

OSNOVNA ŠKOLA IZIDORA KRŠNJAVOGA, ZAGREB

rujan, 2024.

Učitelj: Zdenko Mićanović, prof.

VREDNOVANJE UČENIKA

u nastavnom procesu predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura

Vrednovanje učenika se primjenjuje sukladno s pravilnikom vrednovanja.

UVOD:

Članak 2.

Definicije pojmova

(1) Vrednovanje je sustavno prikupljanje podataka u procesu učenja i postignutoj razini ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda, kompetencijama, znanjima, vještinama, sposobnostima, samostalnosti i odgovornosti prema radu, u skladu s unaprijed definiranim i prihvaćenim metodama i elementima. Vrednovanje obuhvaća tri pristupa vrednovanju: vrednovanje za učenje, vrednovanje kao učenje, vrednovanje naučenog. Vrednovanje za učenje služi unapređivanju i planiranju budućega učenja i poučavanja. Vrednovanje kao učenje podrazumijeva aktivno uključivanje učenika u proces vrednovanja te razvoj učeničkoga autonomnog i samoreguliranog pristupa učenju. Vrednovanje naučenog je ocjenjivanje razine postignuća učenika. Vrednovanje za učenje i vrednovanje kao učenje ne rezultiraju ocjenom, nego kvalitativnom povratnom informacijom.

(2) Praćenje je sustavno uočavanje i bilježenje zapažanja o postignutoj razini ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda u svrhu poticanja učenja i provjere postignute razine ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda i očekivanja definiranih nacionalnim, predmetnim i međupredmetnim kurikulumima, nastavnim programima te strukovnim i školskim kurikulumima. Uključuje sva tri pristupa vrednovanju: vrednovanje za učenje, vrednovanje kao učenje i vrednovanje naučenog.

(3) Provjeravanje je procjena postignute razine ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda, kompetencija i očekivanja u nastavnome predmetu ili području i drugim oblicima rada u školi tijekom školske godine.

(4) Ocjenjivanje je pridavanje brojčane ili opisne vrijednosti rezultatima praćenja i provjeravanja učenikovog rada.

Članak 3.

Metode i elementi vrednovanja

(1) Metode i elementi vrednovanja postignute razine ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda, kompetencija i očekivanja proizlaze iz nacionalnoga, predmetnih i međupredmetnih kurikuluma, nastavnih programa, strukovnih kurikuluma, školskoga kurikuluma te ovoga Pravilnik o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi Stranica 2 od 5 Pravilnika i pravila ponašanja učenika koje donosi škola.

(2) Postignuća učenika pri izradi uratka, praktičnoga rada, pokusa, izvođenja laboratorijske i druge vježbe, nastupa (umjetničke: glazbene, plesne i likovne škole), vrednuju se različitim metodama u skladu s predmetnim kurikulumima.

(3) Metode i elemente vrednovanja u umjetničkim školama određuju stručna povjerenstva umjetničkih škola. Vrednovanje provodi ispitno povjerenstvo na javnim i internim nastupima te godišnjim ispitima.

Članak 4.

Aktivnosti u procesu vrednovanja razvoja učenikovih kompetencija i ponašanja provode učitelji/nastavnici, razrednici i stručni suradnici transparentno, javno i kontinuirano, poštujući učenikovu osobnost i dajući svakome učeniku jednaku priliku.

Vrednovanje u predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura

Učenici će se vrednovati na način koji će nam ukazati na ostvarenost postavljenih ishoda, u kurikulumu Tjelesna i zdravstvena kultura za određeni razred. Prati se, vrednuje učenikov uspjeh u ostvarenju ishoda. Brojčano vrednovanje naučenog rezultira ocjenom, koja je

postavljena prema kriterijima za ono što će se ocjenjivati. Kriteriji su sastavljeni prema postavljenim ishodima. Ocjena mora biti realni odraz sječenih vještina i znanja učenika.

Zbog toga da bi učenikova ocjena bila objektivna treba biti zasnovana na planskom, sustavnom, svestranom, i objektivnom praćenju i provjeravanju. Da bi se umanjilo subjektivno ocjenjivanje, učitelj treba pri ocjenjivanju uzeti u obzir sve čimbenike koji su utjecali na proces vrednovanja rada učenika.

U TZK primjenjuju se tri načina ocjenjivanja: brojčano, opisno i kombinirano.

Brojčano ocjenjivanje- kojim se uspjeh izražava brojčanom ocjenom od 1 do 5.

Opisno ocjenjivanje- kojim se uspjeh izražava putem pismene ocjene.

Kombinirano ocjenjivanje- kojim se izražava uspjeh uz pomoć brojčane i opisne ocjene.

Vrednovanje:

1. zdravstveno stanje – se prati (antropometrijske karakteristike)
2. motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, su komponente koje se prate i vrednuju postignuće kroz ocjenu.
3. motorička znanja i motorička postignuća su komponente koje se prate i naučene vještine brojčano se vrednuju kroz ocjenu prema postavljanim kriterijima.
4. odgojne efekte rada:
 - a) aktivnost učenika u nastavi
 - b) odnos učenika prema učenicima, učitelju i mjestu vježbanja
 - c) stečene zdravstveno-higijenske navike
 - d) moralna svojstva.

VREDNOVANJE može biti:

Komponente koje se prate su naučene vještine, postignuća i odnos prema radu.

- 1. Vrednovanje kroz rubrike za učenje i kao učenje.*
- 2. Opisno bilježenje*
- 3. Brojčano bilježenje/ ocjena*
- 4. Kombinirao brojčano i opisno bilježenje*

POSTIGNUĆA se vrednuju kroz praćenje, poboljšanje učenikovih rezultata tijekom nastavnog procesa i rada. Ti rezultati se očituju kroz trud, vježbanje i sam rad učenika.

Postignuća se odnose na poboljšanje tehnike izvedbe motoričkih znanja određene sportske aktivnosti.

Postignuće se odnosi na poboljšanje postignutih rezultata kroz motoričkih sposobnosti

(npr: trčanje na 50/60m, trčanje do 6 minuta, trčanje na 300m, 600m, 800m, skok u vis, skok u dalj, preskakivanje vijače, različite vježbe repetitivne snage).

Postignuće se vrednuje po rezultatima koje učenici ostvare unutar razreda. Rezultati se izračunavaju prema prosjeku koji se dobiju nakon prvog mjerenja, nakon taloga se rezultati unose u tablicama. Po tablicama učenici mogu sami vidjeti kriterije ocjenjivanja i samu ocjenu koju su ostavili.

VREDNOVANJE / odnos prema radu

ODGOJNI UČINCI RADA

Ocjenjivanje odgojnih učinaka rad zauzima najveći značaj u vrednovanju tijekom nastavnog procesa u predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura:

Vrednuju se komponente koje se odnose na odnos prema radu, odnos s drugim učenicima, odnos prema učitelju i prostoru u kojem se vježba. Kriteriji su posloženi prema aktivnostima koje učenik obavlja tijekom nastavnog procesa.

