

OŠ ZORKE SEVER

Kolodvorska ulica 36, Popovača 44317

KRITERIJI PRAĆENJA VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Školska godina 2024./25.

Izradili: Kristina Majstorović, mag. cin., Luka Krizel mag. cin. i Ana Zrinščak, mag.cin

SADRŽAJ

1.	PORUČJA KURIKULUMA – TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA.....	1
2.	SADRŽAJI PRAĆENJA I PROVJERAVANJA U NASTAVI TZK.....	2
3.	ELEMENTI OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK.....	2
4.	KRITERIJI VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 1. RAZRED.....	3
4.1.	MOTORIČKA ZNANJA.....	3
4.1.1.	Samostalno provođenje vježbi razgibavanja i zagrijavanja.....	3
4.1.2.	Elementi škole trčanja.....	3
4.1.3.	Kolut naprijed.....	4
4.1.4.	Škola hodanja.....	5
4.1.5.	Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R).....	5
4.1.6.	Hvatanje i dodavanje lopte (K).....	6
4.1.7.	Bacanje vortexa.....	7
4.2.	MOTORIČKA POSTIGNUĆA.....	8
4.2.1.	Podizanje trupa iz ležanja u sjed.....	8
4.2.2.	Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R).....	8
4.2.3.	Skok u dalj iz mjesta.....	9
4.3.	AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI.....	10
5.	KRITERIJI VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 2. RAZRED.....	11
5.1.	MOTORIČKA ZNANJA.....	11
5.1.1.	Samostalno provođenje vježbi razgibavanja i zagrijavanja.....	11
5.1.2.	Elementi škole trčanja.....	11
5.1.3.	Škola hodanja.....	12
5.1.4.	Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R).....	13
5.1.5.	Hvatanje i dodavanje lopte (K).....	14
5.1.6.	Bacanje vortexa.....	15
5.2.	MOTORIČKA POSTIGNUĆA.....	16
5.2.1.	Podizanje trupa iz ležanja u sjed.....	16
5.2.2.	Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R).....	16
5.2.3.	Skok u dalj iz mjesta.....	17
5.3.	AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI.....	18
6.	KRITERIJI VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 3. RAZRED.....	19
6.1.	MOTORIČKA ZNANJA.....	19
6.1.1.	Samostalno provođenje vježbi razgibavanja i zagrijavanja.....	19
6.1.2.	Škola hodanja.....	20
6.1.3.	Elementi škole trčanja.....	20

6.1.4. Vođenje lopte (R).....	21
6.1.5. Hvatanje i dodavanje lopte (K).....	22
6.1.6. Bacanje vortexa.....	23
6.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA.....	24
6.2.1. Podizanje trupa iz ležanja u sjed.....	24
6.2.2. Sunožni preskoci vijače sa i bez međuposkoka u minuti.....	24
6.2.3. Skok u dalj iz mjesta.....	25
6.3. AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI.....	26
7. KRITERIJI VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 4. RAZRED.....	27
7.1. MOTORIČKA ZNANJA.....	27
7.1.1. Samostalno provođenje vježbi razgibavanja i zagrijavanja.....	27
7.1.2. Elementi škole trčanja.....	27
7.1.3. Vođenje lopte (R).....	28
7.1.4. Hvatanje i dodavanje lopte (K).....	29
7.1.5. Bacanje vortexa.....	30
7.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA.....	31
7.2.1. Podizanje trupa iz ležanja u sjed.....	31
7.2.2. Sunožni preskoci vijače sa i bez međuposkoka u minuti.....	32
7.2.3. Skok u dalj iz mjesta.....	32
7.3. AKTIVNOST UČENIKA I ODGOJNI UČINCI.....	33

1. PORUČJA KURIKULUMA – TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

A) Kineziološka teorijska i motorička znanja

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

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.

C) Motorička postignuća

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

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.

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

Elementi ocjenjivanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju konačne ocjene. U završnoj ocjeni motoričke sposobnosti čine 40%, motorička postignuća 10%, a aktivnost i odgojni učinci učenika 50% ukupne vrijednosti završne ocjene. Promjene u području morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti također su sastavni dio ukupnog vrednovanja učenika.

4. KRITERIJI VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 1. RAZRED

4.1. MOTORIČKA ZNANJA

4.1.1. Samostalno provođenje vježbi razgibavanja i zagrijavanja

Opis: Cilj provođenja vježbi zagrijavanja je podizanje temperature tijela kako bi ono bilo spremno na izazov i zahtjeve koji očekuju učenike. Učenim samostalno provodi vježbe zagrijavanja i razgibavanja redom od glave do pete ili od pete prema glavi. Učenik također uči način na koji svaki zglobov u tijelu funkcionira.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno bez pomoći učitelja najavljuje, demonstrira i provodi vježbe zagrijavanja.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, a samostalno demonstrira i provodi vježbe zagrijavanja.
Dobar (3)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, demonstrira, ali samostalno provodi vježbe zagrijavanja.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, demonstrira i provodi vježbe zagrijavanja.
Nedovoljan (1)	Učenik ni uz pomoć učitelja ne uspijeva provesti zagrijavanje u cijelosti.

