

OŠ Zorke Sever, Popovača Kolodvorska ulica 36, 44317 Popovača

PRAĆENJE, VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK
Školska godina 2024./25.



Izradili:

Kristina Majstorović, mag.cin.

Luka Krizel, mag.cin.

Damir Štimac, prof.

Rujan, 2024.

SADRŽAJ:

1.Predmetna područja kurikuluma-Tjelesan i zdravstvena kultura	3
2.Sadržaji praćenja i provjeravanja u nastavi TZK	4
3.Elementi ocjenjivanja u nastavi TZK	4
4.Postotak zastupljenosti predmetnih područja u predmetnoj nastavi	4
5.Kriterij vrednovanja i ocjenjivanja za 5.razred	4
5 5.1.Motorička znanja	5
5.2.Motorička postignuća	9
5.3.Aktivnost i odgojni učinci rada	13
6.Kriterij vrednovanja i ocjenjivanja za 6.razred	14
6.1.Motorička znanja	14
6.2.Motorička postignuća	19
6.3.Aktivnost i odgojni učinci rada	23
7.Kriterij vrednovanja i ocjenjivanja za 7.razred	24
7.1.Motorička znanja	28
7.2.Motorička postignuća	31
7.3.Aktivnost i odgojni učinci rada	32
8.Kriterij vrednovanja i ocjenjivanja za 8.razred	34
8.1.Motorička znanja	34
8.2.Motorička postignuća	37
8.3.Aktivnost i odgojni učinci rada	40
10.Vrednovanje i ocjenjivanje učenika s teškoćama	41
11.Nastava na daljinu	45
12.Literatura	46

1. 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).

2.SADRŽAJI PRAĆENJA I PROVJERAVANJA U NASTAVI TZK

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

3.ELEMENTI OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK

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

4. 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%

5. KRITERIJ VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 5. RAZRED

5.1. MOTORIČKA ZNANJA

5.1.1 ŠKOLA TRČANJA

Učenik izvodi 6 osnovnih vježbi škole trčanja koje su preduvjet za pravilno i kvalitetno trčanje. Vježbe koje učenik izvodi su: niski i visoki skip u mjestu, zabacivanja i izbacivanja potkoljenica u mjestu, visoki i daleki skokovi u kretanju. Pozornost se usmjeruje na polaganu i pravilnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem muskulature potrebne za daljnje provođenje nastavnih tema.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi svih šest elemenata škole trčanja.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi svih šest elemenata škole trčanja.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente škole trčanja.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente škole trčanja.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente škole trčanja.

5.1.2. ELEMENTI ODBOJKE

Učenik izvodi osnovne elemente odbojke koji su preduvjet za kvalitetnu igru odbojke. Vježbe koje učenik izvodi su: osnovni odbojkaški stavovi, vršno i podlaktično odbijanje u mjestu i donji servis. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre odbojke.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente odbojke.
-------------	---

Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente odbojke.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente odbojke.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente odbojke.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente odbojke.

5.1.3. ELEMENTI RUKOMETA

Učenik izvodi osnovne elemente rukometa koji su preduvjet za kvalitetnu igru rukometa. Vježbe koje učenik izvodi su: vođenje lopte sa promjenom smjera i brzine kretanja, pravilno dodavanje i hvatanje lopte, osnovni šut sa tla. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre rukometa.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente rukometa.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente rukometa.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente rukometa.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente rukometa.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente rukometa.

5.1.4. ELEMENTI ATLETIKE

Učenik izvodi elemente atletike koje su preduvjet za pravilnu i uspješnu izvedbu atletskih disciplina. Vježbe koje učenik izvodi su: niski i visoki start, skok u vis prekoračnom tehnikom, skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom, bacanje 200g loptice iz dokoračne tehnike i bacanje medicinke od 1kg suvanjem sa prsa. Pozornost se usmjeruje na polaganu i pravilnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem muskulature potrebne za daljnje provođenje nastavnih tema atletike.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente atletike.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente atletike.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente atletike.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente atletike.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente atletike.

5.1.5. ELEMENTI KOŠARKE

Učenik izvodi osnovne elemente košarke koji su preduvjet za kvalitetnu igru košarke. Vježbe koje učenik izvodi su: osnovni košarkaški stavovi i pivotiranje, vođenje lopte sa promjenom smjera i brzine kretanja, dodavanje i hvatanje lopte na različite načine, osnovni šut sa prsa. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre košarke.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente košarke.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente košarke.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente košarke.

Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente košarke.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente košarke..

5.1.6. ELEMENTI NOGOMETA

Učenik izvodi osnovne elemente nogometa koji su preduvjet za kvalitetnu igru nogometa. Vježbe koje učenik izvodi su: vođenje i kontrola lopte sa promjenom smjera kretanja na različite načine, dodavanje i primanje lopte na različite načine, osnovni šut prema голу nakon vođenja lopte. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre nogometa.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente nogometa.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente nogometa..
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente nogometa.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente nogometa.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente nogometa.

5.1.7. Demonstracija i vođenje pripremih vježbi

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 mišićne mase. 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)	Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz dovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Vrlo dobar (4)	Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo, ali uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dobar (3)	Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dovoljan (2)	Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Nedovoljan (1)	Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi, te se neozbiljno odnosi prema zadatku.

5.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

5. 2.1. Brzo trčanje na 60 m iz niskog starta

Učenici iz niskog starta izvode brzo trčanje na 60 m. Zadatak se izvodi tri puta, a uzima se najbolji rezultat.

ocjena	Učenici (m)	Učenicice (ž)
Odličan (5)	9,00 i manje	9,60 i manje
Vrlo dobar (4)	9,01-9,30	9,61-9,90
Dobar (3)	9,31-9,60	9,91-10,20
Dovoljan (2)	9,61-10,00	10,21-10,50

Nedovoljan (1)	10,01 i više	10,50 i više
----------------	--------------	--------------

5.2.2. Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)

Učenici se dodajući u paru na udaljenosti od 6 m izvode dodavanje i hvatanje lopte rukometnom tehnikom u vremenu od 45 s.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	30 i više	30 i više
Vrlo dobar (4)	29-25	29-25
Dobar (3)	24-20	24-20
Dovoljan(2)	19-12	19-12
Nedovoljan (1)	11 i manje	11 i manje

5.2.3. Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“

Učenici koristeći prekoračnu tehniku „škare“ izvode preskok.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	105 i više	100 i više
Vrlo dobar (4)	100-95	95-90
Dobar (3)	90-85	85-80
Dovoljan(2)	80-70	75-65
Nedovoljan (1)	65 i manje	60 i manje

5.2.4. Funkcionalne sposobnosti

Funkcionalne sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje funkcionalnih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem funkcionalnih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Funkcionalne sposobnosti se vrednuju i sumativnom ocjenom kroz rezultat završnog provjeravanja.