KRITERIJI / ODNOS PREMA RADU

- 1. odličan** – učenik u potpunosti obavlja svoj rad, sudjeluje aktivno u nastavnom procesu, pomaže svojim kolegama, pristojno i lijepo

komunicira u razgovoru.

- 2. vrlo dobar** - učenik u potpunosti obavlja svoj rad, sudjeluje aktivno u nastavnom procesu, ponekad zaboravi traženo tijekom neke aktivnosti.
- 3. dobar** – učenik djelomično *izvršava svoje aktivnosti ali ne prema postavljenim uvjetima i vremensko periodu za obaviti aktivnost. Ponekad nadoknađuje aktivnost. Njegova motivacija ovisi i o aktivnosti.*
- 4. dovoljan** – *Učenik ne obavlja zadane aktivnosti tijekom nastavnog procesa. Učenik pronalazi izgovore, radi na stalni poticaj. Nije motiviran u radu. Tijekom rad stalno je prisutna kontrola i poticaj. Tražene aktivnosti izvodi u nadoknadi koju mu učitelj stalno osigurava.*
- 5. nedovoljan** - *Učenik ne obavlja zadane aktivnosti tijekom nastavnog procesa. Učenik pronalazi izgovore, redovito ne vježba.*

SAMOVREDNOVANJE UČENIKA

Učenici u samo vrednovanju, sami sebe prate prema postavljenim kriterijima i procjenjuju svoja znanja kroz rubrike koje dobiju u obliku tablica od učitelje. Objašnjeno je što trebaju raditi, kako pratiti svoj rad te zapisati u dobiven rubrike.

Učenici se trebaju odgovorno ponašati prema listama koje su zaprimili. Te liste također mogu i roditelji pratiti i sudjelovati u učenju motoričkih znanja tijekom cijele godine. Tamo je opisano što učenik treba znati i koji su kriteriji za naučeno odnosno za koju ocjenu su savladali svoja motorička znanja.

Učenici su dužni sačuvati podijeljene tablice, rubrike koje prate njihov rad, rezultate praćenja postignuća do kraja školske godine.

ZNANJA koje se odnosi na Motorička znanja provjeravaju se kontinuirano tijekom čitave školske godine kroz rubrike za učenje i kao učenje.

MOTORIČKA ZNANJA

Ocjenjivanje motoričkog znanja je najuputnije obaviti pomoću razrađenih standardiziranih kriterija za njihovu procjenu.

VREDNOVANJE MOTORIČKIH ZNANJA ZA 5. RAZRED (primjer)

VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA	
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
1	<p>CIKLIČNA KRETANJA RAZLIČITIM TEMPOM DO 6 MINUTA</p> <p>Opis aktivnosti- Na početku primjenjujemo visoki start te nakon 5m-10m kada postignemo odgovarajuću brzinu počinje tehnika trčanja na stazi. Tijelo trkača je u gotovo uspravnom položaju. Noga se stavlja na podlogu najprije prednjim dijelom, a zatim cijelim stopalom, bez okretanja van. Odrasna se noga na kraju odraza potpuno opruži, a brzo podizanje zamašne noge pogoduje još efikasnijem odrazu.</p> <p>Ramena i ruke su opuštene, te svojim radom pomažu očuvanju ravnoteže tijela. Korak ne smije biti prebrz a kretanje mora biti što ekonomičnije. Pri trčanju u zavoju trkač se lagano otkloni u lijevo, a lijevom rukom radi manje intenzivno nego desnom. Desno je stopalo okrenuto petom malo u desno, a odražava se unutrašnjim rubom. Djeca mijenjaju tempo i način kretanja po zadanom vremenu, kod zadanih oznaka ili na znak učitelja. Brzina i dužina dionica postepeno se povećavaju. Osim trčanja na početku primjenjujemo i hodanje ali ga postepeno smanjujemo.</p> <p>OŠ TZK A.5.1.</p> <p>Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.</p> <p>Razrada ishoda: Usvaja temeljna kineziološka teorijska i temeljna motorička znanja.</p>	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje i izvodi tehniku trčanja prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi tehniku trčanja bez odstupanja od dobivenih uputa. Tijelo je u gotovo uspravnom položaju, Postavljanje noge je prednjim a zatim cijelim stopalom. Odrasna noga je na kraju u potpunosti opružena. Ramena i ruke su opuštene . Trčanje je ritmično, opuštено i ekonomično.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje i izvodi tehniku trčanja . Učenik razumije i spretno izvodi tehniku trčanja uz mala odstupanja od dobivenih uputa. Tijelo je u gotovo uspravnom položaju, Postavljanje noge je preko punog stopala. Odrasna noga je na kraju blago savijena. Ramena i ruke su opuštene . Trčanje je ritmično.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi tehniku trčanja. Uz dosta pogrešaka i odstupanja Izvodi tehniku trčanja prema traženim uputama. . Tijelo je blago u pretklonu. Postavljanje noge je cijelim stopalom. Odrasna noga je poprilično savijena u koljenu. Ramena i ruke su ukočene i postavljena uz tijelo . Trčanje je ritmično, opuštено i ekonomično.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Izvodi strukturu kretanja s dosta pogrešaka u strukturi kretanja u smislu traženih uputa. . Tijelo je u pretklonu. Postavljanje noge je dosta grubo bez amortizacije cijelim stopalom. Odrasna noga vuče za sobom. Rad ruku i nogu je dosta nekoordiniran . Trčanje je aritmično, ukočeno i neekonomično.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
2	<p>BRZO TRČANJE DO 60 METARA IZ NISKOG STARTA <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Nakon startnog znaka (na svoja mjesta, pozor, zvučni signal) učenici krenu iz položaja niskog starta brzim koracima prema cilju. Neposredno prije kretanja, tijelo je nagnuto prema naprijed. Prva dva koraka učenik izvodi odbijajućim koracima. Početno kretanje započinje brzim radom ruku. Nakon što se ruke odvoje od podloge, tijelo počinje gubiti ravnotežu, a da bi učenik održao ravnotežu, jako se odražava od startnog bloka. Sprinter se trudi postići što veću frekvenciju koraka energičnim koracima te snažnim odgurivanjem od podloge. Trup se postepeno ispravlja do pozicije koju trkač ima pri maksimalnoj brzini koju zadržava do cilja..</p> <p>OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova.</p> <p>Razrada ishoda: Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.</p>	<p>ODLIČAN (5)</p>	<p>Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi tehniku brzog trčanja iz niskog starta prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik izvodi uspješan i ispravan start. Nogu postavlja prednjim dijelom stopala, a opružanje odrazne noge je optimalno uz naglašeno podizanje koljena zamašne noge. Učenik uspijeva postići maksimalnu brzinu koju zadržava do cilja u ritmu, opuštenu i ekonomično.</p>
		<p>VRLO DOBAR (4)</p>	<p>Učenik/ca primjenjuje i izvodi tehniku trčanja . Učenik razumije i spretno izvodi tehniku trčanja uz mala odstupanja od dobivenih uputa. Učenik izvodi niski start tako da bi trebalo još više naglasiti tijelo nagnuto naprijed. Nogu postavlja prednjim dijelom stopala, a opružanje odrazne noge je optimalno uz nešto slabije naglašeno podizanje koljena zamašne noge. Učenik uspijeva postići maksimalnu brzinu koju zadržava do cilja.</p>
		<p>DOBAR (3)</p>	<p>Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama. Učenik izvodi start s uspravnim tijelom što ne omogućava brzu reakciju na podlogu i brzinu pri startu. Nogu postavlja prednjim dijelom stopala, a opružanje odrazne noge je blago savijeno uz slabije naglašeno podizanje koljena zamašne noge. Učenik uspijeva postići maksimalnu brzinu dosta kasnije.</p>
		<p>DOVOLJAN (2)</p>	<p>Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka u strukturi kretanja u smislu traženih uputa. Učenik izvodi start s uspravnim tijelom što ne omogućava brzu reakciju na podlogu i brzinu pri startu. Nogu postavlja preko punog stopala, a opružanje odrazne noge je naglašeno savijeno, a koljeno zamašne noge ne podiže. Učenik ne uspijeva postići maksimalnu brzinu.</p>
		<p>NEDOVOLJAN (1)</p>	<p>Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.</p>

