

## MJERILA ZA OCJENJIVANJE U NASTAVI TJELESNO ZDRAVSTVENE KULTURE ZA 8.razred

**1. Motorička znanja** među ostalom obilježava stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih zadataka koji 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, atletske elemente, 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 ocjenu 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.

Smeč iz zaleta visoko dodane lopte (O) – M I Ž

RAZRED	ODLIČAN	VRLO DOBAR	DOBAR	DOVOLJAN	NEDOVOLJAN
8	5 I VIŠE PRAVILNO IZVEDENIH SMEČEVA	4	3	2	1 SMEČ I MANJE

Preskakivanje vijače na jednoj nozi – M I Ž

RAZRE D	ODLIČAN	VRLO DOBAR	DOBAR	DOVOLJA N	NEDOVOLJAN
8	40 I VIŠE USPJEŠNIH PRESKAKIVANJA	39 - 30	29 - 20	19 - 10	9 PRESKAKIVANJA I MANJE

Skok-šut nakon vođenja ili dodane lopte (K) – M I Ž

RAZRED	ODLIČAN	VRLO DOBAR	DOBAR	DOVOLJAN	NEDOVOLJAN
8	5 PRAVILNO IZVEDENIH SKOK - ŠUTEVA	4 ŠUTA	3 ŠUTA	2 ŠUTA	1 SKOK - 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	11,2 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 UZORNOG PONAŠANJA PREMA NASTAVNIKU I DRUGIM UČENICIMA,	UVIJEK NOSI OPREMU

	<p>UVIJEK DAJE SVOJ MAKSIMUM NA SVAKOM SATU, UVIJEK SE JAVLJA ZA POMOĆ NASTAVNIKU I DRUGIM UČENICIMA U RADU, SUDJELUJE U IZVANNASTAVNIM I IZVANŠKOLSKIM AKTIVNOSTIMA</p>	<p>UVIJEK DAJE POZITIVAN PRIMJER</p>	
VRLO DOBAR	<p>ČESTO SE TRUDI POSTIĆI BOLJE REZULTATE, ČESTO ISPRAVLJA SLABIJE OCJENE, ČESTO DAJE SVOJ MAKSIMUM NA SVAKOM SATU, SUDJELUJE U IZVANNASTAVNIM I IZVANŠKOLSKIM AKTIVNOSTIMA</p>	<p>UVIJEK UZORNOG PONAŠANJA PREMA NASTAVNIKU I DRUGIM UČENICIMA</p>	<p>UVIJEK NOSI OPREMU</p>
DOBAR	<p>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</p>	<p>DOBRO PONAŠANJE</p>	<p>UVIJEK NOSI OPREMU</p>
DOVOLJAN	<p>RIJETKO SE TRUDI POSTIĆI BOLJE REZULTATE, RIJETKO ISPRAVLJA SLABIJE OCJENE, RIJETKO DAJE SVOJ MAKSIMUM NA SVAKOM SATU,</p>	<p>DOBRO PONAŠANJE, PONEKAD OMETA NASTAVU</p>	<p>NE NOSI OPREMU REDOVITO</p>

	POTREBNO POTICATI NA RAD, IZBJEĞAVA RAD, NE SUDJELUJE U IZVANNASTAVNIM I IZVANŠKOLSKIM AKTIVNOSTIMA		
NEDOVOLJAN	NIKAD SE NE TRUDI POSTIĆI BOLJE REZULTATE, NIKAD NE ISPRAVLJA SLABIJE OCJENE, NIKAD NE DAJE SVOJ MAKSIMUM NA SVAKOM SATU, IZBJEĞAVA 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