Učenici funkcionalne sposobnosti provjeravaju kroz Beep test –ponavljajuće trčanje.

Vrednovanje:

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	900 i više	850 i više
Vrlo dobar (4)	899-850	849-800
Dobar (3)	849-700	799-600
Dovoljan(2)	699-500	599-400
Nedovoljan (1)	499 i manje	399 i manje

5.2.5. Kinantropološka obilježja i motoričke sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem motoričkih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Motoričke sposobnosti se vrednuju i sumativnom ocjenom kroz jednu ocjenu, a ona je rezultat prosječna ocjena kroz četiri ocjene

motoričkih sposobnosti na završnom mjerenju. Rezultati kinantropoloških obilježja se samo prate.

Testovi kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti su:

1. Tjelesna visina-ATJVS
2. Tjelesna težina-ATJTEZ
3. Postotak masti-APOSMA
4. Indeks tjelesne mase-AITJMS
5. Agilnost-Prenošenje pretrčavanjem-MAGPRP
6. Fleksibilnost-Pretklon u uskom raznoženju-MFLPRU
7. Eksplozivna snaga-Skok u dalj s mjesta-MESSDM
8. Repetitivna snaga-podizanje trupa iz ležanja-MRSPTL

5.-Učenici (M)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	142,87 i manje	142,88-146,60	146,61-154,08	154,09-157,82	157,83 i više
ATJTEZ	55,14 i više	55,13-50,02	50,01-39,77	39,76-34,65	34,64 i manje
APOSMA	24,21 i više	24,20-20,24	20,23-12,29	12,28-8,32	8,31 i manje
AITJMS	24,63 i više	24,62-22,85	22,84-19,29	19,28-17,52	17,51 i manje
AMGPRP	12,73 i više	12,72-12,15	12,14-10,99	10,98,-10,42	10,41 i manje
MFLPRU	26 i manje	27-32	33-42	43-48	49 i više
MESSDM	138 i manje	139-149	150-170	171-180	181 i više
MRSPTL	29 i manje	30-33	34-43	44-47	48 i više

5.-Učenici (Ž)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	144,35 i manje	144,36-148,25	148,26-156,06	156,07-159,96	159,97 i više
ATJTEZ	56,89 i više	51,47-56,88	40,61-51,46	40,60-35,18	35,17 i manje
APOSMA	32,58 i više	23,57-27-83	27,82-18,31	18,30-13,55	13,54 i manje
AITJMS	28,58 i više	28,57-24,19	24,18-15,39	15,38-10,99	10,98 i manje
AMGPRP	13,52 i više	13,51-12,91	12,90-11,67	11,66-11,05	11,04 i manje
MFLPRU	33 i manje	34-38	39-48	49-53	54 i više

MESSDM	129 i manje	130-140	141-162	163-173	174 i više
MRSPTL	26 i manje	27-30	31-39	40-43	44 i više

5.3. AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI

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. Praćenje aktivnosti u sklopu ovoga elementa ocjenjivanja i vrednovanja 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.

Učenike se prati kroz cijelu nastavnu godinu. Aktivnost i odgojni učinci rada se manifestiraju kroz redovito sudjelovanje u nastavnom procesu (nošenje sportske opreme), aktivnost na satu, praćenju zdravstveno higijenskih i ekoloških navika, odnos prema ostalim učenicima i učiteljima, odnos prema radu, odnosu prema prostoru za vježbanje, poštivanju pravila, uključenosti u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, uključenosti u rad ŠSD.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavnom procesu, opravdava izostanke (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, jedan neopravdan izostanak (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 izvannastavnim aktivnostima

Dobar (3)	Djelomično sudjeluje u nastavnom procesu, dva neopravdana izostanka (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, tri neopravdana izostanak (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, neopravdano izostaje i ne nosi sportsku opremu

6.KRITERIJ VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 6.RAZRED

6.1.MOTORIČKA ZNANJA

6.1.1 ŠKOLA TRČANJA

Učenik izvodi 6 osnovnih vježbi škole trčanja koje su preduvjet za pravilno i kvalitetno trčanje. Vježbe koje učenik izvodi su: niski i visoki skip u kretanju, zabacivanja i izbacivanja potkoljenica u kretanju, visoki i daleki skokovi u kretanju. Pozornost se usmjeruje na polaganu i pravilnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem mišićne mase potrebne za daljnje provođenje nastavnih tema.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi svih šest elemenata škole trčanja.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi svih šest elemenata škole trčanja.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente škole trčanja.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente škole trčanja.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente škole trčanja.

6.1.2. ELEMENTI ODBOJKE

Učenik izvodi osnovne elemente odbojke koji su preduvjet za kvalitetnu igru odbojke. Vježbe koje učenik izvodi su: vršno i podlaktično odbijanje na dodanu loptu, postavljanje u blok, gornji servis. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre odbojke.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente odbojke.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente odbojke.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente odbojke.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente odbojke.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente odbojke.

6.1.3. ELEMENTI RUKOMETA

Učenik izvodi osnovne elemente rukometa koji su preduvjet za kvalitetnu igru rukometa. Vježbe koje učenik izvodi su: dodavanje loptom u kretanju, zaustavljanja i blokiranja igrača sa loptom, primanje lopte u kretanju, vođenje i skok šut nakon trokoraka. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre rukometa.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente rukometa.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente rukometa.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente rukometa.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente rukometa.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente rukometa.

6.1.4. ELEMENTI ATLETIKE

Učenik izvodi elemente atletike koje su preduvjet za pravilnu i uspješnu izvedbu atletskih disciplina. Vježbe koje učenik izvodi su: niski start iz startnog bloka, skok u vis prekoračnom tehnikom iz polukružnog zaleta, skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom u pješčanik, bacanje vorteksa dokoračnom tehnikom i bacanje medicine od 2kg suvanjem sa prsa. Pozornost se usmjeruje na polaganu i pravilnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem muskulature potrebne za daljnje provođenje nastavnih tema atletike.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente atletike.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente atletike.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente atletike.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente atletike.

Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente atletike.
----------------	--

6.1.5. ELEMENTI KOŠARKE

Učenik izvodi osnovne elemente košarke koji su preduvjet za kvalitetnu igru košarke. Vježbe koje učenik izvodi su: obrambeno kretanje u košarkaškom stavu, vođenje lopte sa promjenom smjera i brzine kretanja fintiranjem, zaustavljanje i dodavanje lopte, kretanje bez lopte, primanje lopte ispod koša, pivotiranje i šut pod košem. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre košarke.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente košarke.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente košarke.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente košarke.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente košarke.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente košarke..

6.1.6. ELEMENTI NOGOMETA

Učenik izvodi osnovne elemente nogometa koji su preduvjet za kvalitetnu igru nogometa. Vježbe koje učenik izvodi su: vođenje lopte sa promjenom smjera kretanja osnovnim driblingom u lijevu i desnu stranu, dodavanje i primanje lopte u kretanju,

osnovni šut prema голу nakon dodane lopte. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre nogometa.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente nogometa.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente nogometa..
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente nogometa.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente nogometa.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente nogometa.

6.1.7. Demonstracija i vođenje pripremnih vježbi

Učenik poštujući topološke regije demonstrira i izvodi pripreme 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)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz dovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Vrlo dobar (4)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo, ali uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dobar (3)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.

Dovoljan (2)	Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi
Nedovoljan (1)	Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi, te se neozbiljno odnosi prema zadatku.

6.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

6. 2.1. Brzo trčanje na 60 m iz niskog starta

Učenici iz niskog starta izvode brzo trčanje na 60 m. Zadatak se izvodi tri puta, a uzima se najbolji rezultat.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	8,60 i manje	9,00 i manje
Vrlo dobar (4)	8,61-8,90	9,01-9,30
Dobar (3)	8,91-9,20	9,31-9,60
Dovoljan(2)	9,21-9,50	9,61-10,00
Nedovoljan (1)	9,50 i više	10,01 i više

6.2.2. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja (K)

Učenici izvode košarkaški poligon s promjenom smjera kretanja kao pri prvoj provjeri znanja.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	14,00 i manje	16,00 i manje
Vrlo dobar (4)	14,01-15,50	16,01-17,30
Dobar (3)	15,51-17,00	17,31-19,00
Dovoljan(2)	17,01-18,50	19,01-20,30
Nedovoljan (1)	18,51 i više	20,31 i više

6.2.3. Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“

Učenici koristeći prekoračnu tehniku „škare“ izvode preskok.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	110 i više	105 i više
Vrlo dobar (4)	105-100	100-95
Dobar (3)	95-90	90-85
Dovoljan(2)	85-70	80-70
Nedovoljan (1)	65 i manje	65 i manje

6.2.4. Funkcionalne sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje funkcionalnih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem funkcionalnih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Funkcionalne sposobnosti se vrednuju i sumativnom ocjenom kroz rezultat završnog provjeravanja.

Učenici funkcionalne sposobnosti provjeravaju kroz Beep test –ponavljajuće trčanje.

Vrednovanje:

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	1000 i više	900 i više
Vrlo dobar (4)	999-950	900-850
Dobar (3)	949-800	849-700
Dovoljan(2)	799-700	699-500
Nedovoljan (1)	699 i manje	499 i manje

6.2.5. Kinantropološka obilježja i motoričke sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem motoričkih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Motoričke sposobnosti se vrednuju i sumativno kroz jednu ocjenu, a ona je rezultat prosječna ocjena kroz četiri ocjene motoričkih sposobnosti na završnom mjerenju. Rezultati kinantropoloških obilježja se samo prate.

Testovi kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti su:

1. Tjelesna visina-ATJVS
2. Tjelesna težina-ATJTEZ
3. Postotak masti-APOSMA

4. Indeks tjelesne mase-AITJMS

5. Agilnost-Prenošenje pretrčavanjem-MAGPRP

6. Fleksibilnost-Pretklon u uskom raznoženju-MFLPRU

7. Eksplozivna snaga-Skok u dalj s mjesta-MESSDM

8. Repetitivna snaga-podizanje trupa iz ležanja-MRSPTL

6.Učenici (M)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	147,97 i manje	147,98-152,00	152,01-160,07	160,08-164,10	164,11 i više
ATJTEZ	61,69 i više	61,68-55,71	55,70-43,73	43,72-37,74	37,73 i manje
APOSMA	26,44 i više	26,43-22,07	22,07-13,31	13,30-8,93	8,92 i manje
AITJMS	25,12 i više	25,11-23,30	23,29-19,64	19,63-17,81	17,80 i manje
AMGPRP	12,69 i više	12,68-12,09	12,08-10,87	10,86-12,26	10,25 i manje
MFLPRU	28 i manje	29-33	34-43	44-49	50 i više
MESSDM	141 i manje	142-153	154-177	178-189	190 i više
MRSPTL	31 i manje	32-36	37-45	46-50	51 i više

6.Učenici (Ž)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	150,51 i manje	150,52-154,14	154,15-161,41	161,42-165,04	165,05 i više
ATJTEZ	61,56 i više	61,55-55,82	55,81-44,33	44,33-38,59	38,58 i manje
APOSMA	33,18 i više	33,17-28,84	28,83-19,79	19,78-15,27	15,26 i manje
AITJMS	23,90 i više	23,89-22,03	22,02-18,27	18,26-16,39	16,38 i manje
AMGPRP	13,24 i više	13,23-12,68	12,67-11,54	11,53-10,97	10,96 i manje
MFLPRU	36 i manje	37-40	41-50	51-54	55 i više
MESSDM	135 i manje	136-146	147-169	170-181	182 i više
MRSPTL	29 i manje	30-33	34-42	43-46	47 i više

6.3. AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI

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. Praćenje aktivnosti u sklopu ovoga elementa ocjenjivanja i vrednovanja 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.

Učenike se prati kroz cijelu nastavnu godinu. Aktivnost i odgojni učinci rada se manifestiraju kroz redovito sudjelovanje u nastavnom procesu (nošenje sportske opreme), aktivnost na satu, praćenju zdravstveno higijenskih i ekoloških navika, odnos prema ostalim učenicima i učiteljima, odnos prema radu, odnosu prema prostoru za vježbanje, poštivanju pravila, uključenosti u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, uključenosti u rad ŠSD.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavnom procesu, opravdava izostanke (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, jedan neopravdan izostanak (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, dva neopravdana izostanka (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, tri neopravdana izostanak (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, neopravdano izostaje i ne nosi sportsku opremu

7. KRITERIJ VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 7. RAZRED

7.1. MOTORIČKO ZNANJE

7.1.1 ŠKOLA TRČANJA

Učenik izvodi 6 osnovnih vježbi škole trčanja koje su preduvjet za pravilno i kvalitetno trčanje. Vježbe koje učenik izvodi su: kombinacija niskih i visokih skipova u kretanju, izbacivanja potkoljenica preko prepona, visoki i daleki skokovi sa ubrzanjem i prelaskom u sprint. Pozornost se usmjeruje na polaganu i pravilnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem muskulature potrebne za daljnje provođenje nastavnih tema.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi svih šest elemenata škole trčanja.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi svih šest elemenata škole trčanja.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente škole trčanja.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente škole trčanja.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente škole trčanja.