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
3	<p>SKOK U VIS PREKORAČNOM TEHNIKOM „ŠKARE“ <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Nakon pravocrtnog zaleta (5-9 koraka) prema letvici, pod kutem od 30°-40°, dolazimo do faze odraza gdje se zamašna noga gotovo opružena podiže gore, a odrazna za njom, ali malo više savijena. Tijelo skakača se u toj fazi još ne okreće oko okomite osi. Ruke se spuštaju naprijed i dolje s obje strane letvice. Pošto prijeđe letvicu, zamašna se noga energičnom kretnjom spušta dolje – natrag, a za njom se prenosi, sada opružena u koljenu, i odrazna. Mali otklon i okretanje grudi k letvici pomažu udaljavanju kukova od nje, što olakšava i prijenos odrazne noge. Doskače se na zamašnu nogu, a zatim i na odraznu(dešnjaci lijeva noga odrazna a ljevaci desna).</p> <p>OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.</p> <p>Razrada ishoda: Usvaja temeljna kineziološka teorijska i temeljna motorička znanja.</p>	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik izvodi optimalno fazu zaleta a, neposredno prije odraza nogu i stopalo postavlja ispravno. Rad zamašne noge kod prelaska letvice je naglašen i energično usmjeren prema dolje a, odraznu nogu brzo privlači opruženu u zglobu koljena. Doskok je na zamašnu a zatim na odraznu.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje i izvodi zadatak . Učenik razumije i spretno izvodi zadatak uz mala odstupanja od traženih uputa. . Učenik izvodi optimalno fazu zaleta a, neposredno prije odraza nogu i stopalo postavlja ispravno. Rad zamašne noge kod prelaska letvice je nešto slabije naglašen i sporije usmjeren prema dolje a, odraznu nogu privlači blago savijena u zglobu koljena. Doskok je na zamašnu a zatim na odraznu.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak uz dosta pogrešaka i odstupanja prema traženim uputama. Učenik izvodi fazu zaleta usporavanjem prije odraza a, neposredno prije odraza nogu i stopalo postavlja okomito na letvicu. Rad zamašne noge kod prelaska letvice je dosta slabije naglašen i sporije usmjeren dolje od letvice a, odraznu nogu privlači naglašeno savijenu u zglobu koljena. Doskok je na leđa.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka. Učenik izvodi fazu zaleta hodajući a, postavlja krivu odrazanu nogu . Zamašnu nogu kod prelaska preko letvice prebacuje iz mjesta, odraznu nogu povlači savijenu u zglobu koljena tek kada letvicu pređe zamašna noga. Doskoka nema.

		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.
--	--	--------------------------	--

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
4	<p>SKOK U DALJ ZGRČNOM TEHNIKOM</p> <p><u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Nakon nekoliko koraka zaleta (10-12) učenik/ca se odražava s označenog mjesta jednom nogom. Nakon odraza, odrazna noga, neko vrijeme po inerciji produžava kretanje unatrag, a zamašna prema naprijed. Zatim se savijena odrazna noga podiže naprijed k zamašnoj. Tijelo postepeno dolazi u pretklon, a obje se noge s izbačenim potkoljenicama približavaju grudima. Trenutak prije doticanja podloge noge se opružaju, a tijelo je u malom pretklonu. Ruke, koje su za vrijeme leta bile podignute, spuštaju se prema nogama –nadolje i unatrag. Dotaknuvši petama podlogu, učenik aktivno krene rukama naprijed, savija noge u koljenima te izvodi sunožni doskok.</p> <p>OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova.</p> <p><u>Razrada ishoda:</u> Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.</p>	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i vještinu te izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik/ca fazu zaleta izvodi u maksimalnoj brzini postavljajući ispravno odraznu nogu-stopalo s označenog mjesta. U fazi leta odrazna noga nastavlja kretanje unatrag, zamašna noga energično i brzo prema naprijed, a zatim se obje noge spajaju. Neposredno prije doskoka noge se opružaju, tijelo je u pretklonu. Doskok izvodi s aktivnim rukama amortizirajući doskok sunožno.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak. Učenik razumije i spretno izvodi zadatak uz mala odstupanja od traženih uputa. Učenik/ca fazu zaleta izvodi u maksimalnoj brzini postavljajući ispravno odraznu nogu-stopalo s označenog mjesta. U fazi leta odrazna noga nastavlja kretanje unatrag, zamašna noga je pasivna u kretanju prema naprijed, uz prekasno spajanje nogu. Neposredno prije doskoka noge se opružaju, ali tijelo nije u pretklonu. Doskok izvodi s aktivnim rukama amortizirajući doskok sunožno.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak uz dosta pogrešaka i odstupanja prema traženim uputama. Učenik/ca fazu zaleta izvodi presporo postavljajući odraznu nogu preko prednjeg dijela stopala. U fazi leta odrazna noga je pasivna kao i zamašna dok je tijelo u uspravnom položaju. Doskok izvodi na jednoj nozi.

	DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka. Učenik/ca fazu zaleta izvodi hodajući ili u maloj brzini. Odraz izvodi sunožno uz minimalnu fazu leta gdje je tijelo u uspravnom položaju a ruke pasivne, doskok izvodi gotovo pruženim nogama bez amortizacije.
	NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
5	<p>BACANJE VORTEKSA (LOPTICE) TEHNIKOM BACANJA KOPLJA</p> <p><u>OPIS AKTIVNOSTI:</u></p> <p>Zalet započinje sporijim koracima, a sprava se drži u savijenoj ruci iznad ramena, s dlanom u visini glave. Došavši do kontrolne oznake, učenik ubrza kretanje donjeg dijela tijela te počinje izvoditi tzv. pripremu za izbačaj. Dobro usvojen ritam za zadnja tri koraka bitan je za pravilan izbačaj. U prvom koraku lijeva se noga s ispruženim koljenom stavi na podlogu, a u isto vrijeme ruka sa</p>	<p>ODLIČAN (5)</p>	<p>Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i vještinu i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Zalet je koordiniran, ritmičan i opušten, ispravno držeći rekvizit i poziciju lakta. Dolazak u centralnu poziciju za izbačaj je optimalan.</p> <p>Fazu izbačaja učenik/ca započinje opružanjem stražnje noge istovremeno potiskujući kukove gore i naprijed. Učenik usmjerava grudi u smjeru bacanja te prebacuje težište na prednju nogu i izvodi izbačaj prema uputama uspjevajući zadržati ravnotežni položaj nakon izbačaja.</p>

<p>spravom krene natrag. Grudi se okrenu prema strani ruke u kojoj je sprava. Zatim slijedi iskorak desnom nogom s okretanjem stopala prema van (križni korak). U trenutku prije izbačaja učenik/ca stoji na savijenoj desnoj nozi s kukovima isturenim naprijed. Stopalo desne noge okrenuto je prema van, tijelo lijevim bokom smjeru izbačaja i s desnom rukom u kojoj je sprava natrag. Lijeva ruka je za vrijeme križnog koraka ispred tijela, a dlan desne ruke okrenut je prema gore. Desna ruka se nalazi na istoj liniji sa ramenom osi, težina tijela je na desnoj nozi, a lijeva unutrašnjom stranom stopala dotiče podlogu.</p> <p>Izbačaj počinje opružanjem desne noge i okretanjem pete van. Istovremeno se kukovi potiskuju gore i naprijed a bacač dolazi u položaj napetog luka. Ruka sa spravom kreće se pokraj uha, savija se u laktu prema naprijed, a lijeva odvodi laktom u stranu. Kad se bacač okrene grudima prema smjeru bacanja, desna ruka se kreće iznad ramena i ispravlja u laktu. Oslanjajući se na lijevu nogu, bacač brzo uspravlja tijelo naprijed i gore te izbacuje spravu uspjevši zadržati ravnotežni položaj.</p> <p>OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova.</p> <p>Razrada ishoda: Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.</p>	<p>VRLO DOBAR (4)</p>	<p>Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak . Učenik razumije i spretno izvodi zadatak. Zalet je koordiniran, ritmičan i opušten, ispravno držeći rekvizit i nešto nižu poziciju lakta. Dolazak u centralnu poziciju za izbačaj je optimalan.</p> <p>Fazu izbačaja učenik/ca započinje opružanjem stražnje noge istovremeno potiskujući kukove gore i naprijed. Učenik usmjerava grudi u smjeru bacanja te nešto pasivnije prebacuje težište na prednju nogu i izvodi izbačaj prema uputama ne uspjevajući zadržati ravnotežni položaj nakon izbačaja.</p>
	<p>DOBAR (3)</p>	<p>Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama. Zalet je nekoordiniran, i rekvizit drži dlanom okrenutim prema dolje dok je pozicija lakta dosta ispod ramena. Dolazak u centralnu poziciju je djelomično prema uputama.</p> <p>Fazu izbačaja učenik/ca započinje opružanjem stražnje noge uz dosta slabo potiskivanje kukova gore i naprijed. Učenik usmjerava grudi u smjeru bacanja uz dosta sporo prebacivanja težišta na prednju nogu. Učenik izvodi izbačaj sprave dosta nisko ne uspjevajući zadržati ravnotežni položaj nakon izbačaja.</p>
	<p>DOVOLJAN (2)</p>	<p>Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka u strukturi kretanja u smislu traženih uputa. Učenik/ca izvodi zalet hodajući bez koordinacije i ritma, i rekvizit drži dlanom okrenutim prema dolje dok je pozicija lakta dosta nisko i uz tijelo. Dolazak u centralnu poziciju je u paralelnom stavu prsima okrenutim u smjeru bacanja.</p> <p>Učenik izvodi izbačaj sprave iz paralelnog stava usmjeravajući prsa u stranu od smjera bacanja ne uspjevajući zadržati ravnotežni položaj nakon izbačaja.</p>
	<p>NEDOVOLJAN (1)</p>	<p>Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.</p>

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
6	<p>STOJ NA RUKAMA UZ OKOMITU PLOHU <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Iz uspravnog stava učenik prednoži bilo kojom nogom i predruči. Na tlo spusti podignutu nogu ,a drugom opruženom snažno zanoži, istovremeno spuštajući trup u pretklon. Dlanove opruženih ruku postavlja na tlo ispred tijela. Razmak između ruku je širok kao rameni pojas. Slijedi odraz i drugom nogom. Zamah jednom i odraz drugom nogom trebaju biti takvi da učenik postavi tijelo vertikalno na ruke i nasloni sa na zid, strunjaču ili na švedske ljestve. U stavu na rukama noge, ruke, stopala su opruženi ,a glava je podignuta. Stopala se nalaze okomito iznad glave, tijelo je naslonjeno na okomitu plohu.</p> <p>OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.</p> <p>Razrada ishoda: Usvaja temeljna kineziološka teorijska i temeljna motorička znanja.</p>	<p>ODLIČAN (5)</p>	<p>Učenik/ca primjenjuje i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik/ca prema uputama zauzima početni položaj, izvodi prednoženje, postavljanje šaka uz snažno zanoženje istovremeno spuštajući trup u pretklon. Dolazak u stoj na rukama okomitu plohu je izveden s lakoćom, bez asistencije i kontroliran. U stoju na rukama može zadržati poziciju duže vrijeme.</p>
		<p>VRLO DOBAR (4)</p>	<p>Učenik/ca primjenjuje i izvodi zadatak . Učenik razumije i spretno izvodi zadatak uz mala odstupanja od traženih uputa. Učenik/ca prema uputama zauzima početni položaj, izvodi prednoženje, postavljanje šaka uz nešto slabije zanoženje istovremeno spuštajući trup u pretklon. Dolazak u stoj na rukama okomitu plohu je izveden uz blagu asistenciju . U stoju na rukama može zadržati poziciju kraće vrijeme.</p>
		<p>DOBAR (3)</p>	<p>Učenik/ca razumije i izvodi zadatak uz dosta pogrešaka i odstupanja prema traženim uputama. Učenik/ca prema uputama zauzima početni položaj, izvodi prednoženje, postavljanje šaka, propadanje u zglobu ramena uz dosta slabije zanoženje istovremeno spuštajući trup u pretklon. Dolazak u stoj na rukama okomitu plohu je izveden uz asistenciju učitelja. U stoju na rukama može zadržati poziciju kraće vrijeme.</p>
		<p>DOVOLJAN (2)</p>	<p>Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka. Učenik/ca uz podršku učitelja zauzima početni položaj iz niže pozicije. Postavlja šake preširoko ili predaleko od tijela uz savijanje laktova i propadanje u zglobu ramena. Zamah noge gotovo da ne postoji. Dolazak u stoj na rukama okomitu plohu je izveden uz asistenciju učitelja. Stoj na rukama ne može zadržati.</p>
		<p>NEDOVOLJAN (1)</p>	<p>Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.</p>