4.1.2. Elementi škole trčanja

Opis tehnike:

Učenik razumije sva 4 elementa škole trčanja. Niski skip- Podiže se na prste te spušta na pete, ruke drži pogrčene u laktovima, tijelo je uspravno, pogled prema naprijed, izvodi sitne korake. Visoki skip- Podiže koljena visoko, spušta stopalo sa prstiju na pete, ruke drži pogrčene u laktovima, tijelo uspravno. Izbacivanje potkoljenica- ruke drži pogrčene u laktovima, koljena su pružena, odraz je na prstima, tijelo je uspravno. Zabacivanje potkoljenica- Tijelo je nagnuto prema naprijed, pete dodiruju stražnjicu, ruke su pogrčene u laktovima.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik je u potpunosti usvojio elemente škole trčanja te ih izvodi lako, tehnički ispravno. Pravilno reagira na sva 4 elementa, uz brzu i eksplozivnu izvedbu.
Vrlo dobar (4)	Učenik je usvojio elemente škole trčanja u potpunosti uz manje tehničke pogreške (položaj ruku, nogu ili kukova po fazama nije bio pravilan). Pravilno reagira na sva 4 elementa, uz brzu i eksplozivnu izvedbu.
Dobar (3)	Učenik je usvojio niski start uz grube tehničke pogreške. Pravilno reagira na sva 4 elementa, uz dobru izvedbu.
Dovoljan (2)	Motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu. Naredbe ne poznaje ili ih poznaje djelomično i djelomično ih primjenjuje. Elemente izvodi uz asistenciju pri izvođenju i korigiranju položaja tijela.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti elemente škole trčanja ni uz asistenciju.

4.1.3. Kolut naprijed

Opis tehnike:

Učenik stoji u stavu raskoračno, uzručenju. Spušta se u čučanj te postavlja dlanove i glavu na strunjaču. Izvodi kolutanje preko glave i leđa. Podiže se sunožno te postavlja u završni položaj sa rukama u uzručenju.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik aktivno i kvalitetno izvodi tehniku kolut naprijed, bez pogreške.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz male pogreške u fazi kolutanja i doskoka izvodi tehniku koluta naprijed.
Dobar (3)	Učenik tehniku izvodi uz pogreške pri odrazu, fazi kolutanja i završnoj fazi.
Dovoljan (2)	Učenik uz velike pogreške u svim fazama, izvodi osnovnu strukturu zadanog kretanja.

Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti kolut naprijed ni uz asistenciju.
----------------	--

4.1.4. Škola hodanja

Opis tehnike:

Pravilno hodanje jedan je od preduvjeta za pravilno trčanje. Učenik izvodi 6 osnovnih vježbi koje razvijaju mišiće svoda stopala: hodanje na prstima, hodanje na petama, hodanje na unutarnjem i vanjskom rubu stopala, hodanje prstima prema van i prema unutra.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik aktivno i samostalno najavljuje i izvodi zadatak bez pogreške.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, a samostalno demonstrira i provodi vježbe škole hodanja
Dobar (3)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje i demonstrira a samostalno provodi vježbe škole hodanja
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje i demonstrira i provodi vježbe škole hodanja
Nedovoljan (1)	Učenik uopće ne može izvesti motorički zadatak.

4.1.5. Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)

Opis tehnike:

Prilikom hvatanja lopte objema rukama u visini prsiju iz osnovnog stava prema lopti treba ispružiti ruke tako da lopta najprije dodiruje vrhove prstiju pa onda ostatak dlana. Pri kontaktu s loptom ruke se približavaju tijelu i istodobno se prenosi težinu tijela s prednje na stražnju nogu. Pri dodavanju lopte jednom rukom, pošto je jedna ruka preuzela loptu, podiže se ruka s laktom iznad visne ramena s lagano savijenim laktom i šakom okrenutom prema van. Pri izbačaju poštovati zakonitost kinetičkog lanca pri čemu pokret kreće od stražnje noge na prednju preko kukova, ramena, lakta i konačno šake.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je laka, brza, točna i tehnički ispravna. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz potpunu kontrolu lopte.
Vrlo dobar (4)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz manje tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz dobru kontrolu lopte.
Dobar (3)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Dovoljan (2)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno djelomično, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte nisu zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Nedovoljan (1)	Hvatanje i dodavanje lopte nije usvojio. Pri hvatanju i dodavanju lopte nisu zastupljene sve faze struktura gibanja uz ne potpunu kontrolu motoričkog gibanja i lopte.

4.1.6. Hvatanje i dodavanje lopte (K)

Opis tehnike:

Prilikom hvatanja lopte objema rukama u visini prsiju iz osnovnog stava prema lopti treba ispružiti ruke tako da lopta najprije dodiruje vrhove prstiju pa onda ostatak dlana. Pri kontaktu s loptom ruke se približavaju tijelu i istodobno se prenosi težinu tijela s prednje na stražnju nogu. Pri dodavanju lopte jednom rukom, pošto je jedna ruka preuzela loptu, podiže se ruka s laktom iznad visine ramena s lagano savijenim laktom i šakom okrenutom prema van. Pri izbačaju poštovati zakonitost kinetičkog lanca pri čemu pokret kreće od stražnje noge na prednju preko kukova, ramena, lakta i konačno šake.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je laka, brza, točna i tehnički ispravna. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz potpunu kontrolu lopte.
Vrlo dobar (4)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz manje tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz dobru kontrolu lopte.
Dobar (3)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Dovoljan (2)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno djelomično, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte nisu zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Nedovoljan (1)	Hvatanje i dodavanje lopte nije usvojio. Pri hvatanju i dodavanju lopte nisu zastupljene sve faze struktura gibanja uz ne potpunu kontrolu motoričkog gibanja i lopte.

