

Kristina Jug, nastavnica tjelesne i zdravstvene kultura (mag.cin.)

Srednja škola Ivanec

Školska godina 2026./2027.

KRITERIJI OCJENJIVANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

OCJENJIVANJE / VREDNOVANJE

1. Vrednovanje za učenje (kontinuirano tijekom nastavnih sati usavršavanja)
2. Vrednovanje kao učenje (kontinuirano tijekom nastavnih sati usavršavanja)
3. Vrednovanje naučenoga (planirani nastavni sati provjeravanja u GIK-u)

Elementi ocjenjivanja u nastavi TZK su:

- motorička znanja (40 %)
- motorička postignuća (20%)
- aktivnost učenika i odgojni učinci (40%)

1) MOTORIČKA ZNANJA

Predmetno područje motorička znanja ističe usvajanje, usavršavanje i primjenu raznovrsnih kinezioloških motoričkih znanja i vještina. Učenici će stečena znanja i vještine moći koristiti u kineziološkim aktivnostima, čime se izrazito utječe na aktivno provođenje slobodnog vremena, podizanje ukupne kvalitete življenja i unapređenje zdravlja.

OPĆENITI KRITERIJ OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA

Odličan (5)	Učenik pravilno izvodi motoričko gibanje bez odstupanja u prostornim i vremenskim značajkama pojedinih gibanja. Elemente izvodi na razini automatizacije i s lakoćom ih primjenjuje.
Vrlo dobar (4)	Učenik izvodi motoričko gibanje uz manja odstupanja u prostornim i vremenskim značajkama pojedinih gibanja (manje pogreške).
Dobar (3)	Učenik izvodi motoričko gibanje uz značajna odstupanja u prostornim i vremenskim značajkama pojedinih gibanja. Elemente izvodi uz asistenciju ili kroz modificiranu izvedbu.
Dovoljan (2)	Učenik izvodi motoričko gibanje na razini prepoznavanja motoričkog gibanja, potpuno odstupajući od prostornih i vremenskih značajki.
Nedovoljan (1)	Učenik ne izvodi gibanje uopće ili izvodi gibanje bez da se prepozna osnovna struktura gibanja.

2) MOTORIČKIH POSTIGNUĆA

Motorička postignuća su sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti, a izražavaju se putem sposobnosti učenika da ih u konkretnoj motoričkoj aktivnosti poveže i maksimalno iskoristi radi postizanja što boljeg rezultata. Ovo predmetno područje razmatra učinke procesa vježbanja koji se uglavnom izražavaju rezultatima postignutim u pojedinim kineziološkim aktivnostima. Motorička postignuća provjeravaju se i ocjenjuju pomoću mjerenja pri čemu kao rezultat dobijemo konkretne vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja).

OPĆENITI KRITERIJ OCJENJIVANJA MOTORIČKIH POSTIGNUĆA

Odličan (5)	Učenik je postigao rezultat koji se po mjernoj skali nalazi u prvoj četvrtini po vrijednostima dobivenih rezultata ili je postigao rezultat minimalno od 86% učinkovitosti.
Vrlo dobar (4)	Učenik je postigao rezultat koji se po mjernoj skali nalazi u drugoj četvrtini po vrijednostima dobivenih rezultata ili je postigao rezultat od 66 do 85% učinkovitosti.
Dobar (3)	Učenik je postigao rezultat koji se po mjernoj skali nalazi u trećoj četvrtini po vrijednostima dobivenih rezultata ili je postigao rezultat od 41 do 65% učinkovitosti.
Dovoljan (2)	Učenik je postigao rezultat koji se po mjernoj skali nalazi u zadnjoj četvrtini po vrijednostima dobivenih rezultata ili je postigao rezultat od 20 do 40% učinkovitosti.
Nedovoljan (1)	Učenik nije sudjelovao u aktivnosti; nepotrebno odustajanja, diskvalifikacija i sl. ili je postigao rezultat manji od 20% učinkovitosti.

3) AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI

Aktivnost učenika i odgojne učinke promatramo i vrednujemo na temelju bilješki o redovitom i aktivnom sudjelovanju u nastavi, redovitosti donošenja oprema, stečenim zdravstveno-higijenskim navikama (urednost i higijena odjeće i obuće te osobna higijena) te sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u TZK).

- Donošenje opreme se ocjenjuje temeljem rada na satu u potpunoj sportskoj opremi (uredna odjeća i obuća, bijela majica kratkih rukava te tamni donji dio; kratke ili duge tajce/trenirka, Kosa uredno skopčana/svezana u rep).
- Svako ne donošenje opreme za nastavu smanjuje ocjenu iz navedenog elementa ocjenjivanja na mjesečnoj razini za jedan (primjer: jednom bez opreme - ocjena 4, dva puta bez opreme - ocjena 3...)
- Učenici na sebi i kod sebe ne smiju imati predmete kojim mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, prsten, naušnica, narukvica ili pirsing). Žvakanje žvakaće gume nije dozvoljeno za vrijeme nastave.

ZAKLJUČNA OCJENA

Zaključna ocjena donosi se na temelju prethodno obavljenih radnji (praćenja, provjeravanja i ocjenjivanja). Sastavnice ocjene su motorička znanja 40% , motorička postignuća 20% i aktivnost učenika i odgojni učinci 40% .

Zaključna ocjena nije aritmetički prosjek upisanih ocjena.