7.1.2. ELEMENTI ODBOJKE

Učenik izvodi osnovne elemente odbojke koji su preduvjet za kvalitetnu igru odbojke. Vježbe koje učenik izvodi su: vršno i podlaktično odbijanje na dodanu loptu, dizanje na krajeve mreže, smeč udarac, kuhanje, blokiranje lopte, skok servis. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre odbojke.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente odbojke.
-------------	---

Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente odbojke.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente odbojke.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente odbojke.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente odbojke.

7.1.3. ELEMENTI RUKOMETA

Učenik izvodi osnovne elemente rukometa koji su preduvjet za kvalitetnu igru rukometa. Vježbe koje učenik izvodi su: dodavanje loptom u kretanju križanjem, fintiranja, skok šut sa različitih pozocija. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre rukometa.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente rukometa.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente rukometa.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente rukometa.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente rukometa.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente rukometa.

7.1.4. ELEMENTI ATLETIKE

Učenik izvodi elemente atletike koje su preduvjet za pravilnu i uspješnu izvedbu atletskih disciplina. Vježbe koje učenik izvodi su: Niski start iz startnog bloka, skok u vis „flop“ tehnikom, skok u dalj u pješčanik, bacanje vorteksa iz zaleta i bacanje kugle bočnom tehnikom. Pozornost se usmjeruje na polaganu i pravilnu izvedbu koja

posljedično rezultira razvijanjem muskulature potrebne za daljnje provođenje nastavnih tema atletike.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente atletike.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente atletike.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente atletike.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente atletike.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente atletike.

7.1.5. ELEMENTI KOŠARKE

Učenik izvodi osnovne elemente košarke koji su preduvjet za kvalitetnu igru košarke. Vježbe koje učenik izvodi su: Vođenje lopte sa promjenom smjera i brzine kretanja fintiranjem i šut nakon košarkaškog dvokoraka, obrambeni skok, pivotiranje i kretanje u vođenje. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre košarke.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente košarke.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente košarke.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente košarke.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente košarke.

Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente košarke..
----------------	--

7.1.6. ELEMENTI NOGOMETA

Učenik izvodi osnovne elemente nogometa koji su preduvjet za kvalitetnu igru nogometa. Vježbe koje učenik izvodi su: Vođenje visoke lopte stopalom na različite načine , dodavanje i primanje lopte iz auta, osnovni šut prema голу visoko dodane lopte. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre nogometa.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente nogometa.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente nogometa..
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente nogometa.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente nogometa.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente nogometa.

7.1.7. Demonstracija i vođenje pripremnih vježbi

Učenik poštujući topološke regije demonstrira i izvodi pripreme 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)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz dovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
-------------	--

Vrlo dobar (4)	Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo, ali uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dobar (3)	Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dovoljan (2)	Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Nedovoljan (1)	Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi, te se neozbiljno odnosi prema zadatku.

7.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

7.2.1. Brzo trčanje na 60 m iz niskog starta

Učenici iz niskog starta izvode brzo trčanje na 60 m. Zadatak se izvodi tri puta, a uzima se najbolji rezultat.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	8,00 i manje	8,60 i manje
Vrlo dobar (4)	8,01-8,30	8,61-8,90
Dobar (3)	8,31-8,60	8,91-9,20
Dovoljan (2)	8,61-9,00	9,21-9,50
Nedovoljan (1)	9,01 i više	10,01 i više

7.2.2. Dizanje lopte primjenom osnovnih odbojkaških elemenata (O)

Učenici u paru izvode zadani zadatak koristeći osnovna odbijanja (vršno, donje odbijanje)

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	15 i više	10 i više
Vrlo dobar (4)	14-12	9-8
Dobar (3)	11-8	7-6
Dovoljan(2)	7-5	5-4
Nedovoljan (1)	4 i manje	3 i manje

7.2.3. Skok u vis tehnikom „flop“.

Učenici koristeći prekoračnu tehniku „flop“ izvode preskok.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	115 i više	110 i više
Vrlo dobar (4)	110-105	105-100
Dobar (3)	100-95	95-90
Dovoljan(2)	90-70	85-70
Nedovoljan (1)	65 i manje	65 i manje

2.4. Funkcionalne sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje funkcionalnih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem funkcionalnih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Funkcionalne sposobnosti se vrednuju i sumativnom ocjenom kroz rezultat završnog provjeravanja.

Učenici funkcionalne sposobnosti provjeravaju kroz Beep test –ponavljajuće trčanje.

Vrednovanje:

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
--------	-------------	-------------

Odličan (5)	1100 i više	1050 i više
Vrlo dobar (4)	1199-1050	1049-950
Dobar (3)	1049-900	949-800
Dovoljan(2)	899-600	799-500
Nedovoljan (1)	599 i manje	499 i manje

7.2.5. Kinantropološka obilježja i motoričke sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem motoričkih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Motoričke sposobnosti se vrednuju i sumativno kroz jednu ocjenu, a ona je rezultat prosječna ocjena kroz četiri ocjene motoričkih sposobnosti na završnom mjerenju. Rezultati kinantropoloških obilježja se samo prate.

