

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA – KRITERIJI VREDNOVANJA ZA ŠKOLSKU GODINU 2025./2026.

ELEMENTI VREDNOVANJA: 1) motorička znanja, 2) motorička postignuća, 3) aktivnost i odgojni učinci

1) MOTORIČKA ZNANJA – ocjenjuje se razina naučenih nastavnih tema (motoričkih gibanja) koje su predviđene u godišnjem izvedbenom kurikulumu.

Odličan (5) – učenik izvodi gibanje pravilno, bez odstupanja od standardne izvedbe ili su odstupanja zanemariva (faza automatizacije).

Vrlo dobar (4) – učenik izvodi bitne dijelove gibanja pravilno, ali još uvijek postoje prostorno-vremenska odstupanja od standardne izvedbe gibanja (faza stabilizacije).

Dobar (3) – učenik izvodi pravilno prostorne pokazatelje gibanja, ali vremenski pokazatelji značajno odstupaju od standardne izvedbe (faza naprednog usavršavanja).

Dovoljan (2) – učenik izvodi gibanje tako da se prepoznaju osnovni prostorni pokazatelji gibanja, međutim značajno odstupaju od standardnog izvođenja (faza početnog usavršavanja).

Nedovoljan (1) - učenik ne može izvesti gibanje, povremeno ga uspije izvesti na razini prepoznavanja (faza početnog usvajanja) ili odbija izvesti zadatak.

Primjer – šut s tla osnovnim načinom iz kretanja (rukomet)

Materijalni uvjeti rada: rukometna lopta i gol (strunjača ukoliko škola nema gol). Element se može izvoditi u dvorani ili na otvorenom.

Opis: učenik je udaljen od gola 20-25 metara. Prema голу se može kretati dijagonalno ili pravocrtno, kako odgovara pojedinom učeniku. Na znak nastavnika, učenik vodi loptu dominantnom rukom. Lopta se vodi odbijanjem od tla jednom rukom, a treba se nalaziti ispred učenikovog tijela na strani dominantne ruke. Lopta se treba voditi dominantno prstima i gornjim dijelom dlana, odbijati se do visine lakta ili ramena uz amortizaciju prilikom kretanja u vis. Kretanje treba biti brzo, pogled usmjeren prema naprijed, a potrebno je kontrolirati loptu tako da ne bježi. Nakon što učenik povede loptu i odbije je od tla 3-4 puta, hvata je dvjema rukama, izvodi 3 koraka dokoračnom tehnikom, odvaja dominantu ruku od tijela i šutira na gol. Posljednji korak treba biti izveden postavljanjem stopala suprotne noge u odnosu na šutersku ruku na tlo (lijeva noga treba biti naprijed ako učenik šutira desnom rukom, a desna ako šutira lijevom rukom), a udarac se izvodi brzo, snažno i precizno (učenik mora zabiti gol) opružanjem u zglobu ramena, lakta, šake i prstiju. Kretanje tijela prilikom šuta odvija se po principu kinetičkog lanca – šut u trećem koraku započinje rotacijom stopala, nastavlja se rotacijom koljena i kuka na strani dominantne ruke, lakat se podiže iznad ramena i dolazi do izbačaja opružanjem ramena, lakta, šake i prstiju. Može biti zadano i mjesto koje učenik mora pogoditi za odličnu ocjenu (npr. donji desni kut). Učenik zadatak izvodi jednom, a može ga ponoviti ukoliko je izvedba između ocjena ili je učenik sve napravio kako treba, a promašio gol.

Odličan (5) – učenik gibanje izvodi sigurno, brzo i pravilno, uz potpunu kontrolu kretanja i lopte, a šut je snažan i precizan.

Vrlo dobar (4) – učenik gibanje izvodi pravilno, ali uz manje odstupanja od standardne izvedbe – vođenje nije izvedeno velikom brzinom/ šut nije izveden maksimalnom snagom/ lopta je pri vođenju jednom ili dva puta odbijena prenisko ili malo u stranu, ali ju je učenik uspio iskontrolirati/ lakat je u visini ramena umjesto iznad njega, ali je sve ostalo dobro/ šut je izveden blagom zakoračnom tehnikom i slično.

