

OŠ Višnjevac

Nastavnik: Antonio Bičvić

PRAĆENJE, VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK

PREDMETNA PODRUČJA KURIKULUMA–TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

A) Kineziološka teorijska i motorička znanja (OŠ TZK A)

Predmetno područje Kineziološka teorijska i motorička znanja, ističe usvajanje, usavršavanje i primjenu raznovrsnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina, čijim se svladavanjem ostvaruje određena kompetencija učenika uključujući i motoričku pismenost. Usmjereno je prema očuvanju sustava za kretanje primjenom naučenih specifičnih motoričkih i kineziterapijskih vježbi.

B) Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti (OŠ TZK B)

Usredotočuje se na ljudsko tijelo i na njegova obilježja. Učenjem o vlastitom tijelu i povezivanjem naučenog učenici će biti osposobljeni za praćenje i održavanje optimalne razine tjelesne spremnosti. Sadržaji u sklopu ovog predmetnog područja naglašavaju poboljšanje i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti usmjerenih prema povećanju tjelesne spremnosti i razine zdravlja te praćenju pokazatelja morfoloških obilježja te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja.

C) Motorička postignuća (OŠ TZK C)

Podrazumijevaju osposobljavanje za samostalnu provedbu programa usmjerenih ka podizanju razine motoričkih postignuća koji uključuju: osposobljenost za jutarnje tjelesno vježbanje, prepoznavanje korisnosti mikropauza, makropauza, stanki prilikom učenja; prepoznavanje i osvješćivanje potreba o pravilnoj izmjeni rada u odnosu na vrijeme vježbanja; primjenu prirodnih oblika gibanja u svakodnevnom životu i radu, primjenu naučenog u izabranome sportu te kineziološko – rekreativnim aktivnostima; osposobljenost za samostalnu provedbu jednostavnih programa usmjerenih održavanju i podizanju razine motoričkih postignuća, osposobljenost za primjenu naučenog pri vježbanju te rješavanje situacijskih problema u otežanim i izvanrednim uvjetima.

D) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja (OŠ TZK D)

Usmjereno je ponajprije na razvijanje pozitivnog stajališta i kritičkog mišljenja prema tjelesnom vježbanju te usvajanju i praćenju zdravstvenih, higijenskih i ekoloških navika te navika svakodnevnoga tjelesnog vježbanja. Aktivnosti u sklopu ovoga predmetnog područja ističu važnost stjecanja i promjene navika radi uspostave zdravog načina življenja. Upućuje učenika na prepoznavanje i razumijevanje zakonitosti utjecaja tjelesnog vježbanja, osnova uravnotežene prehrane, stjecanje spoznaje o značaju osobnoga zdravlja, važnosti kineziterapijskih vježbi, vježbi opuštanja i pravilnog obrasca disanja te održavanje higijene u najširem smislu riječi. Ovo predmetno područje usmjereno je ka optimalnom vježbanju učenika s posebnim potrebama (daroviti učenici i učenici s teškoćama u razvoju).

SADRŽAJI PRAĆENJA I PROVJERAVANJA U NASTAVI TZK

- Motorička znanja
- Motorička postignuća
- Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- Aktivnost učenika i odgojni učinci

ELEMENTI OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK

- Motorička znanja
- Motorička postignuća
- Aktivnost učenika i odgojni učinci

ZASTUPLJENOSTI PREDMETNIH PODRUČJA U PREDMETNOJ NASTAVI

- Zdravstveno odgojni učinci tjelesnog vježbanja 40 %
- Kineziološka teorijska i motorička znanja-25 %
- Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti-20%
- Motorička postignuća-15%

KRITERIJ VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 5.RAZRED

MOTORIČKA ZNANJA

ŠUT S TLA OSNOVNIM NAČINOM (R)

Opis tehnike:

Udarac (šutiranje) na vrata je motorička i tehnička aktivnost bacanja lopte prema vratima. Osobito treba paziti na savladavanje izvođenja samog šutiranja, pripremni koraci, postavljanje noge ispred, otvaranje lopte i izbačaj (šut) na gol te zaustavljanje.