Testovi kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti su:

1. Tjelesna visina-ATJVS
2. Tjelesna težina-ATJTEZ
3. Postotak masti-APOSMA
4. Indeks tjelesne mase-AITJMS
5. Agilnost-Prenošenje pretrčavanjem-MAGPRP
6. Fleksibilnost-Preklon u uskom raznoženju-MFLPRU
7. Eksplozivna snaga-Skok u dalj s mjesta-MESSDM
8. Repetitivna snaga-podizanje trupa iz ležanja-MRSPTL

7. Učenici (M)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	154,77 i manje	154,78-159,31	159,32-168,40	168,41-172,94	172,95 i više
ATJTEZ	68,53 i više	68,52-62,11	62,10-49,25	49,24-42,28	24,81 i manje
APOSMA	24,37 i više	24,36-20,14	20,13-11,67	11,66-7,44	7,43 i manje
AITJMS	25,28 i više	25,27-23,34	23,33-19,45	19,44-17,51	17,50 i manje
AMGPRP	12,37 i više	12,36-11,74	11,73-10,46	10,45-9,82	9,81 i manje
MFLPRU	28 i manje	29-34	35-44	45-49	50 i više

MESSDM	155 i manje	156-167	168-191	192-203	204 i više
MRSPTL	35 i manje	36-39	40-48	49-53	54 i više

7.Učenici (Ž)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	155,82 i manje	155,83-159,13	159,14-165,76	165,77-169,07	169,08 i više
ATJTEZ	65,22 i više	65,21-59,87	59,86-49,16	49,15-43,81	43,80 i manje
APOSMA	34,01 i više	34,00-29,82	29,81-21,43	21,42-17,24	17,23 i manje
AITJMS	24,13 i više	24,12-22,41	22,40-18,95	18,94-17,22	17,21 i manje
AMGPRP	12,98 i više	12,97-12,45	12,44-11,37	11,36-10,83	10,82
MFLPRU	36 i i manje	37-41	42-52	53-58	59 i više
MESSDM	139 i manje	140-145	151-172	173-183	184 i više
MRSPTL	30 i manje	31-35	36-43	44-47	48 i više

7.3. AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI

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. Praćenje aktivnosti u sklopu ovoga elementa ocjenjivanja i vrednovanja 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.

Učenike se prati kroz cijelu nastavnu godinu. Aktivnost i odgojni učinci rada se manifestiraju kroz redovito sudjelovanje u nastavnom procesu (nošenje sportske opreme), aktivnost na satu, praćenju zdravstveno higijenskih i ekoloških navika, odnos prema ostalim učenicima i učiteljima, odnos prema radu, odnosu prema prostoru za vježbanje, poštivanju pravila, uključenosti u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, uključenosti u rad ŠSD.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavnom procesu, opravdava izostanke (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, jedan neopravdan izostanak (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 izvannastavnim aktivnostima
Dobar (3)	Djelomično sudjeluje u nastavnom procesu, dva neopravdana izostanka (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, tri neopravdana izostanka (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, neopravdano izostaje i ne nosi sportsku opremu

8.KRITERIJ VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 8.RAZRED

8.1.MOTORIČKA ZNANJA

8.1.1 ŠKOLA TRČANJA

Učenik izvodi 6 osnovnih vježbi škole trčanja koje su preduvjet za pravilno i kvalitetno trčanje. Vježbe koje učenik izvodi su: istrčavanja uz otpor, izbacivanja potkoljenica preko prepona, pliometrijski skokovi. Pozornost se usmjeruje na polaganu i pravilnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem muskulature potrebne za daljnje provođenje nastavnih tema.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi svih šest elemenata škole trčanja.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi svih šest elemenata škole trčanja.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente škole trčanja.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente škole trčanja.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente škole trčanja.

8.1.2. ELEMENTI ODBOJKE

Učenik izvodi osnovne elemente odbojke koji su preduvjet za kvalitetnu igru odbojke. Vježbe koje učenik izvodi su: Vršno i podlaktično odbijanje na dodanu loptu iz različitih pozicija, smeč udarac iz druge linije, jednoručni i dvoručni prijemi lopte, upijači i povaljke. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre odbojke.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente odbojke.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente odbojke.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente odbojke.

Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente odbojke.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente odbojke.

8.1.3. ELEMENTI RUKOMETA

Učenik izvodi osnovne elemente rukometa koji su preduvjet za kvalitetnu igru rukometa. Vježbe koje učenik izvodi su: Rukometne akcije u obrani i u napadu, brzi centar. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre rukometa.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente rukometa.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente rukometa.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente rukometa.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente rukometa.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente rukometa.

8.1.4. ELEMENTI ATLETIKE

Učenik izvodi elemente atletike koje su preduvjet za pravilnu i uspješnu izvedbu atletskih disciplina. Vježbe koje učenik izvodi su: Štafetna trčanja, skok u vis „flop“ tehnikom, skok u dalj u pješčanik, bacanje vorteksa iz zaleta, bacanje kugle kružnom tehnikom i leđnom tehnikom. Pozornost se usmjeruje na polaganu i pravilnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem muskulature potrebne za daljnje provođenje nastavnih tema atletike.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente atletike.
-------------	--

Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente atletike.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente atletike.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente atletike.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente atletike.

8.1.5. ELEMENTI KOŠARKE

Učenik izvodi osnovne elemente košarke koji su preduvjet za kvalitetnu igru košarke. Vježbe koje učenik izvodi su: Košarkaške akcije u obrani i napadu. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre košarke.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente košarke.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente košarke.
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente košarke.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente košarke.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente košarke..

8.1.6. ELEMENTI NOGOMETA

Učenik izvodi osnovne elemente nogometa koji su preduvjet za kvalitetnu igru nogometa. Vježbe koje učenik izvodi su: Nogometne akcije u obrani i u napadu, izvođenje prekida. Pozornost se usmjeruje na pravilnu i uspješnu izvedbu koja posljedično rezultira razvijanjem motoričkih znanja potrebnih za daljnji napredak u svladavanju igre nogometa.

Kriterij vrednovanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno najavljuje i pravilno provodi sve elemente nogometa.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi sve elemente nogometa..
Dobar (3)	Učenik samostalno najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente nogometa.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje ali pravilno provodi samo neke elemente nogometa.
Nedovoljan (1)	Učenik niti uz pomoć učitelja ne može najaviti ali niti pravilno izvesti pojedine elemente nogometa.

8.1.7. Demonstracija i vođenje pripremnih vježbi Opis zadatka:

Učenik poštujući topološke regije demonstrira i izvodi pripreme 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)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala/s pomagalima. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz dovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Vrlo dobar (4)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala/s pomagalima. Poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo, ali uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dobar (3)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala/s pomagalima. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi.
Dovoljan (2)	Demonstrira i izvodi pripreme vježbe bez pomagala/s pomagalima. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi

Nedovoljan (1)	Demonstrira i izvodi pripremne vježbe bez pomagala/s pomagala. Ne poštuje redoslijed po topološkim regijama, ne obuhvaća cijelo tijelo uz nedovoljan broj ponavljanja i trajanje vježbi, te se neozbiljno odnosi prema zadatku.
----------------	---

8.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

8.2.1. Brzo trčanje na 60 m iz niskog starta

Učenici iz niskog starta izvode brzo trčanje na 60 m. Zadatak se izvodi tri puta, a uzima se najbolji rezultat.

ocjena	Učenici (m)	Učenicice (ž)
Odličan (5)	7,60 i manje	8,00 i manje
Vrlo dobar (4)	7,61-7,90	8,01-8,30
Dobar (3)	7,91-8,20	8,31-8,60
Dovoljan(2)	8,21-8,50	8,61-9,00
Nedovoljan (1)	8,51 i više	9,01 i više

8.2.2. Gornji servis (O)

Učenici pri izvođenju gornjeg servisa izvode 6 servisa. Uspješan servis je onaj koji pređe mrežu i pogodi protivničko polje.

ocjena	Učenici (m)	Učenicice (ž)
Odličan (5)	6-5	6-5
Vrlo dobar (4)	4	4
Dobar (3)	3	3
Dovoljan(2)	2-1	2-1
Nedovoljan (1)	0	0

8.2.3. Skok u vis tehnikom „flop“

Učenici koristeći tehniku „flop“ izvode preskok.

