**TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA 4. RAZRED**

**KRITERIJI OCJENJIVANJA**

**Učiteljica: Martina Šoštarić**

**Potrebno je utvrditi stupanj usvojenosti nastavne teme te koliko je odstupanje od pravilnog načina izvođenja odnosno veličinu i utjecaj pogreške na cjelokupno gibanje.**

**4. razred**

1. **Sunožni naskok na odskočnu dasku i skok pruženo (SKAKANJA)**
2. **Bacanje medicinke od 1 kg suručno iz različitih položaja (BACANJA,HVATANJA I GAĐANJA)**
3. **Penjanje po konopu ili motki do 2 m (PENJANJA)**
4. **Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja ( RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE )**
5. **Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R) (IGRE)**
6. **Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja – košarkaški dvokorak (IGRE)**
7. **Udarac na vrata sredinom hrpta stopala (N) (IGRE)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SASTAVNICE  PRAĆENJA | ODLIČAN(5) | VRLO DOBAR(4) | DOBAR (3) | DOVOLJAN(2) | NEDOVOLJAN (1) |
| MOTORIČKA ZNANJA | Motoričko znanje predstavlja motoričku naviku.  Vježbu izvodi pravilno i povezano, bez svjesne kontrole, izvrsnog ritma, s lakoćom i elegancijom. | Motoričko znanje predstavlja automatiziranu motoričku vještinu.  Vježbu izvodi kontrolirano uz male pogreške uslijed kojih dolazi do odstupanja od idealne putanje motoričkog gibanja. | Motoričko znanje formirano, faze povezane uz sigurnost izvođenja.  Vježbu izvodi uz pogreške koje narušavaju osnovnu strukturu motoričkog gibanja, povremeno potrebna pomoć učitelja. | Motoričko znanje formirano, pokreti grubi i nespretni s velikim utroškom energije.  Vježbu izvodi grubo i nesigurno, često uz pomoć učitelja. | Prisutna je samo simbolička informacija o motoričkom gibanju.  Vježbu nije u mogućnosti izvesti. |

***\*Prilog 1: TABLICA ORIJENTACIJSKIH VRIJEDNOSTI***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SASTAVNICE  PRAĆENJA | ODLIČAN(5) | VRLO DOBAR(4) | DOBAR (3) | DOVOLJAN(2) | NEDOVOLJAN (1) |
| MOTORIČKA DOSTIGNUĆA | Postiže vrlo visoke rezultate tijekom izvođenja pojedinih elemenata. Izrazita motorička dostignuća. Napredak kontinuiran. | Ostvaruje vrlo dobre rezultate. Motorička dostignuća izrazita, napredak kontinuiran, ali slabije izražen. | Ovladava lakšim elementima. Motorička dostignuća u granicama prosječnosti.  Postiže primjerene rezultate u motoričkim dostignućima. | Nije u potpunosti ovladao lakšim elementima. Motorička dostignuća ispod granice prosjeka. | Ne izvodi zadani element. |

|  |  |
| --- | --- |
| * Element praćenja: **MOTORIČKA DOSTIGNUĆA** | |
| Provjeravamo i ocjenjujemo pomoću mjerenja pri čemu kao rezultat dobijemo konkretne vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere ( metar, minuta, broj postignutih ponavljanja ) | * taping rukom (procjena brzine) * skok u dalj s mjesta (eksplozivna snaga) * pretklon raznožno (fleksibilnost) * poligon natraške (koordinacija) * izdržaj u visu zgibom (statička snaga) * podizanje trupa (repetitivna snaga) |
|
|
|
|
|
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SASTAVNICE  PRAĆENJA | ODLIČAN(5) | VRLO DOBAR(4) | DOBAR (3) | DOVOLJAN(2) | NEDOVOLJAN (1) |
| FUNKCINALNE SPOSOBNOSTI | Funkcionalne sposobnosti izrazito razvijene, napredak kontinuiran | Primjereno razvijene funkcionalne sposobnosti, napredak kontinuiran | Funkcionalne sposobnosti u prosjeku, napredak kontinuiran, ali ne izrazit | Funkcionalne sposobnosti ispod prosjeka, napredak izostaje. | Ne izvodi zadani element. |

