

MJERILA ZA OCJENJIVANJE U NASTAVI TJELESNO ZDRAVSTVENE KULTURE ZA 5 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.

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 hlačiće-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
		LOŠE PONAŠANJE, ČESTO OMETA NASTAVU I DRUGE	

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	UČENIKE U RADU I NAKON VIŠE OPOMENA, ONEMOGUĆUJE DALJNO IZVOĐENJE SATA, PSUJE NA SATU	ČESTO NE NOSI OPREMU
------------	---	---	----------------------------