

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 6.RAZRED

MOTORIČKA ZNANJA

SKOK ŠUT (R)

Opis tehnike:

Učenik nakon izvedena 3 koraka izvede odraz s noge suprotne ruci kojom šutira. Položaj tijela u fazi leta je takav da je suprotno rame od pucačke ruke naprijed, te je gornji dio tijela zarotiran, ruka u kojoj je lopta je podignuta iznad ramena i blago savijena u laktu, koljeno zanašne noge je podignuto u visini kuka s rotacijom prema van. Lopta se izbacuje u najvišoj točki faze leta. Doskok je na odraznu nogu ili na obje noge.

Vrednovanje:

Odličan (5)

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

Vrlo dobar (4)

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

Dobar (3)

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

Dovoljan (2)

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

Nedovoljan (1)

Učenik ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka.

LJULJANJE NA KARIKAMA MALOM AMPLITUDOM, SASKO K U ZALJULJAJU

Opis tehnike:

Izvodi se na dohvatnim krugovima. Učenik se povuče korak nazad te radi iskorak jednom nogom naprijed i odraz istom nogom, u zraku spaja noge i sunožnim zamahom prema naprijed radi predljuljaj. Isto se ponavlja prema natrag u zaljuljaj. Ponavljanjem gibanja amplituda gibanja se povećava. U krajnjoj točki zaljuljaja kad se tijelo trenutno zaustavi prije ponovnog predljuljaja učenik ispušta karike i pruženim skokom doskoči u počučaj.

Vrednovanje:

Odličan (5)

Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju. - Učenik aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak bez pogreške.

Vrlo dobar (4)

Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju. - Učenik motorički zadatak izvodi samostalno s grčenim nogama u predljuljaju i zaljuljaju.

Dobar (3)

Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju. - Učenik motorički zadatak izvodi samostalno s grčenim nogama u predljuljaju i zaljuljaju i nesigurnim saskokom i doskokom uz pomoć drugih učenika.

Dovoljan (2)

Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju. - Učenik uz velike pogreške motorički zadatak izvodi s grčenim nogama u predljuljaju i zaljuljaju i nesigurnim saskokom i doskokom uz pomoć nastavnika ili drugih učenika.

Nedovoljan (1)

Ljuljanje na karikama malom amplitudom, saskok u zaljuljaju. - Učenik ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti.

LETEĆI KOLUT NA POVIŠENJE OD MEKANIH STRUNJAČA

Opis tehnike:

Zalet i sunožni odraz nogama o tlo ispred strunjače. Pruženim rukama učenik dotiče strunjaču nakon čega se ruke grče (faza amortizacije), vrat se savije naprijed, glava dolazi na prsa i učenik preko zaobljenih leđa prelazi kroz kolut naprijed do čučnja.

Vrednovanje:

Odličan (5)

Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača. - Učenik aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak uz primjenu ostalih motoričkih znanja bez pogreške.

Vrlo dobar (4)

Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača. - Učenik samostalno izvodi motorički zadatak bez velike amplitude pokreta.

Dobar (3)

Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača. - Učenik samostalno izvodi motorički zadatak bez velike amplitude pokreta, sklonjeno sa zgrčenim nogama do sjeda.

Dovoljan (2)

Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača. - Učenik izvodi motorički zadatak uz pomoć i čuvanje nastavnika, jednonožnim odrazom, sklonjeno do sjeda.

Nedovoljan (1)

Leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača. - Učenik ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti.

SKOK UDALJ JEDAN I POL KORAČNOM 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 (odskočna daska) tijelo je u uspravnom položaju. Odraz se izvodi uz snažan rad ruku i zamašne noge. Za vrijeme leta, nakon položaja „leta u koraku“ odazna se noga priključuje zamašnoj, tijelo se pretklanja i učenik doskače na debele strunjače u čučanj ili sjed.

Vrednovanje:

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 „leta u koraku“ odazna se noga priključuje zamašnoj, tijelo se pretklanja i učenik doskače na debele strunjače u čučanj ili sjed.

Odličan (5)

Učenik aktivno i kvalitetno izvodi tehniku skoka u dalj jedan i pol koračnom tehnikom, bez pogreške.

Vrlo dobar (4)

Učenik tehniku skoka u dalj jedan i pol koračnom tehnikom izvodi uz male pogreške.

Dobar (3)

Učenik tehniku skoka u dalj jedan i pol koračnom 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.

NJIH U UPORU NA NISKIM PARALELNIM RUČAMA DO SJEDA RAZNOŽNO

Opis tehnike:

Učenik se nalazi u uporu na rukama na obje pritke, zamahne nogama u prednjih i nastavlja gibanje do zanjih. Nakon 2-3 njihaja, kada su noge u prednjihu, učenik podiže kukove, raznoži i polaže pružene noge na pritke sa svake strane.

Vrednovanje:

Odličan (5)

Učenik aktivno, savršeno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške.

Vrlo dobar (4)

Učenik samostalno izvodi motorički zadatak uz blago pogrčene noge tijekom njihaja.

Dobar (3)

Učenik izvodi motorički zadatak uz pomoć nastavnika sa pogrčenim nogama tijekom njihaja s malom amplitudom pokreta.

Dovoljan (2)

Učenik motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika sa pogrčenim rukama i nogama tijekom njihaja i sjeda.

Nedovoljan (1)

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

NASKOK U UPOR ČUČEĆI NA POVIŠENJE DO 60 CM, SASKOK PRUŽENI

Opis tehnike:

Učenik iz mjesta sunožno odrazi u upor čučeći na švedski sanduk. Iz tog položaja, sunožnim odrazom od švedski sanduk ispruža koljena. U trenutku odraza, ruke kroz predručenje dolaze do uzručenja. Tijelo je u zraku opruženo, sunožni doskok na strunjaču ispred švedskog sanduka.