Vrednovanje:

Odličan (5)

Učenik razumije i izvodi strukturu motoričkog kretanja tehnike šuta na gol bez pogreške u izvedbi.

Vrlo dobar (4)

Učenik razumije i izvodi strukturu motoričkog kretanja tehnike šuta na gol s manjom pogreškom u izvedbi.

Dobar (3)

Učenik razumije djelomično i izvodi strukturu motoričkog kretanja tehnike šuta na gol s više pogrešaka uz poticaj učitelja u izvedbi.

Dovoljan (2)

Učenik ne razumije i izvodi strukturu motoričkog kretanja tehnike šuta na gol uz verbalnu pomoć učitelja u izvedbi.

Nedovoljan (1)

Učenik ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka

KOLUT NAPRIJED

Opis tehnike:

Iz uspravnog stava ne početku strunače iz polučučnja s rukama u predručenju učenik postavlja dlanove na strunjaču ispred tijela, opruži noge, grči ruke, bradu prisloni na prsa, trup savija prema naprijed i odrazom nogu i pogrčenim tijelom počinje rotaciju oko širinske osi prema naprijed. Započeto gibanje nastavlja se kolutanjem preko zaobljenih leđa, nastavlja sa sjedom preko pogrčenih nogu do čučnja. Kolut se završava u stavu spojenom s uzručenjem.

Vrednovanje:

Odličan (5)

Učenik prilazi strunjači, spušta se u kolut naprijed, potiskuje bradu na prsa i odrazom nogu pravocrtno prebacuje svoje tijelo preko potiljka u kolut naprijed, te se odrazuje u stav i priručuje, kretnje su skladne i koordinirane, kretanje na strunjači je pravocrtno.

Vrlo dobar (4)

Učenik prilazi strunjači, spušta se u kolut naprijed. Tehniku koluta naprijed učenik izvodi uz neznatnije manje poteškoće, tijelo je skladno, kretanje pravocrtno.

Dobar (3)

Učenik prilazi strunjači, spušta se u kolut naprijed. Tehniku koluta naprijed učenik izvodi uz veće poteškoće, tijelo nije skladno, kretanje nije pravocrtno.

Dovoljan (2)

Učenik prilazi strunjači, spušta se u kolut naprijed. Tehniku koluta naprijed učenik izvodi uz velike poteškoće, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je jako loša.

Nedovoljan (1)

Učenik ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka

KOLUT NATRAG

Opis tehnike:

Iz polučučnja na početku strunjače s rukama u predručenju učenik s prislonjenom bradom na prsa spušta se u povaljku na leđa. U trenutku izvođenja povaljke dlanove okrenute prema gore postavlja preko glave. Odrasom nogu i pogrčenim tijelom počinje rotacija oko širinske osi prema natrag. Započeto gibanje nastavlja se kolutanjem preko zaobljenih leđa, te potiskivanjem ruku do čučnja. Kolut se završava u stavu spojenom s uzručenjem.

Vrednovanje:

Odličan (5)

Učenik je usvojio kolut natrag te ga izvodi lako, tehnički i estetski ispravno bez pogreške

Vrlo dobar (4)

Učenik je usvojio kolut natrag u potpunosti uz manje tehničke pogreške (položaj ruku ili nogu po fazama nije bio pravilan)

Dobar (3)

Učenik je usvojio kolut natrag uz grube tehničke pogreške

Dovoljan (2)

Učenik je usvojio kolut natrag uz asistenciju pri izvođenju i korigiranju položaja tijela

Nedovoljan (1)

Učenik ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka

RAZNOŠKA

Opis tehnike:

Nakon zaleta učenik izvodi sunožni odraz na dasci preko kozlića. Smjer odraza je koso prema naprijed gore. Slijedi kratak i snažan odraz rukama, te nogama počinje raznoženje. Trup se podiže, a noge spuštaju te noge raznožno prelaze preko kozlića. U fazi doskoka učenik spaja noge, izravna tijelo i doskače na strunjaču u počučanj s druge strane kozlića. Preskok se završava u stavu spojenom u uzručenju.