Dobar (3) – učenik gibanje izvodi dobro, ali uz veća odstupanja od standardne izvedbe – loptu vodi nesigurno uz težu kontrolu/ odbija loptu ispod tijela umjesto ispred tijela (prema tlu, ispred nogu)/ prilikom šuta spušta lakat ispod ramena/ ne kreće se velikom brzinom/ mala je snaga udarca/ nema koordinirani rad nogu prilikom izvođenja trokoraka/ loptu ne hvata dvjema rukama već je nosi/hvata i izbacuje jednom rukom i slično.

Dovoljan (2) – učenik gibanje izvodi nesigurno i uz velika odstupanja – kretanje je sporo, a udarac je slab i lopta ne ulazi u gol bez da prije ne udari o tlo/ učenik prilikom vođenja lopta nema pravilnu tehniku kretanja već je previše uspravan i poskakuje na prstima umjesto da trči, koraci su kratki/ lakat je prilikom izvođenja šuta značajno ispod ramena, a putanja kretanja šuterske ruke je prekratka ili učenik zamahuje iza glave umjesto da odmakne ruku od tijela/ lopta prilikom šuta prelazi preko prstiju ili ispada iz ruke, ali učenik ipak postiže pogodak/ ne kontrolira vođenje lopte – odbija je od tla suviše slabo zbog čega se mora bespotrebno nisko naginjati ili je odbija suviše jako zbog čega je previše uspravan ili kombinira oba nepravilna načina vođenja/ vodi loptu otvorenim, krutim dlanom i ispruženim prstima, bez amortizacije lopte prilikom njenog odbijanja u vis i slično.

Nedovoljan (1) – učenik odbija izvesti zadatak/ hoda umjesto da trči prilikom vođenja lopte/ odbija loptu potpuno ispruženim dlanom, a ona se niti jednom ne odbija pravilno već bježi u stranu ili se odbija previsoko ili prenisko/ učenik promašuje prazan gol/ učenik krši pravila igre – početni položaj je izvan linija igrališta, izvodi element i čini prijestup, nakon hvatanja lopte izvodi više od 3 koraka, hvata loptu dvjema rukama i ponovo je odbija od tla, izvodi element koji nije zadan (npr. šutira loptu nogom, izvodi skok-šut i sl.) i slično.

2) MOTORIČKA POSTIGNUĆA – predstavljaju spregu motoričkih znanja i motoričkih i/ili funkcionalnih sposobnosti, s ciljem postizanja osobno najboljeg postignuća. Kriterije izrađuje nastavnik sam, prema rezultatima matične škole. Jednom utvrđeni kriteriji ne vrijede zauvijek nego se obnavljaju temeljem prikupljenih vrijednosti motoričkih postignuća u školi.

Odličan (5) - rezultat koji se nalazi u prvoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata

Vrlo dobar (4) - rezultat druge četvrtine dobivenih rezultata

Dobar (3) - svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini

Dovoljan (2) - svi rezultati u posljednjoj po vrijednosti četvrtini izmjerenih rezultata

Nedovoljan (1) - nepotrebno odustajanje, povreda pravila, diskvalifikacija i sl.

Primjer – kontinuirano trčanje vlastitim tempom do 10 minuta

Opis: učenici trče kontinuirano se krećući se po zadanom dijelu vježbališta do 10 minuta. Prije početka izvedbe vežu tenisice, a ukoliko je na raspolaganju dovoljno vremena, smiju koristiti svoje slušalice i

mobilne uređaje zbog slušanja glazbe. Cilj je da učenici kontinuirano trče 10 minuta bez prekida aktivnosti i prelazaka u hodanje, poskakivanje, skip ili slično. Nije zadan broj krugova, udaljenost koju je potrebno savladati, brzina kretanja niti puls koji učenici trebaju imati prilikom završetka aktivnosti.

Odličan (5) – učenik je kontinuirano trčao 10 minuta

Vrlo dobar (4) – učenik je kontinuirano trčao 9:00 do 9:59 minuta

Dobar (3) – učenik je kontinuirano trčao 8:00 do 8:59 minuta

Dovoljan (2) – učenik je kontinuirano trčao 7:00 do 7:59 minuta

Nedovoljan (1) – učenik je kontinuirano trčao 6:59 minuta ili manje, prešao je iz trčanja u hodanje/poskakivanje/skip, stao je, nepotrebno odustao (ne zbog zdravstvenog razloga) ili odbio trčati.