***\* Prilog 2: OSOBNIK UČENIKA -TABLICA PRAĆENJA TJELESNOG RAZVOJA, MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH DOSTIGNUĆA TE ZNANJA UČENIKA***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Element praćenja: **FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI** **- hodanje ili trčanje u vremenu od 3minute** | | | | | | | | |
| **OCJENA** | ***DJEVOJČICE*** | | | | ***DJEČACI*** | | | |
|  |  |  | ***4.r.*** |  |  |  | ***4.r.*** |
| *nedovoljan (1)* |  |  |  | - 509 |  |  |  | - 529 |
| *dovoljan (2)* |  |  |  | 510-559 |  |  |  | 530-579 |
| *dobar (3)* |  |  |  | 560-609 |  |  |  | 580-629 |
| *vrlo dobar (4)* |  |  |  | 610-659 |  |  |  | 630-679 |
| *odličan (5)* |  |  |  | 660 - |  |  |  | 680 - |
| **Potrebna pomagala:** Veliki metar, oznake, štoperica  **Mjesto izvođenja:** Sportsko igralište za TZK / nogometno igralište (stadion)  **Opis testa:** Ocjenjujemo rezultat izražen prijeđenom udaljenošću u metrima, proizvoljnim tempom - hodanje ili trčanje u vremenu od tri minute (F-3)  **Napomena:** Zadatak se izvodi jedanput, a rezultat je broj prijeđenih metara. | | | | | | | | |

**PRILOZI**

***PRILOG 1..*** TABLICA ORIJENTACIJSKIH VRIJEDNOSTI

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Test za procjenu brzine** : TAPING RUKOM | | | | | | | | |
| **OCJENA** | ***DJEVOJČICE*** | | | | ***DJEČACI*** | | | |
|  |  |  | ***4.r.*** |  |  |  | ***4.r*** |
| *nedovoljan (1)*  *- loše -* |  |  |  | - 17 |  |  |  | - 17 |
| *dovoljan (2)*  *- ispodprosječno -* |  |  |  | 18-21 |  |  |  | 18-21 |
| *dobar (3)*  *- prosječno -* |  |  |  | 22-23 |  |  |  | 22-23 |
| *vrlo dobar (4)*  *- iznadprosječno -* |  |  |  | 24-25 |  |  |  | 24-25 |
| *odličan (5)*  *- izvrsno -* |  |  |  | 26 - |  |  |  | 26 - |
| **Potrebna pomagala:** Dva papirnata kruga (d=20cm), stol, stolac, štoperica  **Mjesto izvođenja:** Dvorana za TZK / učionica  **Opis testa:** Ispitanik ''boljom'' rukom (rukom kojom se bolje i brže koristi, npr.dešnjacima=desna) dodiruje dvije okrugle papirnate plohe udaljene 60cm, dok je druga ruka statično položena dlanom u sredini, u vremenu od 15 sekunda.  **Napomena:** **Rezultat je broj dvododira, a zadatak se izvodi jedanput.** Potrebno je odredtiti mjeritelje vremena. | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2. Test za procjenu eksplozivne snage** : SKOK U DALJ S MJESTA | | | | | | | | |
| **OCJENA** | ***DJEVOJČICE*** | | | | ***DJEČACI*** | | | |
|  |  |  | ***4.r.*** |  |  |  | ***4.r.*** |
| *nedovoljan (1)*  *- loše -* |  |  |  | - 139 |  |  |  | - 139 |
| *dovoljan (2)*  *- ispodprosječno -* |  |  |  | 140-149 |  |  |  | 140-154 |
| *dobar (3)*  *- prosječno -* |  |  |  | 150-159 |  |  |  | 155-169 |
| *vrlo dobar (4)*  *- iznadprosječno -* |  |  |  | 160-169 |  |  |  | 170-184 |
| *odličan (5)*  *- izvrsno -* |  |  |  | 170 - |  |  |  | 185 - |
| **Potrebna pomagala:** Dvije strunjače, centimetarska traka, odskočna daska, kreda  **Mjesto izvođenja:** Dvorana za TZK / učionica / šk.igralište  **Opis testa:** Ispitanik snažno skače s mjesta udalj. Odražava se o odskočnu dasku ispred strunjače.  **Rezultat je daljina skoka mjerena u centimetrima, a upisuje se samo najbolji rezultat od 3 x mj.**  **Napomena:** Mjeri se do najbliže točke tijela na tlu (peta stopala, dlan ruke ili sl. | | | | | | | | |