Vrednovanje:

Odličan (5)

Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje na pravilan način.

Vrlo dobar (4)

Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka ali tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

Dobar (3)

Učenik s većim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna i nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.

Dovoljan (2)

Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je jako loša.

Nedovoljan (1)

Učenik ne može ili ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka.

SKOK UVIS PREKORAČNOM TEHNIKOM „škare“

Opis tehnike:

Zalet se izvodi iz kosog zaleta s jedne strane zaletišta koju si učenik izabere, ali tako da se može odraziti nogom udaljenijom od letvice. Zalet treba biti dugačak 7-9 koraka. Neposredno prije letvice vrši se odraz koji je omjeran (niti preblizu, niti predaleko). Zamahom zamašne noge se počinje prelaz preko letvice. Odraz se vrši daljnijom nogom u odnosu na letvicu i na njenoj prvoj trećini tako da bi doskok bio na sredini strunjače. Prelazom zamašne noge preko letvice odrazna noga prelazi preko letvice i rad nogu je poput „škarica“ pri prelazu preko letvice. Doskok je na zamašnu nogu.

Vrednovanje:

Odličan (5)

Učenik aktivno i kvalitetno izvodi tehniku skoka u vis prekoračnom tehnikom "škare", bez pogreške.

Vrlo dobar (4)

Učenik uz male pogreške u fazi leta i doskoka izvodi tehniku skoka u vis prekoračnom tehnikom „škare“.

Dobar (3)

Učenik tehniku skoka u vis prekoračnom tehnikom "škare" izvodi uz pogreške pri odrazu, letu i doskoku.

Dovoljan (2)

Učenik uz velike pogreške u svim fazama, izvodi osnovnu strukturu zadanog kretanja.

Nedovoljan (1)

Učenik ne izvodi zadatak ili zadatak izvodi demonstracijom krive ili proizvoljne tehnike skoka

SKOK UDALJ ZGRČNOM TEHNIKOM

Opis tehnike:

Zalet dug 10-12 koraka učenik započinje iz položaja viskog starta te nastoji što prije postići maksimalnu brzinu. Zalet mora biti točan tj. bez promjene dužine i brzine koraka. U momentu dolaska na mjesto odraza tijelo je u uspravnom položaju. Odraz se izvodi uz snažan rad ruku i zamašne noge. Za vrijeme leta, nakon položaja odazna se noga priključuje zamašnoj, tijelo se pretklanja i učenik doskače na debele strunjače u čučanj ili sjed.

Vrednovanje:

Odličan (5)

Učenik aktivno i kvalitetno izvodi tehniku skoka u dalj zgrčnom tehnikom, bez pogreške.

Vrlo dobar (4)

Učenik tehniku skoka u dalj zgrčnom tehnikom izvodi uz male pogreške.

Dobar (3)

Učenik tehniku skoka u dalj zgrčnom tehnikom izvodi uz pogreške pri odrazu, letu i doskoku.

Dovoljan (2)

Učenik uz velike pogreške u svim fazama, izvodi osnovnu strukturu zadanog kretanja.

Nedovoljan (1)

Učenik ne želi ili zadatak izvodi demonstracijom krive ili proizvoljne tehnike skoka.

DEMONSTRACIJA I VOĐENJE PRIPREMNIH VJEŽBI

Opis tehnike:

Učenik poštujući topološke regije demonstrira i izvodi pripremne vježbe. Topološki kreću od glave pa sve do nogu obuhvaćajući cijelo tijelo. Izvedba treba 8-10 vježbi razgibavanja, istezanja i jačanja muskulature. Svaka vježba treba imati dovoljan broj ponavljanja da bi izvršila svoju funkciju. Učenici trebaju znati za koji dio tijela je određena vježba te što se njome postiže. Pri demonstraciji i vođenju trebaju djelovati poticajno i motivirajuće na ostale učenike.