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
7	<p>RAZNOŠKA</p> <p><u>OPIS AKTIVNOSTI:</u></p> <p>Nakon zaleta učenik izvede sunožni odraz na dasci ispred kozlića .Odras izvede ekscentrično tako da se vježbačevo tijelo u fazi leta okreće oko osi prema naprijed. Smjer odraza je koso prema naprijed i gore. U zraku se noge podižu i u momentu odraza rukama o spravu tijelo je vodoravno. Slijedi kratak i snažan odziv rukama, a učenik nogama počinje raznoženje . Zbog tog odraza, koji također djeluje ekscentrično, ali ima suprotan smjer, tijelo učenika se sada okreće unazad. Trup se naglo podiže ,a noge spuštaju. To je faza raznožnog prijelaza preko sprave. U fazi doskoka učenik sastavi noge, izravna tijelo i doskoči na tlo u počučanj sunožno u širini kukova na strunjači s druge strane kozlića.</p> <p>OŠ TZK A.5.3.</p> <p>Izvodi osnovne elemente sportova.</p> <p><u>Razrada ishoda:</u></p> <p>Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.</p>	<p>ODLIČAN</p> <p>(5)</p>	<p>Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi preskok raznoška prema uputama učitelja . Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik fazu zaleta započinje u velikoj brzini, odraz izvodi sunožno, a smjer odraza je koso i naprijed prema gore. U fazi leta pozicija tijela je pružena paralelna s podlogom. Nakon toga izvodi snažan odziv rukama uz istovremeno raznoženje , podizanje trupa te spuštanje i spajanje nogu. Doskok je izveden kontrolirano, jednostavno u počučnju s paralelnim stavom.</p>
		<p>VRLO DOBAR</p> <p>(4)</p>	<p>Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi preskok raznoška samostalno . Učenik razumije i spretno izvodi preskok uz mala odstupanja od dobivenih uputa.</p> <p>Učenik fazu zaleta započinje u maloj brzini, odraz izvodi sunožno, a smjer odraza je koso i naprijed s malom visinom. U fazi leta pozicija tijela je pružena. Nakon toga izvodi slabiji odziv rukama uz istovremeno raznoženje , podizanje trupa te spuštanje i spajanje nogu. Doskok je izveden nešto slabijoj kontroli s većim iskorakom bez zadržavanja ravnotežnog položaja.</p>
		<p>DOBAR</p> <p>(3)</p>	<p>Učenik/ca razumije i izvodi zadatak uz asistenciju učitelja. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama. Učenik fazu zaleta započinje u maloj brzini, odraz izvodi sunožno dosta slabo, a smjer odraza naprijed s malom visinom. Faza leta gotovo da ne postoji. Nakon toga izvodi dosta slabiji odziv uz savijanje ruku uz istovremeno podizanje trupa te spuštanje i spajanje nogu koje su pr prelasku sprave bile savijene. Doskok je izveden nešto slaboj kontroli u dubokom čučnju ili s većim iskorakom bez zadržavanja ravnotežnog položaja.</p>

	DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka u strukturi kretanja u smislu traženih uputa. Učenik fazu zaleta započinje hodajući, odraz izvodi s jednom nogom . Odriv rukama ne postoji uz savijanje ruku i nogu pri prelasku sprave. Doskok je izveden bez kontrole u dubokom čučnju ili s većim iskorakom bez zadržavanja ravnotežnog položaja.
	NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.

VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA	
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
10	ŠUT JEDNOM RUKOM S PRSIJU IZ MJESTA (K) OPIS AKTIVNOSTI: Ova tehnika šutiranja koristi se u mlađim dobnim kategorijama jer djeca nisu u stanju izvesti pravilan skok- šut zbog slabe muskulature gornjih ekstremiteta. Ovaj šut karakterizira izrazito dijagonalan stav (naprijed je ona noga koja je na strani ruke kojom se šutira). Opterećenje je na prednjoj nozi. Lopta se drži u visini grudiju, podlaktica šuterske ruke je usmjerena prema košu, šaka flektirana, lakat zabačen nazad. Drugom rukom pridržavamo loptu s unutrašnje strane. Prsti su rašireni i loptu držimo na vrhovima prstiju (jagodicama). Istovremeno s odrazom u vis i prema naprijed vrši se opružanje ruke u pravcu koša. Završni impuls i rotaciju lopti daju kažiprst i srednji prst, a tijekom opružanja ruku i izbačaja tijelo će prirodno krenuti u skok u vis i prema naprijed. Ukoliko prolazimo kroz faze samoga elementa, tada možemo reći da se on sastoji od sljedećih faza: 1. <u>pripremna faza-početni položaj;</u> 2. <u>osnovna faza ili faza izbačaja-izvedba elementa;</u>	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik/ca zauzima ispravan početni položaj nakon čega s lakoćom prelazi u fazu izbačaja odnosno šuta koji je precizan i kontroliran. Doskok izvod mekano ii s lakoćom nakon čega je spreman nastaviti kretanje ili drugi zadatak.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak . Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa. Učenik/ca zauzima početni položaj s opterećenjem na obje noge držeći loptu u visini glave ili kuka nakon čega prelazi u fazu izbačaja odnosno šuta bez fleksije šake. Doskok izvodi mekano ii s lakoćom.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama. Učenik/ca zauzima početni položaj s opterećenjem na obje noge u paralelnom stavu držeći loptu na dlanu u visini glave ili kuka s laktovima usmjerenim prema van nakon čega prelazi u fazu izbačaja odnosno šuta bez fleksije šake a tijelo kasni ili ranije krene u skok u vis. Doskok izvodi grubo na puna stopala.