3) AKTIVNOST I ODGOJNI UČINCI

Element vrednovanja Aktivnost i odgojni učinci je najvažniji element vrednovanja na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture jer je jednako dostupan svim učenicima. Učenici zbog razlika u visini, tjelesnoj pripremljenosti, sposobnostima i sl. mogu imati nejednake početne mogućnosti u području motoričkih znanja i postignuća, ali zato svi imaju jednaku mogućnost aktivno sudjelovati u nastavi.

Učenici tijekom nastavne godine mogu dobiti 5 ocjena iz ovog elementa vrednovanja. Ocjena se dobiva na kraju svakog dvomjesečnog razdoblja - posljednji sat u listopadu za 9. i 10. mjesec, u prosincu za 11. i 12. mjesec, u veljači za 1. i 2. mjesec, u travnju za 3. i 4. mjesec te u lipnju za 5. i 6. mjesec. Iznimka su maturalni razredi kojima se mogu dati jedna ili dvije ocjene za posljednja 3 mjeseca (3., 4. i 5. mjesec) što ovisi o realizaciji nastave. U slučaju visokog postotka realizacije, moguće su dvije ocjene, a u slučaju niže realizacije, dobivaju jednu ocjenu. Učenici koji su prisutni i vježbaju na 100% nastave tijekom nastavne godine i imaju samo odlične ocjene iz aktivnosti mogu dobiti i dodatnu, šestu odličnu ocjenu. Učenici koji predstavljaju školu na županijskim natjecanjima mogu dobiti dodatnu odličnu ocjenu. (Mogu dobiti i negativnu ocjenu ako obećaju dolazak, a ne dođu bez pravovremenog javljanja i opravdanog izostanka.) Učenici koji predstavljaju razred na međurazrednim natjecanjima mogu dobiti dodatnu odličnu ocjenu za svaki 3. nastup za razred, a učenici koji predstavljaju razred na svim međurazrednim natjecanjima u školskoj godini (najčešće je 10 natjecanja godišnje), mogu dobiti još jednu odličnu ocjenu.

Odgojne varijable se ne mogu jednostavno izmjeriti, stoga će se procjenjivati praćenjem i provjeravanjem sljedećih varijabli:

1. aktivnost učenika u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture (pravovremeno dolaženje na sat, poštivanje pravila igre, razina angažmana u svakom dijelu sata)
2. sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u području tjelesne i zdravstvene kulture (aktivno uključivanje u različita natjecanja, rad školskog sportskog društva i sportskih sekcija)
3. stečene zdravstveno-higijenske navike

4. odnos učenika prema predmetu, nastavniku, drugim učenicima i prema osoblju koje radi u dvorani i na igralištu (timski rad, međusobno uvažavanje i pomaganje, primjereno ponašanje, prihvaćanje različitosti u spolu)

5. teorijska znanja

6. redovito nošenje odgovarajuće sportske opreme.

Ocjene:

Početna ocjena za dvomjesečno razdoblje je odličan (5). Svaka negativna bilješka u pregledu rada i/ili e-Dnevniku umanjuje učenikovu odličnu ocjenu za jednu ocjenu. Npr. - ako učenik u rujnu i listopadu jednom nije imao opremu, a jednom nije vježbao što nije opravdano liječničkom ispričnicom, ocjena će biti dobar (3). U listopadu i prosincu je redovito vježbao i nosio opremu, ali je bio neaktivan u uvodno-pripremnom dijelu sata (za vrijeme hvatačke elementarne igre se ne trudi pobjeći od "lovca", a kada lovi, šeće ili se uopće ne angažira kako bi uhvatio nekog drugog i sl.), ocjena će biti vrlo dobar (4)...