Vrednovanje:

Odličan (5)

Opće pripremne vježbe. - Učenik odradio opće pripremne vježbe bez pogreške u izvedbi.

Vrlo dobar (4)

Opće pripremne vježbe. - Učenik odradio opće pripremne vježbe s malim pogreškama u izvedbi.

Dobar (3)

Opće pripremne vježbe. - Učenik djelomično odradio opće pripremne vježbe s puno pogrešaka u izvedbi.

Dovoljan (2)

Opće pripremne vježbe. - Učenik s velikim poteškoćama odradio opće pripremne vježbe.

Nedovoljan (1)

Opće pripremne vježbe. - Učenik odbija izvođenje općih pripremnih vježbi.

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

VRŠNO ODBIJANJE IZ SREDNJEG ODBOJKAŠKOG STAVA (O)

Opis tehnike:

Početna pozicija je iz osnovnog odbojkaškog stava. Ruke su savijene u laktovima, dlanovi ispred lica, prsti rašireni i usmjereni prema gore u obliku košarice, laktovi su usmjereni naprijed i u stranu, noge razmaknute za širinu ramena i polusavijene, jedna u malom iskoraku, a trup u laganom pretkolonu. Pri odbijanju samo prsti dodiruju loptu. Oni u početku amortiziraju njezino kretanje. Usklađenim opružanjem ruku, tijela i nogu lopti se daje ubrzanje gore i naprijed, da bi na kraju odbijanja ruke, tijelo, noge i prsti bili potpuno opruženi.

Vrednovanje:

Odličan (5) – pet i više pravilno izvedenih vršnih odbijanja

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava. Učenik izvodi vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava bez pogreške. Struktura motoričkog zadatka je vezana za motoričko postignuće iz odbojke.

Vrlo dobar (4) – četiri pravilno izvedenih vršnih odbijanja

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava. Učenik izvodi vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava s manjom pogreškom. Struktura motoričkog zadatka je vezana za motoričko postignuće iz odbojke.

Dobar (3) – tri pravilno izvedenih vršnih odbijanja

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava. Učenik izvodi vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava s većim pogreškama. Struktura motoričkog zadatka je vezana za motoričko postignuće iz odbojke.

Dovoljan (2) – dva pravilno izvedena vršna odbijanja

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava. Učenik izvodi vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava uz poticaj i pomoć učitelja. Struktura motoričkog zadatka je vezana za motoričko postignuće iz odbojke.

Nedovoljan (1) – jedno ili manje pravilno izvedenih vršnih odbijanja

Učenik ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka za postizanje što boljeg rezultata.

PENJANJE NA KVADRATNE LJESTVE DO 5 m

Opis tehnike:

Učenik se penje po kvadratnim ljestvama nasuprotnim načinom rada ruku i nogu. To podrazumijeva da hvata višu pritku lijevom rukom u trenutku kada se upire o nižu pritku sredinom stopala desne noge i suprotno tomu. Silaženje se izvodi istim nasuprotnim načinom, ali tako da se prvo izvodi prethvat rukom, a potom se na nižu pritku oslanja nogom.

Vrednovanje:

Odličan (5)

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku penjanje na kvadratne ljestve do 5 m. Učenik aktivno, savršeno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške, popne se do visine od pet metara.

Vrlo dobar (4)

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku penjanje na kvadratne ljestve do 5 m. Učenik samostalno izvodi motorički zadatak, popne se do visine od četiri metra.

Dobar (3)

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku penjanje na kvadratne ljestve do 5 m. Učenik se uz pomoć nastavnika ili drugih učenika popne do visine od tri metra.

Dovoljan (2)

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku penjanje na kvadratne ljestve do 5 m. Učenik se uz pomoć nastavnika ili drugih učenika popne do visine od dva metra.

Nedovoljan (1)

Učenik ne primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku penjanje na kvadratne ljestve do 5 m. Učenik ne želi ili se ne može popeti na kvadratne ljestve.