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	125 i više	115 i više
Vrlo dobar (4)	120-115	110-105
Dobar (3)	110-105	100-95
Dovoljan(2)	100-95	90-85
Nedovoljan (1)	90 i manje	80 i manje

8.2.4. Funkcionalne sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje funkcionalnih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem funkcionalnih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Funkcionalne sposobnosti se vrednuju i sumativnom ocjenom kroz rezultat završnog provjeravanja.

Učenici funkcionalne sposobnosti provjeravaju kroz Beep test –ponavljajuće trčanje.

Vrednovanje:

ocjena	Učenici (m)	Učenice (ž)
Odličan (5)	1200 i više	1100 i više
Vrlo dobar (4)	1199-1150	1099-1000
Dobar (3)	1149-1000	999-800
Dovoljan(2)	999-700	799-600
Nedovoljan (1)	699 i manje	599 i manje

8.2.5. Kinantropološka obilježja i motoričke sposobnosti

Inicijalnim i završnim provjeravanjem se utvrđuje stanje kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti. Ostvareni rezultati na inicijalnom provjeravanjem motoričkih sposobnosti se uspoređuju s rezultatima iz završnog provjeravanja. Usporedbom rezultata se formativno vrednuje (napredak, zadržavanje ili pad sposobnosti). Motoričke sposobnosti se vrednuju i sumativno kroz jednu ocjenu, a ona je rezultat prosječna ocjena kroz četiri ocjene motoričkih sposobnosti na završnom mjerenju. Rezultati kinantropoloških obilježja se samo prate.

Testovi kinantropoloških obilježja i motoričkih sposobnosti su:

1. Tjelesna visina-ATJVS
2. Tjelesna težina-ATJTEZ
3. Postotak masti-APOSMA
4. Indeks tjelesne mase-AITJMS
5. Agilnost-Prenošenje pretrčavanjem-MAGPRP
6. Fleksibilnost-Pretklon u uskom raznoženju-MFLPRU
7. Eksplozivna snaga-Skok u dalj s mjesta-MESSDM
8. Repetitivna snaga-podizanje trupa iz ležanja-MRSPTL

8. Učenici (M)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	161,71 i manje	161,72-165,98	165,99-174,53	174,54-178,80	178,81 i više
ATJTEZ	72,08 i više	72,07-66,20	66,19-54,42	54,41-48,53	48,52 i manje
APOSMA	23,98 i više	23,97-19,74	19,73-11,25	11,24-7,01	7,00 i manje
AITJMS	25,00 i više	24,99-23,26	23,25-19,77	19,76-18,03	18,02 i manje
AMGPRP	11,88 i više	11,87-11,29	11,28-10,09	10,08-9,49	9,48 i manje
MFLPRU	29 i manje	30-34	35-45	46-51	52 i više
MESSDM	164 i manje	165-177	178-203	204-216	217 i više
MRSPTL	37 i manje	38-42	43-51	52-56	57 i više

8. Učenici (Ž)	Izrazito ispodprosječno	Umjereno ispodprosječno	Prosječno	Umjereno iznadprosječno	Izrazito iznadprosječno
ATJVS	158,19 i manje	158,20-161,42	161,43-167,89	167,90-171,12	171,13 i više
ATJTEZ	66,81 i više	66,80-61,83	61,82-51,88	51,87-46,86	46,85 i manje
APOSMA	35,07 i više	35,06-31,41	31,40-24,07	24,06-20,40	20,39 i manje
AITJMS	24,20 i više	24,20-22,61	22,60-19,39	19,38-17,78	17,77 i manje
AMGPRP	12,85 i više	12,84-12,30	12,29-11,18	11,17-10,62	10,61 i manje
MFLPRU	38 i i manje	39-43	44-53	54-58	59 i više

MESSDM	140 i manje	141-152	153-174	175-186	187 i više
MRSPTL	30 i manje	31-35	36-45	46-50	51 i više

8.3. AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI

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. Praćenje aktivnosti u sklopu ovoga elementa ocjenjivanja i vrednovanja 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.

Učenike se prati kroz cijelu nastavnu godinu. Aktivnost i odgojni učinci rada se manifestiraju kroz redovito sudjelovanje u nastavnom procesu (nošenje sportske opreme), aktivnost na satu, praćenju zdravstveno higijenskih i ekoloških navika, odnos prema ostalim učenicima i učiteljima, odnos prema radu, odnosu prema prostoru za vježbanje, poštivanju pravila, uključenosti u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, uključenosti u rad ŠSD.

Vrednovanje:

Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavnom procesu, opravdava izostanke (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, jedan neopravdan izostanak (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, dva neopravdana izostanka (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, tri neopravdana izostanak (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, neopravdano izostaje i ne nosi sportsku opremu
----------------	--

10.VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA UČENIKA S TEŠKOĆAMA

Prilagodbe vrednovanja usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda

Učenici s teškoćama imaju pravo na određene prilagodbe vrednovanja kako bi mogli pokazati svoja znanja, vještine i stavove koje su stekli sudjelovanjem u odgojno-obrazovnom procesu, odnosno kako bi im se omogućilo da na ravnopravnim osnovama pokažu ispunjavanje postavljenih ishoda učenja.

U procesa vrednovanja predviđene su takve individualizirane prilagodbe koje će učeniku s pomoću planiranih aktivnosti i metoda (poučavanja i/ili vrednovanja) omogućiti napredak i daljnje učinkovito učenje putem povratnih informacija (vrednovanje za učenje), omogućiti mu najbolji način pokazivanja usvojenih znanja i vještina nakon procesa učenja i poučavanja (vrednovanje naučenoga) te poticajno samovrednovanje (vrednovanje kao učenje). Vrste prilagodba razlikovat će se ovisno o specifičnim potrebama pojedinog učenika, odnosno ovisno o vrsti i stupnju učenikove teškoće.