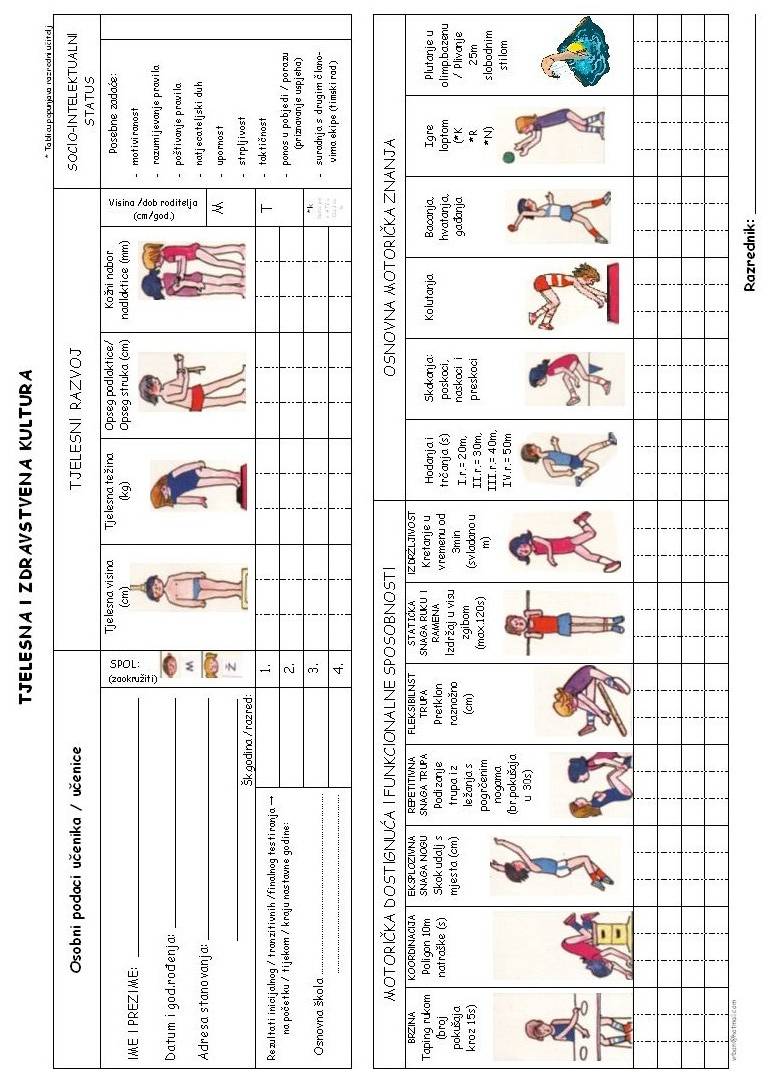
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3. Test za procjenu repetitivne snage**: PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA ZGRČENIM NOGAMA | | | | | | | | |
| **OCJENA** | ***DJEVOJČICE*** | | | | ***DJEČACI*** | | | |
|  |  |  | ***4.r.*** |  |  |  | ***4.r.*** |
| *nedovoljan (1)*  *- loše -* |  |  |  | - 19 |  |  |  | - 23 |
| *dovoljan (2)*  *- ispodprosječno -* |  |  |  | 20-23 |  |  |  | 24-27 |
| *dobar (3)*  *- prosječno -* |  |  |  | 24-28 |  |  |  | 28-32 |
| *vrlo dobar (4)*  *- iznadprosječno -* |  |  |  | 29-33 |  |  |  | 33-37 |
| *odličan (5)*  *- izvrsno -* |  |  |  | 34 - |  |  |  | 38 - |
| **Potrebna pomagala:** Strunjača, štoperica  **Mjesto izvođenja:** Dvorana za TZK / učionica / šk.igralište  **Opis testa:**  Ispitanik s prekriženim rukama i dlanovima na ramenima podiže trup iz ležećeg položaja s povijenim koljenima u sjedeći položaj, u trajanju od 30sekundi. Trup se podiže do kuta od 45° dok partner drži noge iznad gležnja i broji uspješna podizanja.  **Napomena:**  **Rezultat je broj ponavljanja dodira koljena laktovima.** Ukoliko ispitanik ostane ležati dulje od 2 sekunde ili raspusti ruke, test se prekida i upisuje se trenutno postignuti rezultat. Zadatak se izvodi jedanput. Potrebno je odredtiti mjeritelje vremena. | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4. Test za procjenu statičke snage** : SNAGA RUKU I RAMENOG POJASA –izdržaj u visu zgibom | | | | | | | | |
| **OCJENA** | ***DJEVOJČICE*** | | | | ***DJEČACI*** | | | |
|  |  |  | ***4.r.*** |  |  |  | ***4.r.*** |
| *nedovoljan (1)*  *- loše -* |  |  |  | - 11 |  |  |  | - 19 |
| *dovoljan (2)*  *- ispodprosječno -* |  |  |  | 11-20 |  |  |  | 20-30 |
| *dobar (3)*  *- prosječno -* |  |  |  | 21-30 |  |  |  | 31-42 |
| *vrlo dobar (4)*  *- iznadprosječno -* |  |  |  | 31-40 |  |  |  | 43-54 |
| *odličan (5)*  *- izvrsno -* |  |  |  | 41 - |  |  |  | 55 - |
| **Potrebna pomagala:** Visoka prečka, strunjača, štoperica  **Mjesto izvođenja:** Dvorana za TZK / učionica / šk.igralište  **Opis testa:**  Ispitanik se uhvati (uz eventualnu pomoć učitelj-a/ice) za visoku prečku uvis, pothvatom, zgibom, bradom iznad prečke.  **Napomena:**  **Rezultat je izdržaj u visu zgibom, mjeri se u sekundama.** Ukoliko se ispitaniku brada spusti ispod razine prečke, mjerenje se prekida i upisuje se trenutno postignuti rezultat.  Potrebno je odredtiti mjeritelje vremena. Zadatak se izvodi jedanput (vrijeme se ograničava na max.120s). | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5. Test za procjenu koordinacije** : POLIGON NATRAŠKE | | | | | | | | |
| **OCJENA** | ***DJEVOJČICE*** | | | | ***DJEČACI*** | | | |
|  |  |  | ***4.r.*** |  |  |  | ***4.r.*** |
| *nedovoljan (1)*  *- loše -* |  |  |  | -28,1 |  |  |  | -26,1 |