ŠUT S JEDNOM RUKOM S PRSA IZ MJESTA (K)

Opis tehnike:

Učenik držeći loptu s dvije ruke ispred tijela zauzima košarkaški stav. Iz košarkaškog stava vrši izbačaj lopte prema košu tako da pokret krene iz počućnja i opružanjem nogu kroz kinetički lanac vrši izbačaj lopte prema košu. Položaj ruku je takav da je dlan jedne ruke ispod lopte, a dlan druge ruke na bočnoj strani lopte. Šut s izvodi s jednom rukom pri čemu druga ruka samo pridržava loptu. Završna faza izbačaja je preko vrhova prstiju, a završni položaj šake nakon izbačaja lopte je s prstima prema dolje.

Vrednovanje:

Odličan (5) – pet pravilno izvedenih šuteva

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku šut jednom rukom s prsiju iz mjesta. Učenik izvodi šut jednom rukom s prsiju iz mjesta bez pogreške. Struktura motoričkog zadatka je vezana za motoričko znanje iz košarke.

Vrlo dobar (4) – četiri pravilno izvedena šuta

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku šut jednom rukom s prsiju iz mjesta. Učenik izvodi šut jednom rukom s prsiju iz mjesta s manjom pogreškom. Struktura motoričkog zadatka je vezana za motoričko znanje iz košarke.

Dobar (3) – tri pravilno izvedena šuta

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku šut jednom rukom s prsiju iz mjesta. Učenik izvodi šut jednom rukom s prsiju iz mjesta s većim pogreškama. Struktura motoričkog zadatka je vezana za motoričko znanje iz košarke.

Dovoljan (2) – dva pravilno izvedena šuta

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku šut jednom rukom s prsiju iz mjesta. Učenik izvodi šut jednom rukom s prsiju iz mjesta uz poticaj i pomoć učitelja. Struktura motoričkog zadatka je vezana za motoričko znanje iz košarke.

Nedovoljan (1) – jedan ili manje pravilno izvedenih šuteva

Učenik ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka za postizanje što boljeg rezultata u zadatku šut jednom rukom s prsiju iz mjesta.

MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Kinantropološka obilježja

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje kinantropoloških obilježja. Rezultati kinantropoloških obilježja se samo prate.

Testovi kinantropoloških obilježja su:

1. Tjelesna visina
2. Tjelesna težina
3. Opseg struka
4. Indeks tjelesne mase
5. Stisak šake

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

Funkcionalne sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje funkcionalnih sposobnosti.

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

AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI

Odgojne zadaće učenika procjenjuju se na temelju osobnog zapažanja učitelja. Praćenjem treba obuhvatiti aktivnosti u nastavi, sudjelovanje u izvanastavnim i izvanškolskim aktivnostima, zdravstveno- 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.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavnom procesu (100%), ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, ima razvijen pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, korektnog odnosa prema ostalim učenicima i učiteljima, poštuje pravila, savjesno izvršava zadane zadatke, uključen je u izvanastavne aktivnosti
Vrlo dobar (4)	Uglavnom redovito sudjeluje u nastavnom procesu (99-80%), uglavnom ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, ponekad potreban poticaj u radu, uglavnom poštuje pravila, uglavnom redovito izvršava zadane zadatke, povremeno sudjeluje u u izvanastavnim aktivnostima
Dobar (3)	Djelomično sudjeluje u nastavnom procesu (79-50 %), djelomično ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, potreban stalni poticaj u radu, potrebno poticati korektniji odnos prema ostalim učenicima, poštuje pravila uz stalni poticaj
Dovoljan (2)	Povremeno sudjeluje u nastavnom procesu (do 49 %), zadane zadatke ispunjava uz poticaj, potrebno razvijati pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, povremeno poštuje pravila, potrebno razvijati korektniji odnos prema ostalim učenicima i učiteljima
Nedovoljan (1)	Ne sudjeluje u nastavnom procesu, ne nosi sportsku opremu