4.1.7. Bacanje vortexa

Opis:

Učenik izvodi bacanje vortexa na način da poštuje pravilan redoslijed izbacivanja zglobova oko centralne osi dobivajući tzv. „bič“ efekt. Na taj način učenik uz najmanje truda ostvaruje najveći rezultat. Učenik uz pravilan rad nogu i usklađivanje rada nogu i ruku izvodi bacanje vortexa u vis pod kutom od 45 stupnjeva pazeći da ne napravi prijestup linije koju određuje učitelj.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik izvodi bacanje bez pomoći učitelja uz pravilan rad ruku i nogu pod kutom od 45 stupnjeva.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz male korekcije učitelja pravilno izvodi pravilno bacanje.
Dobar (3)	Učenik uz pomoć i demonstraciju učitelja izvodi bacanje.
Dovoljan (2)	Učenik uz neusklađen rad nogu i ruku izvodi bacanje pod kutom koji je manji od 0 stupnjeva i veći od 90 stupnjeva.
Nedovoljan (1)	Učenik ne uspijeva izvesti bacanje vortexa.

--	--

4.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

4.2.1. Podizanje trupa iz ležanja u sjed

Opis:

Učenici leže na leđima s nogama pogrčenim u koljenu zakvačene za švedske ljestve, ruke prekrižene na ramenima. Zadatak se izvodi tri puta, a ocjenjuje se najbolji rezultat.

Kriteriji ocjenjivanja:

Ocjena	Učenici	Učenice
Odličan (5)	24 i više	24 i više
Vrlo dobar (4)	22 i 23	22 i 23
Dobar (3)	20 i 21	20 i 21
Dovoljan (2)	18 i 19	18 i 19
Nedovoljan (1)	17 i manje	17 i manje

4.2.2. Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)

Opis:

Učenici su podijeljeni u parove. Nalaze se na udaljenosti od 4 m i izvode dodavanje i hvatanje lopte u mjestu u vremenu od 60 sekundi.

Kriteriji ocjenjivanja:

Ocjena	Učenici	Učenice
Odličan (5)	24 i više	24 i više
Vrlo dobar (4)	22 i 23	22 i 23
Dobar (3)	20 i 21	20 i 21
Dovoljan (2)	18 i 19	18 i 19
Nedovoljan (1)	17 i manje	17 i manje

4.2.3. Skok u dalj iz mjesta

Opis:

Učenik postavlja stopala ispred linije prijestupa. Uz pravilan zamah rukama, te usklađeno sudjelovanje ruku i nogu energično izvodi skok u dalj. Učenik je u fazi leta smiren te pretpostavlja gdje bi mogao postaviti stopala prilikom doskoka. U fazi doskoka učenik postavlja stopala nakon čega slijedi amortizacija skoka kroz cijeli zglobni sustav donjih ekstremiteta. Također, u fazi doskoka potrebno je ostati „ukopan“ u mjestu kako bi skok bio pravilno izveden u cijelosti.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	110 cm ili više
Vrlo dobar (4)	90 – 110 cm
Dobar (3)	70 – 90 cm
Dovoljan (2)	50 – 70 cm
Nedovoljan (1)	30 – 50 cm

4.3. 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.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavnom procesu (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
Vrlo dobar (4)	Uglavnom redovito sudjeluje u nastavnom procesu (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
Dobar (3)	Djelomično sudjeluje u nastavnom procesu (79 - 50%), djelomično ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, potreban stalni poticaj u radu, potrebno poticati korektniji odnos prema ostalim učenicima,
Dovoljan (2)	Povremeno sudjeluje u nastavnom procesu (do 49%), zadane zadatke ispunjava uz poticaj, potrebno razvijati pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, povremeno poštuje pravila, potrebno razvijati korektniji odnos
Nedovoljan (1)	Ne sudjeluje u nastavnom procesu, ne nosi sportsku opremu.

5. KRITERIJI VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 2. RAZRED

5.1. MOTORIČKA ZNANJA

5.1.1. Samostalno provođenje vježbi razgibavanja i zagrijavanja

Opis: Cilj provođenja vježbi zagrijavanja je podizanje temperature tijela kako bi ono bilo spremno na izazov i zahtjeve koji očekuju učenike. Učenim samostalno provodi vježbe zagrijavanja i razgibavanja redom od glave do pete ili od pete prema glavi. Učenik također uči način na koji svaki zglobov u tijelu funkcionira.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno bez pomoći učitelja najavljuje, demonstrira i provodi vježbe zagrijavanja.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, a samostalno demonstrira i provodi vježbe zagrijavanja.
Dobar (3)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, demonstrira, ali samostalno provodi vježbe zagrijavanja.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, demonstrira i provodi vježbe zagrijavanja.
Nedovoljan (1)	Učenik ni uz pomoć učitelja ne uspijeva provesti zagrijavanje u cijelosti.