Neocijenjen – u slučaju više od 20% izostanaka tijekom razdoblja koje se ocjenjuje, učenik neće dobiti odličnu ocjenu. Može dobiti nižu ocjenu ili ostati neocijenjen, a u tom slučaju (ako bude neocijenjen) ocjenu može dobiti na kraju idućeg dvomjesečnog razdoblja (npr. u prosincu za rujnu, listopad, studeni i prosinac ako je u 9. i 10. mjesecu učenik imao više od 20% neaktivnosti/izostanaka). Učenik koji nema barem 3 ocjene iz aktivnosti i odgojnih učinaka tijekom nastavne godine, imat će zaključnu ocjenu neocijenjen i morat će na predmetni ispit ili će mu zaključna ocjena biti umanjena za jednu ocjenu u odnosu na aritmetičku sredinu (npr. učenik koji ima prosjek 4,20 (što bi trebala biti vrlo dobra zaključna ocjena), ali nema najmanje 3 ocjene iz aktivnosti tijekom školske godine, imat će zaključnu ocjenu dobar (3).

nedovoljan (1) – često nepoštivanje kućnog reda škole, nastavnika, zaposlenika, drugih učenika na bilo koji način neprimjeren školi, ugrožavanje sigurnosti učenika, psovanje, neprimjerena komunikacija, izlazak iz dvorane/s igrališta bez pitanja, korištenje mobilnih uređaja bez dozvole, oštećivanje imovine i slično. U slučaju takvih oblika neprihvatljivog ponašanja učenik može dobiti izravnu negativnu ocjenu. Učenik će dobiti negativnu ocjenu i ukoliko ima 4 ili više negativnih bilježaka u pregledu rada i/ili e-Dnevniku (npr. jedna bilješka za neaktivnost u pojedinom dijelu satu, jedna za opremu, jedna za poštedu koja nije opravdana liječničkom ispričnicom, jedna za učenje drugih predmeta ili čitanje knjige...)

dovoljan (2) - učenik ne izvršava zadaće koje su pred njega postavljene, ne želi sudjelovati u sportskim igrama, ne dolazi pravovremeno na nastavu, unosi mobilne ili druge uređaje bez dozvole, koristi neprimjerenu verbalnu i neverbalnu komunikaciju s drugim učenicima i/ili nastavnikom, angažman na nastavi je značajno ispod učenikovih mogućnosti i slično. Učenik će dobiti ocjenu dovoljan ukoliko ima 3 negativne bilješke u pregledu rada i/ili e-Dnevniku (npr. jedna za poštedu koja nije opravdana liječničkom ispričnicom, jedna za opremu, jedna za kašnjenje...)

dobar (3) – učenik ima dvije negativne bilješke u razdoblju koje se ocjenjuje (npr. jedan sat ima nakit, a jedan ometa nastave odbijanjem lopte o tlo dok nastavnik govori, a učenici su dobili uputu da primire lopte...), kasni na nastavu, odnos prema radu je ispod učenikovih mogućnosti i slično.

vrlo dobar (4) – učenik ima jednu negativnu bilješku u razdoblju koje se ocjenjuje, a sve ostalo je u redu: redovito vježba i donosi opremu, trudi se izvršiti svaki postavljeni zadatak, sluša upute i radi po njima, poštuje druge učenike i nastavni proces, svaki je sat angažiran u svim dijelovima sata.

odličan (5) – učenik pravovremeno dolazi na sat, redovito nosi opremu, poštuje nastavni proces, ostale učenike i pomaže im, aktivan je na satu, trudi se, sudjeluje u sportskim sekcijama i natjecanjima, prisutan je i aktivan na više od 80% nastave i nema negativnih bilježaka.

