 | 3,30 I BRŽE | 3,31 – 4,00 | 4,01 – 4,30 | 4,31 – 5,00 | 5,01 I SPORIJE |
| 7 | 3,25 I BRŽE | 3,26 – 3,55 | 3,56 – 4,25 | 4,26 – 4,55 | 4,56 I SPORIJE |
| 8 | 3,20 I BRŽE | 3,21 – 3,50 | 3,51 – 4,20 | 4,21 – 4,50 | 4,51 I SPORIJE |

TRČANJE 800 m - M

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RAZRED | ODLIČAN | VRLO DOBAR | DOBAR | DOVOLJAN | NEDOVOLJAN |
| 5 | 3,45 I BRŽE | 3,46 – 4,16 | 4,17 – 4,47 | 4,48 – 5,18 | 5,19 I SPORIJE |
| 6 | 3,43 I BRŽE | 3,44 – 4,14 | 4,15 – 4,45 | 4,46 – 5,16 | 5,17 I SPORIJE |
| 7 | 3,41 I BRŽE | 3,42 – 4,12 | 4,13 – 4,43 | 4,44 – 5,14 | 5,15 I SPORIJE |
| 8 | 3,39 I BRŽE | 3,40 – 4,10 | 4,11 – 4,41 | 4,42 – 5,12 | 5,13 I SPORIJE |

**5. Aktivnost učenika i odgojni učinci** učenika procjenjuju se na temelju osobnog zapažanja učitelja.Praćenjem treba obuhvatiti aktivnosti u nastavi, sudjelovanje u izvanastavnim i izvanškolskim aktivnostima, zdavstveno- higijenske navike, teorijska znanja,moralne osobine, odnos učenika prema radu, odnos učenika prema nastavniku i prema drugim učenicima u razredu te redovito nošenje sportske opreme (bijela majica, trenerka ili kratke hlačice-dječaci, trenerka ili tajice-djevojčice, čiste patike). Učenici koji dobiju 3 minusa zbog nenošenja sportske opreme dobiju ocjenu nedovoljan u imenik i tako svaki put kada skupe 3 minusa.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OCJENA | ZALAGANJE | PONAŠANJE | NOŠENJE OPREME |
| ODLIČAN | UVIJEK SE TRUDI POSTIĆI BOLJE REZULTATE,  UVIJEK ISPRAVLJA SVE SLABIJE OCJENE,  UVIJEK DAJE SVOJ MAKSIMUM NA SVAKOM SATU,  UVIJEK SE JAVLJA ZA POMOĆ NASTAVNIKU I DRUGIM UČENICIMA U RADU,  SUDJELUJE U IZVANNASTAVNIM I IZVANŠKOLSKIM AKTIVNOSTIMA | UVIJEK UZORNOG PONAŠANJA PREMA NASTAVNIKU I DRUGIM UČENICIMA,  UVIJEK DAJE POZITIVAN PRIMJER | UVIJEK NOSI OPREMU |
| VRLO DOBAR | ČESTO SE TRUDI POSTIĆI BOLJE REZULTATE,  ČESTO ISPRAVLJA SLABIJE OCJENE,  ČESTO DAJE SVOJ MAKSIMUM NA SVAKOM SATU,  SUDJELUJE U IZVANNASTAVNIM I IZVANŠKOLSKIM AKTIVNOSTIMA | UVIJEK UZORNOG PONAŠANJA PREMA NASTAVNIKU I DRUGIM UČENICIMA | UVIJEK NOSI OPREMU |
| DOBAR | PONEKAD SE TRUDI POSTIĆI BOLJE REZULTATE,  PONEKAD ISPRAVLJA SLABIJE OCJENE,  PONEKAD DAJE SVOJ MAKSIMUM NA SVAKOM SATU,  POTREBNO POTICATI NA RAD,  NE SUDJELUJE U IZVANNASTAVNIM I IZVANŠKOLSKIM AKTIVNOSTIMA | DOBRO PONAŠANJE | UVIJEK NOSI OPREMU |
| DOVOLJAN | RIJETKO SE TRUDI POSTIĆI BOLJE REZULTATE,  RIJETKO ISPRAVLJA SLABIJE OCJENE,  RIJETKO DAJE SVOJ MAKSIMUM NA SVAKOM SATU,  POTREBNO POTICATI NA RAD,  IZBJEGAVA RAD,  NE SUDJELUJE U IZVANNASTAVNIM I IZVANŠKOLSKIM AKTIVNOSTIMA | DOBRO PONAŠANJE,  PONEKAD OMETA NASTAVU | NE NOSI OPREMU REDOVITO |
| NEDOVOLJAN | NIKAD SE NE TRUDI POSTIĆI BOLJE REZULTATE,  NIKAD NE ISPRAVLJA SLABIJE OCJENE,  NIKAD NE DAJE SVOJ MAKSIMUM NA SVAKOM SATU,  IZBJEGAVA I ODBIJA RAD,  NE SUDJELUJE U IZVANNASTAVNIM I IZVANŠKOLSKIM AKTIVNOSTIMA | LOŠE PONAŠANJE,  ČESTO OMETA NASTAVU I DRUGE UČENIKE U RADU I NAKON VIŠE OPOMENA,  ONEMOGUĆUJE DALJNO IZVOĐENJE SATA,  PSUJE NA SATU | ČESTO NE NOSI OPREMU |