5.1.2. Elementi škole trčanja

Opis tehnike:

Učenik razumije sva 4 elementa škole trčanja. Niski skip- Podiže se na prste te spušta na pete, ruke drži pogrčene u laktovima, tijelo je uspravno, pogled prema naprijed, izvodi sitne korake. Visoki skip- Podiže koljena visoko, spušta stopalo sa prstiju na pete, ruke drži pogrčene u laktovima, tijelo uspravno. Izbacivanje potkoljenica- ruke drži pogrčene u laktovima, koljena su pružena, odraz je na prstima, tijelo je uspravno. Zabacivanje potkoljenica- Tijelo je nagnuto prema naprijed, pete dodiruju stražnjicu, ruke su pogrčene u laktovima.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik je u potpunosti usvojio elemente škole trčanja te ih izvodi lako, tehnički ispravno. Pravilno reagira na sva 4 elementa, uz brzu i eksplozivnu izvedbu.
Vrlo dobar (4)	Učenik je usvojio elemente škole trčanja u potpunosti uz manje tehničke pogreške (položaj ruku, nogu ili kukova po fazama nije bio pravilan). Pravilno reagira na sva 4 elementa, uz brzu i eksplozivnu izvedbu.
Dobar (3)	Učenik je usvojio niski start uz grube tehničke pogreške. Pravilno reagira na sva 4 elementa, uz dobru izvedbu.
Dovoljan (2)	Motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu. Naredbe ne poznaje ili ih poznaje djelomično i djelomično ih primjenjuje. Elemente izvodi uz asistenciju pri izvođenju i korigiranju položaja tijela.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti elemente škole trčanja ni uz asistenciju.

5.1.3. Škola hodanja

Opis tehnike: Pravilno hodanje jedan je od preduvjeta za pravilno trčanje. Učenik izvodi 6 osnovnih vježbi koje razvijaju mišiće svoda stopala: hodanje na prstima, hodanje na petama, hodanje na unutarnjem i vanjskom rubu stopala, hodanje prstima prema van i prema unutra.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno bez pomoći učitelja najavljuje, demonstrira i provodi vježbe škole hodanja.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, a samostalno demonstrira i provodi vježbe škole hodanja.
Dobar (3)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, demonstrira, ali samostalno provodi vježbe škole hodanja.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, demonstrira i provodi vježbe škole hodanja.
Nedovoljan (1)	Učenik ni uz pomoć učitelja ne uspijeva provesti vježbe škole hodanja u cijelosti.

5.1.4. Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)

Opis tehnike:

Prilikom hvatanja lopte objema rukama u visini prsiju iz osnovnog stava prema lopti treba ispružiti ruke tako da lopta najprije dodiruje vrhove prstiju pa onda ostatak dlana. Pri kontaktu s loptom ruke se približavaju tijelu i istodobno se prenosi težinu tijela s prednje na stražnju nogu. Pri dodavanju lopte jednom rukom, pošto je jedna ruka preuzela loptu, podiže se ruka s laktom iznad visne ramena s lagano savijenim laktom i šakom okrenutom prema van. Pri izbačaju poštovati zakonitost kinetičkog lanca pri čemu pokret kreće od stražnje noge na prednju preko kukova, ramena, lakta i konačno šake.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je laka, brza, točna i tehnički ispravna. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz potpunu kontrolu lopte.
Vrlo dobar (4)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz manje tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz dobru kontrolu lopte.
Dobar (3)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Dovoljan (2)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno djelomično, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte nisu zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Nedovoljan (1)	Hvatanje i dodavanje lopte nije usvojio. Pri hvatanju i dodavanju lopte nisu zastupljene sve faze struktura gibanja uz ne potpunu kontrolu motoričkog gibanja i lopte.

5.1.5. Hvatanje i dodavanje lopte (K)

Opis tehnike:

Prilikom hvatanja lopte objema rukama u visini prsiju iz osnovnog stava prema lopti treba ispružiti ruke tako da lopta najprije dodiruje vrhove prstiju pa onda ostatak dlana. Pri kontaktu s loptom ruke se približavaju tijelu i istodobno se prenosi težinu tijela s prednje na stražnju nogu. Pri dodavanju lopte jednom rukom, pošto je jedna ruka preuzela loptu, podiže se ruka s laktom iznad visine ramena s lagano savijenim laktom i šakom okrenutom prema van. Pri izbačaju poštovati zakonitost kinetičkog lanca pri čemu pokret kreće od stražnje noge na prednju preko kukova, ramena, lakta i konačno šake.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je laka, brza, točna i tehnički ispravna. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz potpunu kontrolu lopte.
Vrlo dobar (4)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz manje tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz dobru kontrolu lopte.
Dobar (3)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Dovoljan (2)	Hvatanje i dodavanje lopte usvojeno djelomično, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri hvatanju i dodavanju lopte nisu zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Nedovoljan (1)	Hvatanje i dodavanje lopte nije usvojio. Pri hvatanju i dodavanju lopte nisu zastupljene sve faze struktura gibanja uz ne potpunu kontrolu motoričkog gibanja i lopte.