| *dovoljan (2)*  *- ispodprosječno -* |  |  |  | 28,0-24,5 |  |  |  | 26,0-22,5 |
| *dobar (3)*  *- prosječno -* |  |  |  | 24,4-22,5 |  |  |  | 22,4-20,5 |
| *vrlo dobar (4)*  *- iznadprosječno -* |  |  |  | 22,4-20,5 |  |  |  | 20,4-18,5 |
| *odličan (5)*  *- izvrsno -* |  |  |  | 20,4- |  |  |  | 18,4- |
| **Potrebna pomagala:** Švedski sanduk, okvir švedskog sanduka, štoperica, metar, kreda.  **Mjesto izvođenja:** Dvorana za TZK  **Opis testa:**  Zadatak je puzanjem i provlačenjem natraške prijeći dvije prepreke na stazi dugoj 10metara. Izvodi se jedanput probno i jedanput za mjerenje  **Napomena:**  **Rezultat je vrijeme potrebno za prolazak zadanih 10m u sekundama.**  Potrebno je odredtiti mjeritelje vremena. | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6. Test za procjenu fleksibilnosti** : PRETKLON RAZNOŽNO | | | | | | | | |
| **OCJENA** | ***DJEVOJČICE*** | | | | ***DJEČACI*** | | | |
|  |  |  | ***4.r.*** |  |  |  | ***4.r.*** |
| *nedovoljan (1)*  *- loše -* |  |  |  | 46 - |  |  |  | - 35 |
| *dovoljan (2)*  *- ispodprosječno -* |  |  |  | 47-51 |  |  |  | 36-40 |
| *dobar (3)*  *- prosječno -* |  |  |  | 52-56 |  |  |  | 41-45 |
| *vrlo dobar (4)*  *- iznadprosječno -* |  |  |  | 57-61 |  |  |  | 46-50 |
| *odličan (5)*  *- izvrsno -* |  |  |  | 62 - |  |  |  | 51 - |
| **Potrebna pomagala:** Centimetarska traka, spoj zida i poda  **Mjesto izvođenja:** Dvorana za TZK / učionica  **Opis testa:**  Oslanjajući se lopaticama u lumbalnom dijelu kralježnice o zid, uč. u raznožnom sjedu dotakne prstima potpuno ispruženih ruku najudaljeniju točku na metru između nogu, a zatim napravi pretklon naprijed ne narušavajućipoložaj opruženih nogu, ponovo dodirujući najudaljeniju točku na metru. Pri izvođenju, srednji prsti na rujama moraju biti jedan preko drugoga.  **Napomena:**  **Rezultat maksimalnog dohvata izražava se u centimetrima.**  **Upisuje se samo najbolji rezultat od 3 x mjerenja.** | | | | | | | | |

***PRILOG 4:*** OSOBNIK UČENIKA-TABLICA PRAĆENJA TJELESNOG RAZVOJA, MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH DOSTIGNUĆA TE ZNANJA UČENIKA

ZVOJA, M

**ODGOJNI UČINCI RADA**

**Odličan(5)**

Pokazuje izrazit interes i aktivnost u radu. Uporan , ustrajan te poštuje pravila igre. Sportski se ponaša. Zdravstvene navike razvijene.

**Vrlo dobar (4)**

Pravila igre uglavnom poštuje. Ima razvijen osjećaj za kolektiv. Aktivnost primjerena. Sportski se ponaša.

**Dobar(3)**

Osjećaj za kolektiv treba njegovati. Realno procjenjuje svoje mogućnosti. Treba ga poticati i ohrabrivati. Aktivnost u izvršavanju zadataka je povremena.

**Dovoljan (2)**

Ne poštuje pravila igre. Aktivnost slaba i neprimjerena. Sklon podcjenjivanju drugih učenika.

**Nedovoljan (1)**

Učenik ne izvršava zadatke i ometa rad.