

GIMNAZIJA "MATIJA MESIĆ"

Slavonija I 8

35000 Slavonski Brod

PREDMET: TJELESNA I ZDRAVSTVENE KULTURA

**ELEMENTI I KRITERIJI OCJENJIVANJA
ZA UČENIKE GIMNAZIJE 1., 2., 3., I 4. RAZREDA**

- AKTIV TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE –

„Pod provjeravanjem razumijeva se sustavno praćenje, ispitivanje i vrednovanje učenikovih postignuća i uspjeha u ostvarivanju zadaća nastavnog predmeta ili odgojno-obrazovnog područja tijekom školske godine.

Ocjenjivanje je postupak vrednovanja svih važnih činjenica o učenikovim postignućima tijekom praćenja, provjeravanja i ispitivanja, a izražava se ocjenom u skladu sa zakonom.“

Pravilnik o načinu praćenja i ocjenjivanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi

Tjelesna i zdravstvena kultura se temelji na usvajanju i usavršavanju kinezioloških motoričkih vještina, znanja i navika koje pridonose zadovoljavanju osnovne ljudske potrebe za kretanjem; razvoju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti; sudjelovanju u elementarnim i naprednim kineziološkim/sportskim programima te stvaranju kritičkog promišljanja i pozitivnog stajališta prema tjelesnom vježbanju, zdravlju i zdravom načinu življenja.

Predmet TZK omogućuje da učenici bolje upoznaju svoje tijelo, njegovo funkcioniranje, prednosti i ograničenja, da razumiju važnost cjeloživotnoga tjelesnog vježbanja za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja, potiče skladan rast i razvoj organizma te pravilno tjelesno držanje, pridonosi većim radnim sposobnostima, uspjehu u učenju te osobnom i socijalnom razvoju.

Tjelesnim vježbanjem omogućuje se povećanje socijalne inkluzije, razvija se sposobnost donošenja odluka i rješavanja situacijskih problema, ali isto tako razvija se samopouzdanje, samopoimanje, upornost, odlučnost te mnoga pozitivna psihička obilježja učenika.

Znanje i vještine koje se stječu te navike koje se razvijaju u ovome nastavnom predmetu potiču solidarnost, osjećaj odgovornosti, razvijanje moralnih vrijednosti i samopoštovanje te prihvaćanje različitosti.

1. ELEMENTI I KRITERIJI OCJENJIVANJA

Ocjena u nastavi TZK se formira na planskom, sustavnom, svestranom i objektivnom praćenju i provjeravanju učenika. U obzir se uzimaju svi čimbenici koji izravno ili neizravno utječu na proces vrednovanja rada učenika: antropološko stanje učenika, zdravstveno stanje učenika, materijalni uvjeti rada, stav učenika prema radu.

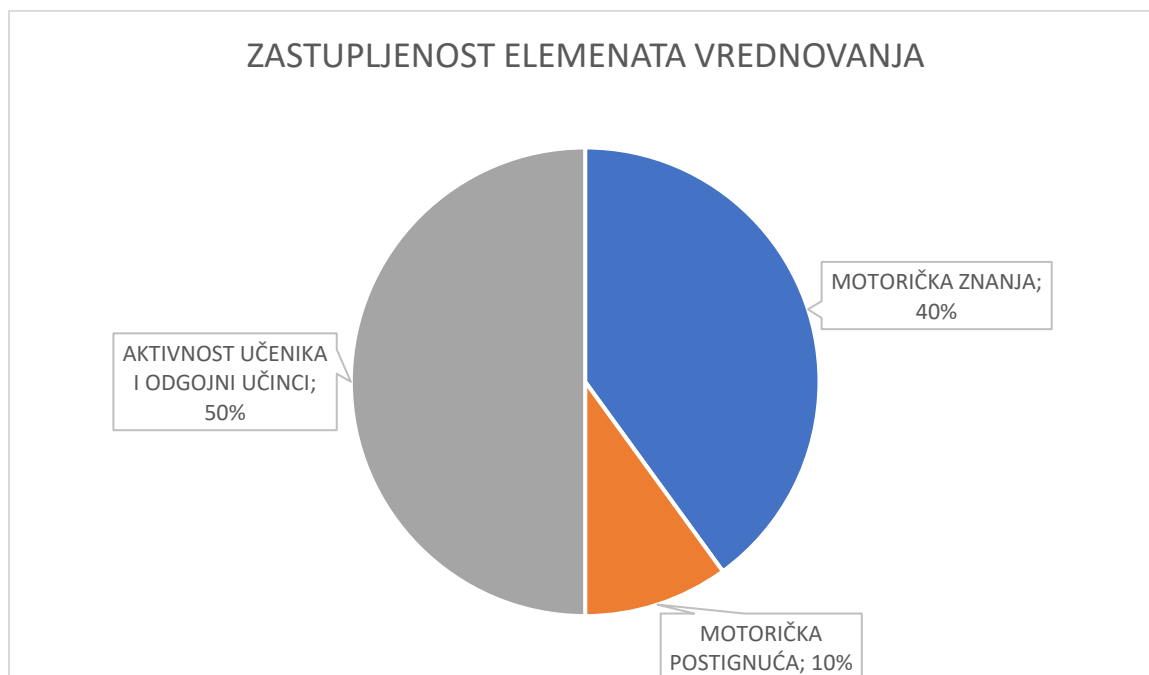
Ocjena se izriče javno uz obrazloženje.

U Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi elementi ocjenjivanja koji se neposredno kriterijski ocjenjuju su:

- a) Motorička znanje
- b) Motorička postignuća
- c) Aktivnost učenika i odgojni učinci.

Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju zaključne ocjene.

U zaključnoj ocjeni motorička znanja čini ukupno 40%, motorička postignuća 10%, a aktivnost učenika i odgojni učinci 50% ukupne vrijednosti zaključne ocjene. Promjene u prostorima morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti također su sastavni dio ukupnog vrednovanja učenika.



Zaključna ocjena proizlazi iz aritmetičke sredine, osim u slučaju kada učenik pokaže izniman napredak u razvoju svojih znanja i postignuća kontinuirano tijekom školske godine, o čemu odlučuje predmetni nastavnik.

1.2. SADRŽAJI PRAĆENJA I PROVJERAVANJA

1.2.1. MOTORIČKA ZNANJA (MZ)

Kineziološka teorijska i motorička znanja ističu usvajanje, usavršavanje i primjenu raznovrsnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja i vještina, čijim se svladavanjem ostvaruje određena kompetencija učenika uključujući i motoričku pismenost. Učenici će stečena znanja i vještine moći koristiti u kineziološkim aktivnostima, čime se izrazito utječe na aktivno provođenje slobodnog vremena, podizanje ukupne kvalitete življenja i unapređenje zdravlja.

Motorička znanja predstavljaju razinu naučenosti određenih motoričkih gibanja koja su predmet provjeravanja.

Usvojenosti znanja izražava se uobičajenim brojčanim ocjenama od 1 do 5:

NEDOVOLJAN (1) – učenik ne može ili povremeno uspije izvesti određeno gibanje na razini prepoznavanja.

DOVOLJAN (2) – učenik izvodi gibanje uz velike pogreške tako da se prepoznaju osnovni prostorni pokazatelji tog gibanja.

DOBAR (3) – učenik izvodi pravilno prostorne pokazatelje ali vremenski pokazatelji značajno odstupaju od standardne izvedbe gibanja. Motoričko gibanje je popraćeno većim pogreškama.

VRLO DOBAR (4) – učenik izvodi pravilno bitne dijelove gibanja uz manje pogreške, ali još uvijek postoje određena prostorno-vremenska odstupanja od standardne izvedbe gibanja.

ODLIČAN (5) – izvodi pravilno gibanje bez odstupanja od standardne izvedbe.

1.2.2. KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA (KP) - MORFOLOŠKA OBILJEŽJA, MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Sadržaji u sklopu ove domene naglašavaju praćenje, poboljšanje i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti usmjerenih prema povećanju tjelesne spremnosti i razine zdravlja. Procjenjuju se na temelju Cro Fit normi.

Sadržaji koji se procjenjuju:

Morfološka obilježja – su u funkciji kvalitetnijeg tumačenja rezultata motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i ne ocjenjuju se. Ona podrazumijevaju:

- tjelesnu visina,
- tjelesnu težina,
- opseg podlaktice,
- kožni nabor nadlaktice,
- postotak masti,
- indeks tjelesne mase.

Motoričke sposobnosti:

- koordinacija – poligon okretom,
- fleksibilnost – pretklon u uskom raznoženju,
- repetitivna snaga – podizanje trupa kratko.
- agilnost – osmica sagibanjem
- eksplozivna snaga – sprint iz visokog starta na 20m

Funkcionalne sposobnosti:

- trčanje 800 m za učenice,
- trčanje 1000 m za učenike.

1.2.3. MOTORIČKA POSTIGNUĆA

Ovo predmetno područje razmatra učinke procesa vježbanja koji se uglavnom izražavaju rezultatima postignutim u pojedinim kineziološkim aktivnostima.