	<p><u>3. završna faza-faza doskoka.</u> OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova.</p> <p>Razrada ishoda: Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.</p>	<p>DOVOLJAN (2)</p>	<p>Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka. Učenik/ca zauzima početni položaj s opterećenjem na suprotnu nogu u odnosu na šutersku ruku držeći loptu u visini glave ili kuka objema rukama sa strane izbačaj odnosno šut je bez snage, kontrole i preciznosti.. učenik ne izvodi skok u vis i nema doskoka.</p>
		<p>NEDOVOLJAN (1)</p>	<p>Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.</p>

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
11	<p>VRŠNO ODBIJANJE IZ SREDNJEG ODBOJKAŠKOG STAVA (O) OPIS AKTIVNOSTI: Lopta se odbija iz osnovnog odbojkaškog stava. Ruke su savijene u laktovima, dlanovi ispred lica, prsti rašireni i usmjereni gore u obliku košarice, laktovi su usmjereni naprijed i u stranu ,noge razmaknute za širinu ramena i polusavijene, jedna u malom iskoraku, a trup je u laganom pretklonu. Pri odbijanju samo prsti dodiruju loptu. Oni u početku amortiziraju njezino kretanje. Usklađenim opružanjem ruku, tijela i nogu lopti se daje ubrzanje gore i naprijed, da bi nakraju odbijanja igrač potpuno opružio ruke, tijelo, noge i prste.</p>	<p>ODLIČAN (5)</p>	<p>Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa.</p>
		<p>VRLO DOBAR (4)</p>	<p>Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak . Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa. Učenik loptu odbija iz osnovnog odbojkaškog stava s dlanovima postavljenim nešto više, pri odbijanju nešto je slabije naglašena amortizacija te neopružanje ruku do kraja nakon odbijanja.</p>
		<p>DOBAR (3)</p>	<p>Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama. Osnovni odbojkaški stav je slabije naglašen. Noge s skoro pa pružene bez laganog pretklona Odbijanje izvodi dlanovima grubo i nekontrolirano.</p>

	OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova. Razrada ishoda: Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.	DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka. Učenik ne odbija loptu iz osnovnog odbojkaškog stava. Ruke su pružene u laktovima, dlanovima ne uspijeva formirati košaricu. Odbijanje izvodi dlanovima ili jednom rukom grubo i bez kontrole.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
12	PODLAKTIČNO ODBIJANJE (O) <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Pri izvođenju tog elementa učenik/ca se nalazi u pripremnom položaju u kojem su mu noge savijene, razmaknute za širinu ramena ili šire, stopala paralelna ili jedno malo naprijed. Ruke su ispružene naprijed i dolje, laktovi blizu jedan drugome, podlaktice izvrnute, dlanovi spojeni, a tijelo je u malom pretklonu . Da bi primio loptu, učenik/ca se postavlja tako da ona pada ispred njega. Loptu prima na donji dio podlaktice. Učenik/ca pruženim rukama kreće naprijed i gore samo iz ramenog zgloba. Tijelo se uspravlja, a noge aktivno opružaju. Kretanje se nakon kontakta s loptom nastavlja daljnjim opružanjem nogu i tijela, kao i postepenim podizanjem ruku naprijed i gore za loptom.	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak . Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama.

	<p>Tri su ključne faze podlaktičnog odbijanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolazak pod loptu (početna faza) • Postavljanje podlaktica pod loptu (pripremna faza) • Odbijanje (osnovna faza) <p>OŠ TZK A.5.3.</p> <p>Izvodi osnovne elemente sportova.</p>	<p>DOVOLJAN (2)</p>	<p>Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka.</p>
	<p><u>Razrada ishoda:</u></p> <p>Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.</p>	<p>NEDOVOLJAN (1)</p>	<p>Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.</p>

VREDNOVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA- TRČANJA

30 m- visoki start, dva pokušaja

40 m – niski start, dva pokušaja

60 m – niski start, dva pokušaja

OCJENA	PETI RAZRED		ŠESTI RAZRED	
	30 M		40 M	
	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	5,4 sec i manje	5,9 i manje	7,0 i manje	7,4 i manje
4	5,5-5,9	6,0-6,4	7,1-7,4	7,5-7,9
3	6,0-6,4	6,5-6,9	7,5-7,9	8,0-8,4
2	6,5-6,9	7,0-7,4	8,0-8,4	8,5-8,9
1	7,0 i više	7,5 i više	8,5 i više	9,0 i više

OCJENA	PETI RAZRED		ŠESTI RAZRED	
	60 M		60 M	
	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	9,99 i manje	10,49 i manje	9,69 i manje	10,39 i manje
4	10,00-10,99	10,5-11,49	9,70-10,69	10,40-11,19
3	11,00-11,99	11,50-12,49	10,70-11,69	11,20-12,19
2	12,00-12,99	12,50-13,49	11,70-12,69	12,20-13,19
1	13,00 i više	13,50 i više	12,70 i više	13,20 i više

OCJENA	SEDMI RAZRED		OSMI RAZRED	
	60 M		60 M	
	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	9,39 i manje	10,19 i manje	8,89 i manje	9,89 i manje
4	9,40-9,99	10,20-10,99	9,00-9,99	10,00-10,99
3	10,00-10,99	11,00-11,99	10,00-10,69	11,00-11,69
2	11,00-11,99	12,00-12,69	10,70-11,39	11,70-12,49
1	12,00 i više	12,70 i više	11-40 i više	12,50 i više

VREDNOVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA

SKOKOVI I BACANJA

SKOK U VIS- tri pokušaja, bolji rezultat se vrednuje

SKOK U DALJ- tri pokušaja, bolji rezultat se vrednuje

BACANJE VORTEKSA – tri pokušaja, bolji rezultat se vrednuje

BACANJE KUGLE- tri pokušaja, bolji rezultat se vrednuje

PETI RAZRED						
	SKOK U DALJ (cm)		SKOK U VIS (cm)		BACANJE VORTEKSA (m)	
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	280 cm i više	260 cm i više	105 cm i više	95 cm i više	25 m i više	22 m i više
4	250-279	230-259	100	90	21-25	18-22
3	220-249	200-229	90	80	17-21	14-18
2	190-219	170-199	80	70	13-17	10-14
1	manje od 190 cm	manje od 170 cm	manje od 80 cm	manje od 70 cm	manje od 13 m	manje od 10 m

ŠESTI RAZRED						
	SKOK U DALJ (cm)		SKOK U VIS (cm)		BACANJE VORTEKSA (m)	
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	285 cm i više	265 cm i više	110 cm i više	100 cm i više	27 m i više	24 m i više
4	255-284	230-259	105	95	23-27	20-24
3	225-254	200-229	95	85	19-23	16-20
2	195-224	170-199	85	80	15-19	12-16
1	manje od 195 cm	manje od 170 cm	manje od 85	manje od 80	manje od 15	manje od 12
SEDMI RAZRED						
	SKOK U DALJ		SKOK U VIS		BACANJE VORTEKSA	
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	285 cm i više	270 cm i više	115 cm i više	110 cm i više	30 m i više	27 m i više
4	255-284	235-269	110	105	26-30	23-27
3	234-254	205-234	100	95	22-26	19-23
2	200-233	175-204	90	85	18-22	15-19
1	manje od 200 cm	manje od 175 cm	manje od 90	manje od 85	manje od 18	manje od 15

OSMI RAZRED

OCJENA	SKOK U DALJ		SKOK U VIS		BACANJE KUGLE (3 KG)	
	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	300 cm i više	280 cm i više	120 cm i više	115 cm i više	7 m i više	6 m i više
4	265-299	245-279	115	110	6-7	5-6
3	234-264	210-244	105	100	5-6	4-5
2	210-233	185-209	95	90	4-5	3-4
1	manje od 210 cm	manje od 185 cm	manje od 95	manje od 90	manje od 4	manje od 3

VREDNOVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA

VRŠNO ODBIJANJE (ODBOJKA)

Učenik se nalazi u krugu na centru, zadatak je loptu iznad glave odbijati vršnom tehnikom iz srednjeg odbojkaškog stava, zadatak izvode tri puta, ocjenjuje se najbolji rezultat.