5.1.6. Bacanje vortexa

Opis:

Učenik izvodi bacanje vortexa na način da poštuje pravilan redoslijed izbacivanja zglobova oko centralne osi dobivajući tzv. „bič“ efekt. Na taj način učenik uz najmanje truda ostvaruje najveći rezultat. Učenik uz pravilan rad nogu i usklađivanje rada nogu i ruku izvodi bacanje vortexa u vis pod kutom od 45 stupnjeva pazeći da ne napravi prijestup linije koju određuje učitelj.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik izvodi bacanje bez pomoći učitelja uz pravilan rad ruku i nogu pod kutom od 45 stupnjeva.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz male korekcije učitelja pravilno izvodi pravilno bacanje.
Dobar (3)	Učenik uz pomoć i demonstraciju učitelja izvodi bacanje.
Dovoljan (2)	Učenik uz neusklađen rad nogu i ruku izvodi bacanje pod kutom koji je manji od 0 stupnjeva i veći od 90 stupnjeva.
Nedovoljan (1)	Učenik ne uspijeva izvesti bacanje vortexa.

5.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

5.2.1. Podizanje trupa iz ležanja u sjed

Opis:

Učenici leže na leđima s nogama pogrčenim u koljenu zakvačene za švedske ljestve, ruke prekrížene na ramenima. Zadatak se izvodi tri puta, a ocjenjuje se najbolji rezultat.

Kriteriji ocjenjivanja:

Ocjena	Učenici	Učenice
Odličan (5)	24 i više	24 i više
Vrlo dobar (4)	22 i 23	22 i 23
Dobar (3)	20 i 21	20 i 21
Dovoljan (2)	18 i 19	18 i 19
Nedovoljan (1)	17 i manje	17 i manje

5.2.2. Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R)

Opis:

Učenici su podijeljeni u parove. Nalaze se na udaljenosti od 4 m i izvode dodavanje i hvatanje lopte u mjestu u vremenu od 60 sekundi.

Kriteriji ocjenjivanja:

Ocjena	Učenici	Učenice
Odličan (5)	24 i više	24 i više
Vrlo dobar (4)	22 i 23	22 i 23
Dobar (3)	20 i 21	20 i 21
Dovoljan (2)	18 i 19	18 i 19
Nedovoljan (1)	17 i manje	17 i manje

5.2.3. Skok u dalj iz mjesta

Opis:

Učenik postavlja stopala ispred linije prijestupa. Uz pravilan zamah rukama, te usklađeno sudjelovanje ruku i nogu energično izvodi skok u dalj. Učenik je u fazi leta smiren te pretpostavlja gdje bi mogao postaviti stopala prilikom doskoka. U fazi doskoka učenik postavlja stopala nakon čega slijedi amortizacija skoka kroz cijeli zglobni sustav donjih ekstremiteta. Također, u fazi doskoka potrebno je ostati „ukopan“ u mjestu kako bi skok bio pravilno izveden u cijelosti.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	110 cm ili više
Vrlo dobar (4)	90 – 110 cm
Dobar (3)	70 – 90 cm
Dovoljan (2)	50 – 70 cm
Nedovoljan (1)	30 – 50 cm

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.

Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavnom procesu (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 (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 (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 (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, ne nosi sportsku opremu.

6. KRITERIJI VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 3. RAZRED

6.1. MOTORIČKA ZNANJA

6.1.1. Samostalno provođenje vježbi razgibavanja i zagrijavanja

Opis: Cilj provođenja vježbi zagrijavanja je podizanje temperature tijela kako bi ono bilo spremno na izazov i zahtjeve koji očekuju učenike. Učenim samostalno provodi vježbe zagrijavanja i razgibavanja redom od glave do pete ili od pete prema glavi. Učenik također uči način na koji svaki zglob u tijelu funkcionira.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno bez pomoći učitelja najavljuje, demonstrira i provodi vježbe zagrijavanja.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, a samostalno demonstrira i provodi vježbe zagrijavanja.
Dobar (3)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, demonstrira, ali samostalno provodi vježbe zagrijavanja.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, demonstrira i provodi vježbe zagrijavanja.
Nedovoljan (1)	Učenik ni uz pomoć učitelja ne uspijeva provesti zagrijavanje u cijelosti.

6.1.2. Škola hodanja

Opis tehnike: Pravilno hodanje jedan je od preduvjeta za pravilno trčanje. Učenik izvodi 6 osnovnih vježbi koje razvijaju mišiće svoda stopala: hodanje na prstima, hodanje na petama, hodanje na unutarnjem i vanjskom rubu stopala, hodanje prstima prema van i prema unutra.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno bez pomoći učitelja najavljuje, demonstrira i provodi vježbe škole hodanja.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, a samostalno demonstrira i provodi vježbe škole hodanja.
Dobar (3)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, demonstrira, ali samostalno provodi vježbe škole hodanja.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, demonstrira i provodi vježbe škole hodanja.
Nedovoljan (1)	Učenik ni uz pomoć učitelja ne uspijeva provesti vježbe škole hodanja u cijelosti.