Prilagodbe vrednovanja planirana je istodobno s prilagodbama pristupa učenja i poučavanja, pri čemu učitelji trebaju surađivati međusobno i s drugim članovima tima za podršku, ovisno o potrebama učenika u odgojno-obrazovnom radu. S obzirom na to da je učenje, poučavanje i vrednovanje nužno sagledavati kao međusobno povezane entitete, oni trebaju sadržavati usklađene prilagodbe koje uvažavaju učenikove senzorne/percepcijske, motoričke, spoznajne, jezično-govorne i interakcijske specifičnosti. Prikladnost, tj. odabir prilagodba ovisi o potrebama učenika, sadržajima i aktivnostima zadanima odgojno-obrazovnim ishodima koji se žele ostvariti i planiranim metodama vrednovanja.

Osim prilagodba sadržaja vrednovanja, odnosno odgojno-obrazovnih ishoda čija se usvojenost vrednuje, prilagodbe uključuju i prilagodbe postupaka vrednovanja.

Moguće su prilagodbe postupaka vrednovanja:

- a. prilagodbe procesa vrednovanja
- b. prilagodbe ispitnih materijala i sredstava
- c. prilagodbe metoda vrednovanja.

Prilagodbe procesa vrednovanja mogu biti:

- prilagodbe trajanja ispitnih situacija: npr. dulje vrijeme usmenog izlaganja (npr. zbog jezično-govorno-glasovnih teškoća) ili dulje vrijeme pisanja (npr. zbog teškoća u pisanju, leksičkoj uporabi, gramatičko-pravopisnom izrazu, poremećaja pažnje)
- korištenje stanka (npr. zbog zamora ruku, dugotrajnog sjedenja, bržeg zamaranja, nedostatka dugotrajnije pažnje, smanjenja stresa)
- mogućnost uporabe pomagala i nove tehnologije (npr. uporaba računala za čitanje, pisanje, crtanje, elektroničke bilježnice, tableta, kalkulatora za računanje, fiksiranih podloga itd.)

- fleksibilnost u polaganju ispita (samo ujutro, samo popodne, prema dogovoru)
- promijenjeni uvjete ispitivanja (promjena mjesta sjedenja zbog ometajućih podražaja, promjena prostorije zbog stresa odgovaranja pred skupinom)
- motivirajuće usmjeravanje (hrabrenje, poticanje) i

Prilagodbe u usmenom ispitivanju (ispitna pitanja izravna i jasno jednoznačna, moguće odgovaranje na alternativna pitanja, poticanje putem plana govorenja uz zornu podršku, bez procjenjivanja pogrešaka u govoru izazvanih učenikovom teškoćom)

Prilagodbe u praktičnom radu (mogućnost dodatnog vremena za rad i stanke za odmor, dodatnog vremena za skupinu ako je riječ o suradničkim zadacima, podrška pomoćnika u nastavi, dostupnost prilagođenih alata i pomagala, mogućnost opisa načina obavljanja zadatka umjesto izvođenja zadatka)

Učenici s individualiziranim pristupom imaju prilagodbu u odgojno-obrazovnom procesu važno je stvoriti poticajno i podržavajuće okruženje u kojem će učitelj primjenjujući metode, postupke i oblike učenja i poučavanja koji najbolje odgovaraju učenikovim razvojnim mogućnostima i koji su podudarni s njegovim pristupima i stilom učenja poticati njegovo napredovanje i razvoj. Prilagodbe koje se primjenjuju u procesu učenja i poučavanja uključuju niz metodičko-didaktičkih postupaka prilagođenih kognitivnim, percepcijskim, komunikacijskim i jezičnim sposobnostima učenika.

Vrednovanje i ocjenjivanje je prema kriterijima vrednovanja i ocjenjivanja važećih prema pripadajućem razredu.

Prilagodba kurikuluma

Budući da su moguće prilagodbe brojne i vrlo individualne, za pojedinog učenika s teškoćama bit će potrebno osmisliti i uvesti prilagodbe koje najbolje odgovaraju njegovim odgojnoobrazovnim potrebama, a koje nisu nužno navedene u tablici koja slijedi.

Važno je napomenuti da su učenici s teškoćama vrlo heterogena skupina, zbog čega je odluke o uvođenju primjerenih prilagodba potrebno donositi na temelju individualnih potreba pojedinog učenika s teškoćama. U tablici su navedeni primjeri prilagodba samo kod nekih vrsta teškoća.

Motoričke teškoće	-koristiti se asistivnom tehnologijom (npr. računalom, specijaliziranom tipkovnicom ili olovkom koja je prilagođena veličinom i/ili oblikom) -osigurati produljeno vrijeme za dovršavanje zadataka -uvećati radne materijale -unaprijed osigurati preslike radnog materijala -osigurati provjeru usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda usmenim putem -osigurati pomoćnika
-------------------	---

Intelektualne teškoće	<ul style="list-style-type: none"> -prilagoditi materijale (nepoznate riječi objasniti slikovno, poznatim sinonimom, demonstracijom ili primjenom (funkcijom)) -prilagoditi sadržaje (smanjiti opseg/broj informacija/pojmova koji se obrađuju/spominju na nastavnom satu) -zadatak rastaviti na manje korake -tijekom postupka rješavanja usmjeravati grafičkim organizatorom, verbalnom i/ili fizičkom podrškom -koristiti se pojačanjima percepcije (npr. vizualnom podrškom - slikama)
	<ul style="list-style-type: none"> -koristiti se didaktičkim materijalom (npr. u učenju i poučavanju Matematike rabiti Cuisenaire štapiće, kalkulator i sl.)
Poremećaj iz spektra autizma	<ul style="list-style-type: none"> -upotrebljavati vizualni raspored (npr. prikaz dnevne rutine) uvažavati i rabiti metodu potpomognute komunikacije (npr. učenik komunicira razmjenom slika) -uvoditi vizualnu podršku koja prati sadržaj -organizirati potporu vršnjaka -aktivnosti/zadatke razdijeliti u manje dijelove -koristiti se materijalima za učenje koji prate interese učenika -omogućiti zamjenske aktivnosti -strukturirati prostor u kojem se odvija učenje osigurati pomoćnika
Slabovidnost i sljepoća	<ul style="list-style-type: none"> -prilagodba pisanog materijala za slijepce učenike (prilagođeni udžbenici transkribirani Brailleevim pismom -prilagodba materijala za slabovidne učenike (prilagođeni udžbenici, radne bilježnice i dr., prilagođene bilježnice: jače otisnute crte i veći prored, bijela ili žućkasta podloga koja ne bliješti) -uvođenje pomagala kod slijepih učenika (tablica i šilo, Brailleev pisaći stroj, Brailleev redak, prijenosno računalo, geometrijski pribor, gumena podloga i folija, zvučni kalkulator, zvučne lopte i zvučne knjige) -uvođenje pomagala kod slabovidnih učenika (stalci za knjige, prilagođene klupe - s nagibom, povećala (džepna, stolna, elektronička), dodatna rasvjeta, diktafon, deblji flomasteri, B3 olovke)
Gluhoća i naglušost	<ul style="list-style-type: none"> -osiguravanje stručnog komunikacijskog posrednika -uporaba tehnologije (induktivna petlja, FM sustav) -titlovanje nastavnih videomaterijala -prethodna priprema pisanog materijala -vizualizacija sadržaja tijekom učenja i poučavanja -ponavljanje, pojednostavnjivanje, preoblikovanje usmenih uputa i pisanih tekstova -olakšavanje očitavanja govora s lica i usana pravilnim pozicioniranjem prema učeniku -osiguravanje produljenog vremena za dovršavanje zadataka