Broj ocjena iz elementa aktivnost i odgojni učinci tijekom jedne nastavne godine kroz redovnu nastavu iznosi 4-6. Za dodatni je angažman moguće dobiti i veći broj ocjena (nastupanje za školu, 100% dolazaka i aktivnosti u cijeloj nastavnoj godini, nastupi za razred na međurazrednim natjecanjima...) Aktivnost i vladanje učenika na satu bilježi se u pregledu rada i/ili e-Dnevniku pod rubrikom aktivnost i odgojni učinci (bilješke) te se vrednuje ocjenama 1-5 svaka 2 mjeseca. Učenici moraju vježbati svaki sat. U slučaju objektivne nemogućnosti vježbanja, neaktivnost je potrebno opravdati liječnikom ispričnicom najkasnije do završetka tjedna koji slijedi nakon tjedna u kojem je dijete bolovalo. Roditelji ne mogu opravdati neaktivnost učenika. Povijest bolesti ne može opravdati neaktivnost učenika. Učenice imaju obvezu vježbati u dane kada imaju mjesečnicu. U slučaju da smatraju kako neće biti u mogućnosti odraditi sat maksimalnim angažmanom, na početku sata se trebaju javiti nastavniku pa će raditi prilagođene vježbe (neće raditi skokove, trbušnjake, sprinteve ili bilo koju vježbu koja im u takvom stanju izaziva bol). U slučaju da učenica zna da doista ne može vježbati ni na koji način zbog iznimno jakih menstrualnih bolova i zdravstvenih teškoća uzrokovanih njima, dužna je donijeti godišnju liječničku ispričnicu do završetka rujna.

4) ZAKLJUČNA OCJENA

Učenicima se ocjena zaključuje na temelju aritmetičke sredine svih ocjena u školskoj godini. Postoje iznimke i učeniku može biti zaključena viša ocjena ako je tijekom godine svaki sat bio prisutan i vježbao na 100% održane nastave te je sve obveze izvršavao redovito, motivirano i s maksimalnim angažmanom neovisno o razini sposobnosti koju posjeduje te ako je blizu više ocjene (npr. 3,40 i više). Isto tako, učeniku može biti zaključena i niža ocjena u odnosu na aritmetičku sredinu u slučaju češće neaktivnosti, neprimjerenog ponašanja, izostanaka, nedovoljnog angažmana, **manje od 3 ocjene iz aktivnosti i odgojnih učinaka** i manjeg broja ocjena u odnosu na ostatak razrednog odjela.

Učenik koji nema barem 3 ocjene iz aktivnosti i odgojnih učinaka tijekom nastavne godine, imat će zaključnu ocjenu neocijenjen i predmet će moći položiti na predmetnom ispitu ili će imati jednu zaključnu ocjenu manje u odnosu na onu koju bi trebao imati temeljem prosjeka ocjena (aritmetičke sredine).

5) Pravila ponašanja na satu tjelesne i zdravstvene kulture – bitno za element ocjenjivanja *Aktivnost i odgojni učinci*

1) Od učenika se očekuje da vježbaju na 100% sati na kojima su prisutni. Blaže ozljede (npr. ozljeda jednog prsta na ruci, ozljeda gležnja), upale, menstruacije i sl. nisu razlozi za neaktivnost. Takvim učenicima nastava može biti prilagođena i izbjegavat će aktivnosti koje mogu pogoršati stanje.

2) Učenik je dužan prisustvovati nastavi u odgovarajućoj opremi.

Gornji dio odjeće: kratka čista bijela majica zatakuta u hlače koja pokriva područje ramena, prsa, pupka i cijelog trupa. Majica može imati natpis ukoliko nije neprimjeren (psovke na hrvatskom ili stranom jeziku, bilo koji natpis koji se na bilo koji način može smatrati provokativnim i sl.). U hladnijim mjesecima učenik smije nositi dugu majicu dok se ne zagrije, ali ispod nje mora biti kratka bijela majica. Donji dio: kratke sportske hlače, kratke ili duge tajice, donji dio trenirke namijenjen i primjeren nastavi. To ne smije biti odjeća u kojoj je učenik došao u školu. Obuća: čiste sportske tenisice namijenjene nastavi. To ne smije biti obuća u kojoj je učenik došao u školu.

3) Duga kosa mora biti uredno pričvršćena i svezana u rep kako ne bi ometala učenika u izvođenju nastave, te kako bi se smanjila mogućnost ozljede.

4) Obavezno je skinuti sav nakit i satove.

5) Nokti trebaju biti uredni i odrezani i ne smiju prelaziti visinu jagodica, odnosno biti vidljivi s donje strane dlana.

6) Učenici ne smiju unositi niti konzumirati hranu niti piće (osim vode) od trenutka kada uđu u hodnik u kojem se nalaze svlačionice. U svlačionici se učenici presvlače, skidaju nakit i ostavljaju hranu i piće. (Bočicu s vodom je poželjno ponijeti u dvoranu.) Nakon toga ulaze u dvoranu ako se u njoj nalazi predmetni nastavnik ili ako im je on to dozvolio. Ovo vrijedi i za učenike koji eventualno ne vježbaju taj sat.

7) Na nastavi TZK nije dopušteno žvakanje (hrana, kauguma...) i konzumiranje ostale hrane. U dvorani je dozvoljeno imati bočicu s vodom.

8) Zabranjeno je korištenje mobitela i ostalih uređaja na satu, osim ako nastavnik ne zatraži drugačije.

9) Ukoliko učenici smatraju da im mobilni uređaji, nakit ili druge dragocjenosti nisu sigurne u svlačionici, smiju ih unijeti u dvoranu u posebnoj kutiji/vrećici ili sl. o čemu sami trebaju voditi brigu. Ništa od navedenoga (osim kutije/vrećice) ne smije biti na klupama, stolicama, u džepovima ili bilo kojem drugom dijelu dvorane.

10) Učenici koji se eventualno nalaze u poštredi, ne smiju učiti druge premete, čitati knjige i slično, već pratiti što se događa na nastavi i za domaću zadaću ponoviti vježbe kada i ako to budu u mogućnosti te na iduću sat doći spremni.

11) Kada učenice imaju mjesečnicu, dužne su pohađati nastavu TZK prema redovnom programu.

12) Ulazak u dvoranu treba biti bez trčanja, buke, naguravanja i sličnog. Učenici nakon ulaska u dvoranu ostavljaju bočice s vodom na za njih predviđenom mjesto te staju u vrstu na za to predviđeno mjesto.

13) Prilikom ulaska u prostor dvorane učenici kulturno pozdravljaju nastavnika i ostale djelatnike (!), ukoliko se već nisu vidjeli ranije isti dan, a na odlasku odzdravljaju.

14) Strogo je zabranjeno ulaziti u dvoranu bez dozvole ili prisustva učiteljnastavnika.

15) Strogo je zabranjeno penjanje i vješanje na bilo koju od sprava koje se nalaze u dvorani, bez prisustva i dozvole nastavnika.

16) Strogo je zabranjeno diranje i pomicanje postavljenih sprava, rekvizita i lopti koje se nalaze u dvorani. One se tamo nalaze zbog provedbe nastavnog procesa.

17) Strogo je zabranjeno ulaziti u spremište i uzimati rekvizite bez dozvole nastavnika.

18) U slučaju da je učenik bolestan ili akutno ozlijeđen toliko da na nastavi ne može raditi ništa, obavezno treba donijeti liječničku ispričnicu, te prisustvovati nastavi i pratiti istu. Za njega je obavezno donošenje čistih tenisica.

19) Neaktivnost je moguće opravdati isključivo liječničkom ispričnicom. Roditelji/zakonski zastupnici ne mogu opravdati neaktivnost učenika na nastavi.

20) Učenici koji imaju zdravstvenih problema i potrebno im je oslobađanje dijela sadržaja programa TZK-e trebaju regulirati svoj status do 30. rujna u skladu sa Zakonom i školskim pravilnicima. Status je moguće regulirati i nakon tog roka ako do narušavanja zdravstvenog stanja dođe nakon 30. rujna. Oslobađanje može biti djelomično/ potpuno te privremeno/trajno. Oslobađanje vrijedi samo za jednu školsku godinu i ne prenosi se na iduću.

21) Učenik je prisutan na satu kada se nalazi na parketu školske dvorane ili prostoru vježbališta na kojemu se provodi nastavni proces (vanjski prostori u blizini škole, školski podrum, učionica, hodnici i sl.) a samovoljno napuštanje navedenog prostora je neopravdano napuštanje nastave.

22) Napuštanje nastave rezultira negativnom ocjenom iz odgojnih učinaka za tekući mjesec i upisivanjem izostanka sa tog sata.

23) Nisu dozvoljena niti sva ostala ponašanja koja nisu u skladu sa zakonima RH, Kućnim redom škole i ostalim zakonima te pravilnicima i aktima koji se odnose na školu.