6.1.3. Elementi škole trčanja

Opis tehnike:

Učenik razumije sva 4 elementa škole trčanja. Niski skip- Podiže se na prste te spušta na pete, ruke drži pogrčene u laktovima, tijelo je uspravno, pogled prema naprijed, izvodi sitne korake. Visoki skip- Podiže koljena visoko, spušta stopalo sa prstiju na pete, ruke drži pogrčene u laktovima, tijelo uspravno. Izbacivanje potkoljenica- ruke drži pogrčene u laktovima, koljena su pružena, odraz je na prstima, tijelo je uspravno. Zabacivanje potkoljenica- Tijelo je nagnuto prema naprijed, pete dodiruju stražnjicu, ruke su pogrčene u laktovima.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik je u potpunosti usvojio elemente škole trčanja te ih izvodi lako, tehnički ispravno. Pravilno reagira na sva 4 elementa, uz brzu i eksplozivnu izvedbu.
Vrlo dobar (4)	Učenik je usvojio elemente škole trčanja u potpunosti uz manje tehničke pogreške (položaj ruku, nogu ili kukova po fazama nije bio pravilan). Pravilno reagira na sva 4 elementa, uz brzu i eksplozivnu izvedbu.
Dobar (3)	Učenik je usvojio niski start uz grube tehničke pogreške. Pravilno reagira na sva 4 elementa, uz dobru izvedbu.
Dovoljan (2)	Motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu. Naredbe ne poznaje ili ih poznaje djelomično i djelomično ih primjenjuje. Elemente izvodi uz asistenciju pri izvođenju i korigiranju položaja tijela.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti elemente škole trčanja ni uz asistenciju.

6.1.4. Vođenje lopte (R)

Opis tehnike:

Učenik vodi loptu ispred sebe, kontrolira loptu u potpunosti. Loptu potiskuje iz zgloba šake i lakta. Tijelo je uspravno. Loptu vodi trčećim korakom.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Vođenje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je laka, brza, točna i tehnički ispravna. Pri vođenju zastupljene su sve faze struktura gibanja uz potpunu kontrolu lopte.
Vrlo dobar (4)	Vođenje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz manje tehničke pogreške. Pri vođenju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz dobru kontrolu lopte.

Dobar (3)	Vođenje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri vođenju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Dovoljan (2)	Vođenje lopte usvojeno djelomično, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri vođenju lopte nisu zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.

6.1.5. Hvatanje i dodavanje lopte (K)

Opis tehnike:

Učenik vodi loptu ispred sebe, kontrolira loptu u potpunosti. Loptu potiskuje iz zgloba šake i lakta. Tijelo je uspravno. Loptu vodi trčećim korakom.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Vođenje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je laka, brza, točna i tehnički ispravna. Pri vođenju zastupljene su sve faze struktura gibanja uz potpunu kontrolu lopte.
Vrlo dobar (4)	Vođenje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz manje tehničke pogreške. Pri vođenju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz dobru kontrolu lopte.
Dobar (3)	Vođenje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri vođenju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Dovoljan (2)	Vođenje lopte usvojeno djelomično, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri vođenju lopte nisu zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.

Nedovoljan (1)	Vođenje lopte nije usvojio. Pri vođenju lopte nisu zastupljene sve faze struktura gibanja uz ne potpunu kontrolu motoričkog gibanja i lopte.
----------------	--

6.1.6. Bacanje vortexa

Opis:

Učenik izvodi bacanje vortexa na način da poštuje pravilan redoslijed izbacivanja zglobova oko centralne osi dobivajući tzv. „bič“ efekt. Na taj način učenik uz najmanje truda ostvaruje najveći rezultat. Učenik uz pravilan rad nogu i usklađivanje rada nogu i ruku izvodi bacanje vortexa u vis pod kutom od 45 stupnjeva pazeći da ne napravi prijestup linije koju određuje učitelj.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik izvodi bacanje bez pomoći učitelja uz pravilan rad ruku i nogu pod kutom od 45 stupnjeva.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz male korekcije učitelja pravilno izvodi pravilno bacanje.
Dobar (3)	Učenik uz pomoć i demonstraciju učitelja izvodi bacanje.
Dovoljan (2)	Učenik uz neusklađen rad nogu i ruku izvodi bacanje pod kutom koji je manji od 0 stupnjeva i veći od 90 stupnjeva.
Nedovoljan (1)	Učenik ne uspijeva izvesti bacanje vortexa.

6.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

6.2.1. Podizanje trupa iz ležanja u sjed

Učenici leže na leđima s nogama pogrčenim u koljenu zakvačene za švedske ljestve, ruke prekrížene na ramenima. Zadatak se izvodi tri puta, a ocjenjuje se najbolji rezultat.

Kriteriji ocjenjivanja:

Ocjena	Učenici	Učenice
Odličan (5)	28 i više	28 i više
Vrlo dobar (4)	26 i 27	26 i 27
Dobar (3)	24 i 25	24 i 25
Dovoljan (2)	22 i 23	22 i 23
Nedovoljan (1)	21 i manje	21 i manje

6.2.2. Sunožni preskoci vijače sa i bez međuposkoka u minuti

Učenici imaju vijaču. Izvode sunožne preskoci vijače sa i bez međuposkoka u vremenu od 60 sekundi.