OCJENE

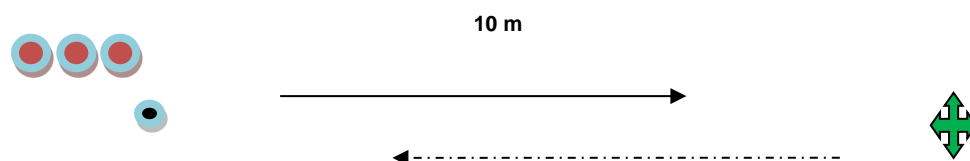
PETI RAZRED	ŠESTI RAZRED
5 12 i više odbijanja	5 14 i više odbijanja
4 10-11 odbijanja	4 12-13 odbijanja
3 8-9 odbijanja	3 10-11 odbijanja
2 6-7 odbijanja	2 8-9 odbijanja
1 5 i manje odbijanja	1 7 i manje odbijanja

SEDMI RAZRED	OSMI RAZRED
5 15 i više odbijanja	5 16 i više odbijanja
4 13-14 odbijanja	4 14-15 odbijanja
3 11-12 odbijanja	3 12-13 odbijanja
2 9.10 odbijanja	2 10-11 odbijanja
1 8 i manje odbijanja	1 9 i manje odbijanja

VREDNOVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA

VOĐENJE LOPTE (RUKOMET)

Učenik se nalazi iza linije starta, na znak učitelja vodi loptu do stalka koji obilazi s vanjske strane i nastavlja voditi loptu u pravcu cilja. Štoperica se uključuje na zvučni znak, a zaustavlja kad učenik s loptom prođe preko crte cilja. Učenik zadatak izvodi dva puta, a bolji rezultat se ocjenjuje.



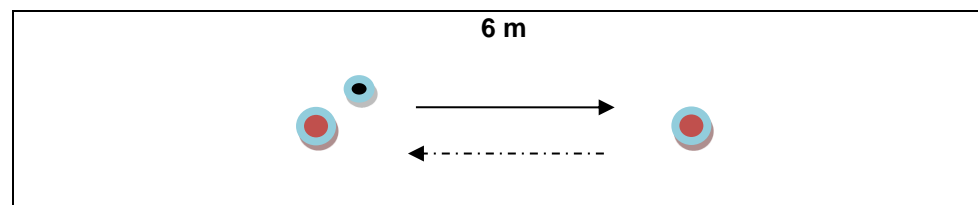
PETI RAZRED		ŠESTI RAZRED		
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	6,6 sekundi i manje	7,0 sekundi i manje	6,4 i manje	6,8 i manje
4	6,7-7,00 sek	7,1-7,4	6,5-6,8	6,9-7,2
3	7,1-7,4 sek	7,5-7,8	6,9-7,2	7,3-7,6
2	7,5-7,8 sek	7,9-8,2	7,3-7,6	7,7-8,0
1	više od 7,9 sek	više od 8,3	više od 7,7	više od 8,1

SEDMI RAZRED		OSMI RAZRED		
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	6,2 sekundi i manje	6,8 sekundi i manje	6,00 i manje	6,6 i manje
4	6,3-6,6 sek	7,1-7,4	6,1-6,4	6,7-7,0
3	6,6-7,0 sek	7,5-7,8	6,5-6,8	7,1-7,4
2	7,1-7,4 sek	7,9-8,2	6,9-7,2	7,5-7,8
1	više od 7,4 sek	više od 8,2	više od 7,2	više od 7.8

VREDNOVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA

DODAVANJE I HVATANJE LOPTE (RUKOMET)

Učenici u paru stoje na udaljenosti od 6m okrenuti jedan prema drugom, zadatak je napraviti što više točnih dodavanja, ako lopta padne na pod to dodavanje se ne broji, zadatak se radi 30" a ponavlja se dva puta, bolji rezultat se ocjenjuje.



PETI RAZRED		ŠESTI RAZRED		
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	20 i više	18 i više	22 i više	20 i više
4	18-19	16-17	19-21	18-19
3	16-17	14-5	17-18	15-17
2	13-15	11-13	15-16	13-14
1	manje od 12	manje od 10	14 i manje	12 i manje

	SEDMI RAZRED		OSMI RAZRED	
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	24 i više	22 i više	26 i više	24 i više
4	21-23	19-21	23-25	20-23
3	19-20	17-18	20-22	16-19
2	17-18	14-16	17-19	14-15
1	16 i manje	13 i manje	16 i manje	13 i manje

Europski sustav praćenja fitnesa (EUFITMOS)

1. Indeks tjelesne mase (BMI)

Indeks tjelesne mase (BMI) je postupak utvrđivanja sastava tijela. Potreban je instrument za mjerenje težine i visine. 1. Da bi procijenio težinu, učenik treba nositi minimalno laganu odjeću i da skine obuću. Učenik staje na vagu i stoji uspravno, ne dodirujući druge površine osim vage, gleda naprijed sa opuštenim rukama uz tijelo. 2. Da bi procijenio visinu, učenik je bez obuće i stoji uspravno, okrenut od mjernog instrumenta, gleda

naprijed s opuštenim rukama uz tijelo i spetnim stavom (potpuno dodirujući pod/podlogu) dok dodiruje stadiometar/ mjernu traku sa lopaticama i zadnjicom. 3. Ispitivač potvrđuje da li je učenik u ispravnom stavu i postavlja glavu učesnika u skladu sa zamišljenom linijom između centra ušne rupe i donjeg dijela očne duplje („Frankfurtska ravan“). 4. Visina učenika se ocjenjuje dva puta. Učenik treba izlaziti iz te pozicije između svakog mjerenja. Kada se vrijednost skale stabilizira, težina se bilježi u kilogramima sa točnošću od 0,1 kg. Visina se bilježi u metrima sa točnošću od 0,01 m. Koristi se srednja vrijednost dva mjerenja visine. Indeks tjelesne mase se dobije se tako što se težina (kg) podijeli kvadratom visine (m). Rezultat se uspoređuje sa referentnim vrijednostima u vezi sa zdravljem specifičnim za spol i dob.