Motorička postignuća su sprega motoričkih znanja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti s ciljem postizanja osobno najboljeg postignuća (iskazuje se u fizikalnim veličinama). Njihovo ocjenjivanje provodi se pomoću kriterija za procjenu motoričkih postignuća.

1.2.4. ODGOJNI UČINCI I AKTIVNOST NA SATU

Potiču stvaranje pozitivnog stajališta i vrijednosti, pripadajuće samostalnosti i odgovornosti prema potrebi pravilnoga tjelesnog vježbanja, stvaranja cjeloživotnih navika vježbanja u užem, a kretanja u širem smislu te prihvaćanje različitosti, prihvaćanje drugoga i drukčijega uz istodobno visoku razinu samopoštovanja i samopouzdanja.

Odgojni učinci i aktivnost na satu se sustavno prate i provjeravaju tijekom čitave školske godine.

Obuhvaćaju:

- aktivnost učenika na satu TZK (pravovremen dolazak na sat, izvršavanje zadataka koje nastavnik postavlja pred učenike),
- vladanje učenika (odnos prema nastavniku i drugim učenicima te zaposlenicima škole, odnos prema školskoj imovini, ...),
- higijensko – zdravstvene navike (čista oprema i nokti, koji moraju biti skraćeni zbog sigurnosti samog učenika i drugih učenika koji sudjeluju u nastavnom procesu),
- nošenje čiste (obavezne) opreme za nastavu TZK (čiste patike za dvoranu, bijela majica, kratke sportske hlače, trenerka, gumica za kosu).

2. PRAVILA PONAŠANJA NA NASTAVI TZK

Na satu tjelesne i zdravstvene kulture nije dozvoljeno:

- Ulaziti u dvoranu i koristiti sportske sprave i rekvizite bez dozvole predmetnog nastavnika.
- Ulaziti u spremišta za sprave i rekvizite bez dozvole predmetnog nastavnika.
- Bez dozvole ulaziti u kabinet predmetnog nastavnika.
- Nošenje nakita (naušnice, narukvice, ogrlice, lančića, sata, prstena, ...) zbog vlastite sigurnosti ali i sigurnosti drugih učenika,
- Unošenje mobitela u dvoranu te korištenje istog na satu TZK,
- Unošenje hrane i pića (osim vode),
- Učenje ostalih nastavnih predmeta.

3. OSLOBOĐENJE OD NASTAVE TZK

Bolest učenika se opravdava **isključivo liječničkom ispričnicom** koja je namijenjena za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture i kojom se opravdava nemogućnost sudjelovanja u nastavnom procesu. Ukoliko učenik zbog bolesti ne može aktivno sudjelovati na nastavnom satu, dužan je donijeti valjanu liječničku ispričnicu u roku od 7 dana.

Liječnik opće prakse učenika zbog bolesti može osloboditi od nastave TZK u **trajanju do tri tjedna**. Sve duže od toga učenika od nastave TZK jedino može osloboditi **Zavod za javno zdravstvo – školska medicina**.

Ukoliko postoji potreba da se učenika zbog zdravstvenog stanja oslobodi na duže od 3 tjedan, učenik je dužan dostaviti svu potrebnu dokumentaciju iz ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO predmetnom nastavniku u što kraćem roku.

Učenik zbog bolesti može biti oslobođen nastave TZK djelomično ili potpuno, jedno polugodište ili cijelu školsku godinu **na preporuku ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO**. Ukoliko postoji potreba za navedenim oslobađanjem učenik je dužan predmetnom nastavniku dostaviti potrebnu dokumentaciju u što kraćem roku.

Liječnik opće prakse **NE MOŽE** učenika osloboditi nastave TZK u trajanju dužem od tri tjedna.

U slučaju oslobođenja cijelu školsku godinu, roditelji mogu u učeničkoj referadi potpisati izjavu da su suglasni o puštanju njihovog djeteta sa sata TZK. Nakon što učenik kopiju potvrde dostavi predmetnom nastavniku više ne mora biti nazočan na satu.

U slučaju da je učenik oslobođen nastave TZK prvo polugodište, a u drugom polugodištu normalno pohađa nastavu, učeniku će na kraju nastavne godine biti zaključena ocjena.

Ukoliko je učenik oslobođen drugo polugodište, na kraju nastavne godine učeniku neće biti zaključena ocjena iz predmeta TZK.

Učenice za vrijeme mjesečnice redovito sudjeluju u nastavnom procesu. Ukoliko su mjesečnice izrazito bolne i učenica nikako ne može sudjelovati u nastavi potrebno je donijeti liječničku ispričnicu u roku od 7 dana.