Kriteriji ocjenjivanja:

Ocjena	Učenici	Učenice
Odličan (5)	35 i više	35 i više
Vrlo dobar (4)	31 - 34	31 - 34
Dobar (3)	27 - 30	27 - 30
Dovoljan (2)	24 - 26	24 - 26
Nedovoljan (1)	23 i manje	23 i manje

6.2.3. Skok u dalj iz mjesta

Opis:

Učenik postavlja stopala ispred linije prijestupa. Uz pravilan zamah rukama, te usklađeno sudjelovanje ruku i nogu energično izvodi skok u dalj. Učenik je u fazi leta smiren te pretpostavlja gdje bi mogao postaviti stopala prilikom doskoka. U fazi doskoka učenik postavlja stopala nakon čega slijedi amortizacija skoka kroz cijeli zglobni sustav donjih ekstremiteta. Također, u fazi doskoka potrebno je ostati „ukopan“ u mjestu kako bi skok bio pravilno izveden u cijelosti.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	120 cm ili više
Vrlo dobar (4)	100 – 120 cm
Dobar (3)	80 – 100 cm
Dovoljan (2)	60 – 80 cm
Nedovoljan (1)	30 – 60 cm

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.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavnom procesu (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
Vrlo dobar (4)	Uglavnom redovito sudjeluje u nastavnom procesu (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
Dobar (3)	Djelomično sudjeluje u nastavnom procesu (79 - 50%), djelomično ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, potreban stalni poticaj u radu, potrebno poticati korektniji odnos prema ostalim učenicima,
Dovoljan (2)	Povremeno sudjeluje u nastavnom procesu (do 49%), zadane zadatke ispunjava uz poticaj, potrebno razvijati pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, povremeno poštuje pravila, potrebno razvijati korektniji odnos
Nedovoljan (1)	Ne sudjeluje u nastavnom procesu, ne nosi sportsku opremu.

7. KRITERIJI VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA ZA 4. RAZRED

7.1. MOTORIČKA ZNANJA

7.1.1. Samostalno provođenje vježbi razgibavanja i zagrijavanja

Opis: Cilj provođenja vježbi zagrijavanja je podizanje temperature tijela kako bi ono bilo spremno na izazov i zahtjeve koji očekuju učenike. Učenim samostalno provodi vježbe zagrijavanja i razgibavanja redom od glave do pete ili od pete prema glavi. Učenik također uči način na koji svaki zglob u tijelu funkcionira.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik samostalno bez pomoći učitelja najavljuje, demonstrira i provodi vježbe zagrijavanja.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, a samostalno demonstrira i provodi vježbe zagrijavanja.
Dobar (3)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, demonstrira, ali samostalno provodi vježbe zagrijavanja.
Dovoljan (2)	Učenik uz pomoć učitelja najavljuje, demonstrira i provodi vježbe zagrijavanja.
Nedovoljan (1)	Učenik ni uz pomoć učitelja ne uspijeva provesti zagrijavanje u cijelosti.

7.1.2. Elementi škole trčanja

Opis tehnike:

Učenik razumije sva 4 elementa škole trčanja. Niski skip- Podiže se na prste te spušta na pete, ruke drži pogrčene u laktovima, tijelo je uspravno, pogled prema naprijed, izvodi sitne korake. Visoki skip- Podiže koljena visoko, spušta stopalo sa prstiju na pete, ruke drži pogrčene u laktovima, tijelo uspravno. Izbacivanje potkoljenica- ruke drži pogrčene u laktovima, koljena su pružena, odraz je na prstima, tijelo je uspravno. Zabacivanje potkoljenica- Tijelo je nagnuto prema naprijed, pete dodiruju stražnjicu, ruke su pogrčene u laktovima.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik je u potpunosti usvojio elemente škole trčanja te ih izvodi lako, tehnički ispravno. Pravilno reagira na sva 4 elementa, uz brzu i eksplozivnu izvedbu.
Vrlo dobar (4)	Učenik je usvojio elemente škole trčanja u potpunosti uz manje tehničke pogreške (položaj ruku, nogu ili kukova po fazama nije bio pravilan). Pravilno reagira na sva 4 elementa, uz brzu i eksplozivnu izvedbu.
Dobar (3)	Učenik je usvojio niski start uz grube tehničke pogreške. Pravilno reagira na sva 4 elementa, uz dobru izvedbu.
Dovoljan (2)	Motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu. Naredbe ne poznaje ili ih poznaje djelomično i djelomično ih primjenjuje. Elemente izvodi uz asistenciju pri izvođenju i korigiranju položaja tijela.
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti elemente škole trčanja ni uz asistenciju.

7.1.3. Vođenje lopte (R)

Opis tehnike:

Učenik vodi loptu ispred sebe, kontrolira loptu u potpunosti. Loptu potiskuje iz zgloba šake i lakta. Tijelo je uspravno. Loptu vodi trčećim korakom.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Vođenje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je laka, brza, točna i tehnički ispravna. Pri vođenju zastupljene su sve faze struktura gibanja uz potpunu kontrolu lopte.
Vrlo dobar (4)	Vođenje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz manje tehničke pogreške. Pri vođenju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz dobru kontrolu lopte.
Dobar (3)	Vođenje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri vođenju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Dovoljan (2)	Vođenje lopte usvojeno djelomično, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri vođenju lopte nisu zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.