Poremećaj pomanjkanja pažnje i hiperaktivnost (ADHD)	<ul style="list-style-type: none"> -uputu zadavati jednu po jednu, po potrebi ponoviti uputu -smanjiti zahtjeve prepisivanja s ploče i vođenja bilježaka, dati sadržaj predavanja -zadatke jasno odvojiti, zadavati zadatak po zadatak -ne postavljati potpitanja kod pisanih zadataka -provjeriti postoje li pogreške zbog brzopletosti i jezičnih teškoća (npr. u matematici pogrešno prepisani ili pomnoženi brojevi, pogrešan predznak; u jeziku pogrešno pročitani zadatak ili pogrešno prepisana riječ itd.) i upozoriti učenika da provjeri odgovor -dopustiti uporabu podsjetnika -omogućiti zamjenske aktivnosti -omogućiti stanke i kretanje po potrebi
Problemi u ponašanju	<ul style="list-style-type: none"> -zajednički dogovoriti razredna pravila i postaviti jasne granice te upozoriti učenika na prekršena pravila -navoditi učenika prema primjerenim oblicima ponašanja i pohvaljivati ga
	<ul style="list-style-type: none"> -jasno izreći svoja očekivanja koja s vremenom valja podizati -omogućiti alternativne aktivnosti i provjere usvojenosti odgojno-obrazovnih ishoda (npr. plakati, prezentacije...) -ne doživljavati osobno nepoželjna ponašanja učenika -koliko god se ponašanja učenika razlikovala od drugih, ne kritizirati ga i uspoređivati -razumjeti učenika i njegovo ponašanje i pomoći mu da i on sam bolje razumije sebe i svoje ponašanje -voditi redovitu suradničku procjenu i samoprocjenu ponašanja učenika jačati zaštitne čimbenike, a smanjivati rizične čimbenike - individualne, obiteljske, u školskom okruženju i zajednici

Kriterij vrednovanja će biti definirani kroz mjesečne planove i programe.

11. NASTAVA NA DALJINU

Ovakav oblik vrednovanja je određen prema aktivnostima koje su postavljene prema usvajanju postavljenih ishoda u postojećem kurukuluma Tjelesna i zdravstvena kultura. Vrednovanje se radi prema aktivnostima koje se obave prema uputama koje su postavljene u virtualnim učionicama.

Aktivnost učenika pokazuje i dokazuje redovitim i pravovremenim izvršavanjem postavljenih zadataka u virtualnoj učionici (odgovaranje na postavljena pitanja, rješavanje online zadataka, Like-na objavu sata).

Vrednovanje-Aktivnosti učenika i odgojne učinci:

ocjena	Sudjelovanje u aktivnosti	Formativno praćenje
Odličan (5)	90 %-100%	Učenik ispunjava svoje obaveze redovito, na vrijeme i u zadnom roku
Vrlo dobar (4)	89%-70%	Učenik uglavnom redovito ispunjava svoje obaveze, ali ne na vrijeme već u produženom roku
Dobar(3)	69%-50%	Učenik povremeno ispunjava svoje obaveze, te je rješavanje zadataka uz poticaj i produženi rok
Dovoljan (2)	49%-20%	Učenik jako rijetko izvršava postavljene zadatke, te radi uz stalni poticaj i produžene rokove
Nedovolja (1)	19% i manje	Učenik ne izvršava zadane zadatke te se nije javio na upozorenja i poticaj

Vrednovanje znanja vršit će se rješavanjem online testa (Form, Wordwall i sl.) ili izrađivanjem referata, video uratka, plakta ili prezentacije na zadanu temu. Vrednovanje će biti definirano u zadanom zadatku. Vrednovanje-Teorijska i motorička znanja

ocjena	Uspješnost u rješavanju zadatka	Formativno praćenje
Odličan (5)	86 %-100%	Učenik u potpunosti ispunjava zadani zadatak redovito, na vrijeme i u zadnom roku
Vrlo dobar (4)	76%-85%	Učenik uglavnom u potpunosti ispunjava zadani zadatak, ali ne na vrijeme već u produženom roku
Dobar(3)	61%-75%	Učenik djelomično ispunjava svoj zadatak, te je rješavanje zadataka uz poticaj i produženi rok
Dovoljan (2)	41%-60%	Učenik vrlo šturo ispunjava postavljeni zadatak, te radi uz stalni poticaj i produžene rokove

Nedovolja (1)	40% i manje	Učenik ne izvršava zadane zadatke te se nije javio na upozorenja i poticaj
---------------	-------------	--

12.LITERATURA

- 1.Nastavni plan i program za osnovnu školu. (Narodne novine, 102/06) Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa.
- 2.Neljak, B; Novak, D; Sporiš, G; Višković, S; Markuš, D. (2012) Cro fit norme 3.Neljak, B. (2013.) Opća kineziološka metodika. Udžbenik Gopal d.o.o., Zagreb.
- 4.Neljak, B. (2013.). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Udžbenik 2
- 5.Findak, V. (1992). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, ŠK-Zagreb
- 6.Findak, V.; Mironović, R; Schmidt, I; Šnajder, V. (1990) tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi, ŠK-Zagreb
- 7.Vidranski, T.; Šunda, M.; Otković, P. (2020.) Planiranje i programiranje u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi