# MJERILA ZA OCJENJIVANJE U NASTAVI TJELESNe I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA :

**1. 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, plave kratke hlačice-dječaci, tajice 3/4 -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 |
| 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 | LOŠE PONAŠANJE,ČESTO OMETA NASTAVU I DRUGE UČENIKE U RADU I NAKON VIŠE OPOMENA, ONEMOGUĆUJE DALJE IZVOĐENJE SATA,PSUJE NA SATU | ČESTO NE NOSI OPREMU |

**2. Motorička znanja** među ostalom obilježava stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih zadataka koji proizlaze iz plana i programa za osnovne škole. Za mjerilo ocjenjivanja uzima se tehnički ispravno izveden element ili gibanje i to:

|  |  |
| --- | --- |
| OCJENA | RAZINE IZVOĐENJA MOTORIČKOGA ZNANJA |
| Odličan (5) | Učenik izvodi motorički zadatak lako i brzo bez tehničke ili estetske pogrješke. |
| Vrlo dobar (4) | Učenik izvodi motorički zadatak samostalno, lako i brzo s manjim tehničkim ili estetskim pogrješkama. |
| Dobar (3) | Učenik izvodi motorički zadatak samostalno i uz bitnije tehničke ili estetske pogrješke. |
| Dovoljan (2) | Učenik izvodi motorički zadatak uz pomoć, postiže osnovna znanja za izvedbu elementa. |
| Nedovoljan (1) | Učenik ne može izvesti motorički zadatak, niti uz pomoć nastavnika. |

**3. Motorička dostignuća** su sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti da ih u određenoj motoričkoj aktivnosti povežu i maksimalno iskoriste za postizanja što boljih rezultata.

Vršno i podlaktično odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava (O) – M I Ž

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RAZRED | ODLIČAN | VRLO DOBAR | DOBAR | DOVOLJAN | NEDOVOLJAN |
| 6 | 6 I VIŠE PRAVILNO IZVEDENIH ODBIJANJA | 5 | 4 | 3 | 2 I MANJE |

Penjanje po konopu do 5 metara– M I Ž

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RAZRED | ODLIČAN | VRLO DOBAR | DOBAR | DOVOLJAN | NEDOVOLJAN |
| 6 | 3m | 2.70m | 2.40m  | 2.10m | 2m I MANJE |

Vođenje lopte s promjenom smjera i brzine kretanja (K) – M i Ž

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RAZRED | ODLIČAN | VRLO DOBAR | DOBAR | DOVOLJAN | NEDOVOLJAN |
| 6 | 5 PRAVILNO IZVEDENIH VOĐENJA LOPTE S PROMJENOM SMJERA I BRZINE KRETANJE | 4  | 3  | 2  | 1 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 | 11,3 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 |