7.1.4. Hvatanje i dodavanje lopte (K)

Opis tehnike:

Učenik vodi loptu ispred sebe, kontrolira loptu u potpunosti. Loptu potiskuje iz zgloba šake i lakta. Tijelo je uspravno. Loptu vodi trčećim korakom.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Vođenje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je laka, brza, točna i tehnički ispravna. Pri vođenju zastupljene su sve faze struktura gibanja uz potpunu kontrolu lopte.
Vrlo dobar (4)	Vođenje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz manje tehničke pogreške. Pri vođenju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz dobru kontrolu lopte.
Dobar (3)	Vođenje lopte usvojeno u potpunosti, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri vođenju lopte zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Dovoljan (2)	Vođenje lopte usvojeno djelomično, izvedba je uz grube tehničke pogreške. Pri vođenju lopte nisu zastupljene su sve faze struktura gibanja uz djelomičnu kontrolu lopte.
Nedovoljan (1)	Vođenje lopte nije usvojio. Pri vođenju lopte nisu zastupljene sve faze struktura gibanja uz ne potpunu kontrolu motoričkog gibanja i lopte.

7.1.5. Bacanje vortexa

Opis:

Učenik izvodi bacanje vortexa na način da poštuje pravilan redosljed izbacivanja zglobova oko centralne osi dobivajući tzv. „bič“ efekt. Na taj način učenik uz najmanje truda ostvaruje najveći rezultat. Učenik uz pravilan rad nogu i usklađivanje rada nogu i ruku izvodi bacanje vortexa u vis pod kutom od 45 stupnjeva pazeći da ne napravi prijestup linije koju određuje učitelj.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Učenik izvodi bacanje bez pomoći učitelja uz pravilan rad ruku i nogu pod kutom od 45 stupnjeva.
Vrlo dobar (4)	Učenik uz male korekcije učitelja pravilno izvodi pravilno bacanje.
Dobar (3)	Učenik uz pomoć i demonstraciju učitelja izvodi bacanje.
Dovoljan (2)	Učenik uz neusklađen rad nogu i ruku izvodi bacanje pod kutom koji je manji od 0 stupnjeva i veći od 90 stupnjeva.
Nedovoljan (1)	Učenik ne uspijeva izvesti bacanje vortexa.

7.2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

7.2.1. Podizanje trupa iz ležanja u sjed

Učenici leže na leđima s nogama pogrčenim u koljenu zakvačene za švedske ljestve, ruke prekrížene na ramenima. Zadatak se izvodi tri puta, a ocjenjuje se najbolji rezultat.

Kriteriji ocjenjivanja:

Ocjena	Učenici	Učenice
Odličan (5)	30 i više	30 i više
Vrlo dobar (4)	28 i 29	28 i 29
Dobar (3)	26 i 27	26 i 27
Dovoljan (2)	24 i 25	24 i 25
Nedovoljan (1)	23 i manje	23 i manje

7.2.2. Sunožni preskoci vijače sa i bez međuposkoka u minuti

Učenici imaju vijaču. Izvode sunožne preskoci vijače sa i bez međuposkoka u vremenu od 60 sekundi.

Kriteriji ocjenjivanja:

Ocjena	Učenici	Učenice
Odličan (5)	38 i više	38 i više
Vrlo dobar (4)	34 - 37	34 - 37
Dobar (3)	30 - 33	30 - 33
Dovoljan (2)	26 - 29	26 - 29
Nedovoljan (1)	25 i manje	25 i manje

7.2.3. Skok u dalj iz mjesta

Opis:

Učenik postavlja stopala ispred linije prijestupa. Uz pravilan zamah rukama, te usklađeno sudjelovanje ruku i nogu energično izvodi skok u dalj. Učenik je u fazi leta smiren te pretpostavlja gdje bi mogao postaviti stopala prilikom doskoka. U fazi doskoka učenik postavlja stopala nakon čega slijedi amortizacija skoka kroz cijeli zglobni sustav donjih ekstremiteta. Također, u fazi doskoka potrebno je ostati „ukopan“ u mjestu kako bi skok bio pravilno izveden u cijelosti.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	120 cm ili više
Vrlo dobar (4)	100 – 120 cm
Dobar (3)	80 – 100 cm
Dovoljan (2)	60 – 80 cm
Nedovoljan (1)	30 – 60 cm

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.

Kriteriji ocjenjivanja:

Odličan (5)	Redovito sudjeluje u nastavnom procesu (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
Vrlo dobar (4)	Uglavnom redovito sudjeluje u nastavnom procesu (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
Dobar (3)	Djelomično sudjeluje u nastavnom procesu (79 - 50%), djelomično ispunjava svoje obveze prema postavljenim aktivnostima, potreban stalni poticaj u radu, potrebno poticati korektniji odnos prema ostalim učenicima,
Dovoljan (2)	Povremeno sudjeluje u nastavnom procesu (do 49%), zadane zadatke ispunjava uz poticaj, potrebno razvijati pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti, povremeno poštuje pravila, potrebno razvijati korektniji odnos
Nedovoljan (1)	Ne sudjeluje u nastavnom procesu, ne nosi sportsku opremu.