Vrednovanje:

Odličan (5)

Učenik sunožnim odrazom naskače na švedski sanduk u upor čučeći, izvodi saskok pruženim tijelom. Doskok izvodi amortizacijom nogu do polučučnja nakon čega zauzima spetni stav uz odručenje.

Vrlo dobar (4)

Učenik sunožnim odrazom naskače na švedski sanduk u upor čučeći, izvodi saskok pruženim tijelom uz manje tehničke i estetske pogreške. Doskok izvodi amortizacijom nogu do polučučnja nakon čega zauzima spetni stav uz odručenje uz manje tehničke i estetske pogreške.

Dobar (3)

Učenik sunožnim odrazom naskače na švedski sanduk u upor klečeći zbog nedovoljnog podizanja kukova u fazi leta, ne izvodi saskok pruženim tijelom. Doskok ne izvodi amortizacijom nogu do polučučnja nakon čega ne zauzima spetni stav uz odručenje.

Dovoljan (2)

Učenik uz pomoć jednonožnim odrazom naskače na švedski sanduk u upor klečeći zbog nedovoljnog podizanja kukova u fazi leta, ne izvodi saskok pruženim tijelom. Doskok ne izvodi zbog čega ne zauzima spetni stav uz odručenje.

Nedovoljan (1)

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

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 pripremni vježbi.

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

PRIJEM SERVISA PODLAKTIČNO (O)

Opis tehnike:

Podlaktično odbijanje koristi se za prijem lopte nakon protivničkog servisa. Učenik stoji u laganom raskoraku, koljena su savijena, a težina tijela na prednjem dijelu stopala. Ruke su ispružene i spojene podlakticama tako da čine ravnu površinu za odbijanje lopte. Udar se donjim dijelom podlaktica uz lagano podizanje tijela, a pogled prati loptu cijelo vrijeme.

Vrednovanje:

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

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku prijem servisa podlaktično. Učenik prijem servisa podlaktično radi bez pogreške. Struktura motoričkog zadatka je vezana za motoričko postignuće iz odbojke.

Vrlo dobar (4) – četiri pravilno izvedenih podlaktičnih odbijanja

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku prijem servisa podlaktično. Učenik prijem servisa podlaktično radi s manjom pogreškom. Struktura motoričkog zadatka je vezana za motoričko postignuće iz odbojke.

Dobar (3) – tri pravilno izvedena podlaktična odbijanja

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku prijem servisa podlaktično. Učenik prijem servisa podlaktično radi s većim pogreškama. Struktura motoričkog zadatka je vezana za motoričko postignuće iz odbojke.

Dovoljan (2) – dva pravilno izvedena podlaktična odbijanja

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku prijem servisa podlaktično. Učenik prijem servisa podlaktično radi uz poticaj i pomoć učitelja. Struktura motoričkog zadatka je vezana za motoričko postignuće iz odbojke.

Nedovoljan (1) jedno ili manje pravilno izvedeno podlaktično odbijanje

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

PENJANJE NA MOTKU DO 5 m

Opis tehnike:

Učenik se penje po motki pomoću ruku i nogu. Učenik objema rukama uhvati motku, grči ruke i opruža noge. Na taj način vuče tijelo uz motku prema gore. Pri penjanju je važna snaga ruku, ali i snaga nogu, jer one svojim međusobnim pritiskom na motku čine čvrsti oslonac za spravu. Penjanje se odvija izmjeničnim grčenjem nogu i ruku i njihovim opružanjem. Čvrsti oslonac za podizanje tijela gore daju noge i ruke naizmjenično, koje svojim hvatom omogućuju da se tijelo vuče gore. Takvi se ciklični pokreti ponavljaju dok se ne postigne željena visina penjanja.

Vrednovanje:

Odličan (5)

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

Vrlo dobar (4)

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

Dobar (3)

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

Dovoljan (2)

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

Nedovoljan (1)

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

VOĐENJE LOPTE S PROMJENOM SMJERA I BRZINE KRETANJA (K)

Opis tehnike:

Ispred učenika u nizu su poredani stalci međusobno udaljeni 3 – 4 metra. Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja započinje dolaskom do prvoga stalka koji se zaobilazi s prednjom promjenom smjera i brzine kretanja u lijevu stranu pri promjeni smjera učenik loptu vodi lijevom rukom. Nakon toga isti zadatak izvodi kod promjene smjera i brzine kretanja u desno suprotnom rukom i nogom. Trup se za vrijeme vođenja nalazi u malom pretklonu, a u trenutku promjene smjera kretanja spušta se u još niži položaj.

Vednovanje:

Odličan (5)

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku vođenja lopte s promjenom smjera i brzine kretanja te promjene ruke u vođenju lopte, bez pogreške.

Vrlo dobar (4)

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku vođenja lopte s promjenom smjera i brzine kretanja te promjene ruke u vođenju lopte, s manjom pogreškom.

Dobar (3)

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku vođenja lopte s promjenom smjera i brzine kretanja te promjene ruke u vođenju lopte, s većim pogreškama.

Dovoljan (2)

Učenik primjenjuje stečenu vještinu za postizanje što boljeg rezultata u zadatku vođenja lopte s promjenom smjera i brzine kretanja te promjene ruke u vođenju lopte uz poticaj i pomoć učitelja.

Nedovoljan (1)

Učenik ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka za postizanje što boljeg rezultata u zadatku vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja.

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, 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.

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 izvannastavne 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 izvannastavnim 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