2. Skok u dalj

Skok u dalj s mjesta je test fizičke spremnosti za procjenu mišićne kondicije donjeg dijela tijela. Konkretnije, ima za cilj da procijeni mišićnu snagu donjeg dijela tijela i eksplozivnu snagu.

Uvjerite se da je mjerna instrument pravilno postavljen. 1. Učenik stoji sa obje noge odmah iza startne crte, sa stopalima razmaknutim u širini ramena. 2. Učenik lagano savija koljena, zamahuje rukama i skače naprijed, sunožno, koliko je to najviše moguće. 4. Učenik doskače na obje noge i u uspravnom položaju. 5. Ako učenik dodirne pod drugim dijelovima tijela osim stopalima, pokušaj nije valjan. 6. Učenik izvodi dva ispravna pokušaja

3. Opseg struka

Opseg struka je važan antropometrijski test koji se koristi za mjerenje abdominalne gojaznosti.

Opseg struka se mjeri u horizontalnoj ravnini oko trbuha, u razini grebena ilijaka, gdje učenik stoji uspravno, spojenih stopala i bez obuće. Opseg struka se mjeri direktno na koži. Ispitivač treba da provjeri da li je mjerna traka zategnuta, da ne pritišće kožu i da je paralelna sa podom. Opseg struka se procjenjuje na kraju normalnog izdisaja. Opseg struka se ocjenjuje dva puta. Ispitivač treba ukloniti mjernu traku sa mjesta mjerenja između svake procjene

4. Stisak šake

Cilj ovog testa je da izmjeri maksimalnu izometrijsku snagu.

Prvo treba provjeriti dinamometar dali je ispravan. 2. Iгла na dinamometru treba se postaviti na oznaku od 0 kg i da se prilagodi veličini šake učenika, tako da se osjeća udobno (ručica za stiskanje je postavljena između srednje i proksimalne falange). 3. Učenik stišće dinamometar što je jače moguće, najmanje dvije sekunde. Ovaj test se izvodi dva puta u svakoj ruci sa pauzom od 1 minuta između pokušaja. Za postizanje najboljeg rezultata preporučuje se verbalno ohrabrenje. Prethodno treba objasniti sam test (i način bodovanja). Najbolji rezultat dobiven za svaku šaku se zaokružuje na najbližih 0,1 kg i uspoređuje se sa referentnim vrijednostima u vezi sa zdravljem specifičnim za spol i dob učenika

5. Trčanje 4x10 m Svrha ovog testa je procjena jednog tipa agilnosti, koordinacije i eksplozivne snage donjih ekstremiteta =>

Tijek testiranja: 1. Početni položaj ispitanika: ispitanik stoji s vanjske strane startno-ciljne crte u visokom startnom položaju, čeonu u odnosu na smjer kretanja. 2. Izvođenje zadatka: na startni znak ispitanik, najbrže što može, pretrčava prostor od 10 metara, uzima jednu spužvu s tla, prenosi je natrag i polaže na tlo iza startno-ciljne crte. Isti zadatak ponavlja s drugom spužvom. 3. Završetak izvođenja zadatka: zadatak je završen kada ispitanik položi drugu spužvu iza startno-ciljne crte. 4. **Položaj ispitivača:** ispitivač stoji stalno u blizini startno-ciljne crte. => Mjerenje, očitavanje i upisivanje rezultata: vrijeme se mjeri od startnog znaka do trenutka polaganja druge spužve iza startno-ciljne crte. Rezultat se očitava u stotinkama sekunde. Upisuju se rezultati sva tri mjerenja na sljedeći način: npr. 15.78

6. Progresivno trčanje na 20 m

Progresivno aerobno trčanje za procjenu kardiovaskularne izdržljivosti (PACER) je test šatl trčanja. PACER test je dizajniran da mjeri kardiorespiratornu izdržljivost. Cilj PACER-a je da se trči što je moguće duže uz zadržavanje određenog tempa. Učenici trče naprijed-natrag stazom dužine 20 metara. Test progresivno postaje sve teži kako se nastavlja. Boduje se sa poenom svaki put kad se pretrči 20 metara. Test je lakši u početku, ali postepeno postaje sve teži. Test je pogodan za sportske ekipe i škole svih dobi, ali ne i za ljude kod kojih bi test maksimalnog vježbanja mogao biti opasan.

TESTOVI ZA PROCJENU FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

Trčanje na 600 m (učenice OŠ) (F600ZO) Trčanje na 800 m (učenici OŠ) (F800MO)

Svrha ovog testa je procjena funkcionalnih sposobnosti koje su odgovorne za razinu, stabilnost i regulaciju sustava za transport energije. => Tijek testiranja: **1.Početni položaj ispitanika:** ispitanik stoji u položaju visokog starta iza startne crte. **2.Izvođenje zadatka:** na startni znak ispitanik se

ciklično kreće trčanjem-hodanjem po zadanoj dužini staze (odgovarajuću prema stupnju školovanja i spolu), najbrže što može. **3.Završetak izvođenja zadatka:** zadatak je završen kada ispitanik pretrči-prehoda zadanu dužinu staze i grudima prijeđe okomitu (zamišljenu) ravninu ciljne crte. **4.Položaj ispitivača:** ispitivač stoji na startno-ciljnoj crti. => Broj ponavljanja testa: zadatak se izvodi jedanput. => Mjerenje, očitavanje i upisivanje rezultata: mjeri se vrijeme od startnog znaka do trenutka kad ispitanik grudima prijeđe okomitu (zamišljenu) ravninu cilja. Rezultat se očitava i upisuje standardno u minutama i sekundama (npr. 2'45"

DJEVOJČICE

F600ZO				
OCJENA	5.RAZRED	6.RAZRED	7.RAZRED	8.RAZRED
5	<2'45"	<2'40"	<2'35"	<2'30"
4	2'46"-3'03"	2'41"-2'55"	2'36"-2'50"	2'31"-2'45"
3	3'04"-4'02"	2'56"-3'49"	2'51"-3'45"	2'46"-3'40"
2	4'03"-4'10"	3'50"-4'16"	3'46"-4'13"	3'41"-4'10"
1	>4'10"	>4'16"	>4'13"	>4'10"

DJEČACI

F800MO				
OCJENA	5.RAZRED	6.RAZRED	7.RAZRED	8.RAZRED
5	<3'45"	<3'30"	<3'10"	<3'00"
4	3'46"-4'01"	3'31"-3'45"	3'11"-3'30"	3'06"-3'28"
3	4'02"-4'49"	3'46"-4'10"	3'31"-4'29"	3'29"-4'20"
2	4'50"-5'22"	4'11"-4'55"	4'30"-4'50"	4'21"-5'10"
1	>5'22"	>4'56"	>4'51"	>4'45"

Učitelj: Zdenko Mićanović, prof.