

IV. Osnovna škola Varaždin
Matije Antuna Reljkovića 36
42000 Varaždin

KRITERIJI VREDNOVANJA

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA
Školska godina 2025./2026.



Učitelji TZK:
Marko Žganec, prof.
Nevesin Vusić, prof.

Vrednovanje (ocjenjivanje) je postupak kojim se na ugovoren način (ocjenom od 1 do 5) izražava uspjeh učenika, prati njegov odgojno-obrazovni razvoj i određuje razina koju je u tome postigao. U predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura ocjenjivanje se provodi na način da ocjena bude ogledalo konkretnog stanja učenika i odraz njegove ličnosti. Kako bi ocjena bila što objektivnija, zasnovana je na planskom, sustavnom, svestranom i objektivnom praćenju i provjeravanju. Isto tako pri donošenju ocjene učitelj će uzeti u obzir sve čimbenike koji izravno ili neizravno utječu na proces vrednovanja rada učenika: aktualno antropološko stanje učenika, zdravstveno stanje učenika prije i za vrijeme ocjenjivanja, materijalni uvjeti rada, stav učenika prema radu i ocjenjivanju, interesi učenika...

Prema Pravilniku o načinima, postupcima i elementima vrednovanja za učenika u osnovnoj i srednjoj školi učitelj tjelesne i zdravstvene kulture utvrđuje elemente ocjenjivanja te načine i postupke vrednovanja s učiteljima istoga nastavnoga predmeta. Učitelj će na početku školske godine, i tijekom školske godine upoznati učenike sa elementima ocjenjivanja, kao i sa načinima i postupcima vrednovanja. Učenika će iz predmeta TZK ocjenjivati samo učitelj koji ga poučava, a svaku ocjenu će objaviti javno i obrazložiti svakom učeniku, te objavljenu ocjenu upisati u e-dnevnik u odgovarajuću rubriku. Kod ocjenjivanja učenika s teškoćama treba vrednovati njegov odnos prema radu i postavljenim zadacima te odgojnim vrijednostima u svim elementima ocjenjivanja, a njihovi posebni programi i individualni kurikulum trebaju biti primjereni teškoćama svakog pojedinog učenika.

Elementi ocjenjivanja iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura su:

- motorička znanja
- motorička postignuća
- aktivnost učenika i odgojni učinci

Motorička znanja

su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura, a ocjenjujemo ih testovima motoričkih znanja. Na motorička znanja može se utjecati primjerenim vježbanjem i sustavnim ponavljanjem određenih struktura kretanja sve dok se motoričko znanje ne usvoji na zadovoljavajućoj razini. Motorička znanja nisu pod utjecajem genskog činitelja, već se stječu isključivo vježbanjem. Učitelj samostalno određuje koje će nastavne teme ocjenjivati u okviru motoričkih znanja tijekom nastavne godine. Udio ocjena motoričkih znanja u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 40 %, što znači da učenik može svaki mjesec dobiti otprilike jednu ocjenu iz motoričkih znanja. Učenik može biti oslobođen ocjenjivanja iz pojedinog elementa motoričkih znanja, ako za to postoji opravdani razlog. Učenik može biti i ocijenjen više puta od planiranog, naprimjer, ukoliko sudjeluje na natjecanjima ili sličnim aktivnostima vezanim za TZK. Također jednom u polugodištu učenik može biti ocijenjen iz PV-a.

Ocjenjivanje motoričkih znanja:

- 1) Odličan (5) - učenik izvodi motoričko gibanje pravilno
- 2) Vrlo dobar (4) - učenik izvodi motoričko gibanje uz male pogreške
- 3) Dobar (3) - učenik izvodi motoričko gibanje uz veće pogreške
- 4) Dovoljan (2) - učenik izvodi motoričko gibanje uz velike pogreške
- 5) Nedovoljan (1) - učenik ne može izvesti motoričko gibanje ni u jednom obliku, pa ni uz pomoć, ili odbija izvesti motoričko gibanje

Male pogreške su one koje ne utječu na narušavanje osnovne strukture kretanja. Veće pogreške su one koje zbog kojih se uočljivo odstupa od pravilnog izvođenja određenog motoričkog gibanja (ili od pravilne tehnike), ali još uvijek bitno ne utječu na promjenu osnovne strukture kretanja. Velike pogreške su one koje dovode do odstupanja od pravilnog izvođenja motoričkog gibanja (ili od pravilne tehnike), i do promjene u osnovnoj strukturi kretanja.

Motorička postignuća

su sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti, a izražavaju se putem sposobnosti učenika da ih u konkretnoj motoričkoj aktivnosti poveže i maksimalno iskoristi radi postizanja što boljeg rezultata. Provjeravanje motoričkih postignuća temelji se na planu i programu za svaki razred zasebno, a provodi se putem testova motoričkih postignuća. Svaki učenik nakon određene pripreme ima tri pokušaja (u iznimnim slučajevima može i više) da test izvede što bolje u skladu sa svojim mogućnostima. Udio ocjena motoričkih postignuća u odnosu na ostale elemente ocjenjivanja iznosi oko 10 %, što znači da učenik može u jednom polugodištu dobiti jednu do dvije ocjene iz motoričkih postignuća. Učenik može biti i ocijenjen više puta od planiranog ukoliko sudjeluje na natjecanjima ili sličnim aktivnostima vezanim za TZK. Kriterij ocjenjivanja je različit za dječake i djevojčice.

Ocjenjivanje motoričkih postignuća:

- 1) Odličan (5) - bit će ocijenjen rezultat koji se nalazi u prvoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata
- 2) Vrlo dobar (4) - bit će rezultat druge četvrtine dobivenih rezultata
- 3) Dobar (3) - svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini
- 4) Dovoljan (2) - svi rezultati u posljednjoj po vrijednosti četvrtini izmjerenih rezultata
- 5) Nedovoljan (1) - je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju i sl.

Aktivnost učenika i odgojni učinci

kao jedna od najvažnijih komponenti u ocjenjivanju predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, sudjeluju u ukupnom omjeru ocjena sa oko 50%. Učenicima će na zadnjem satu svakog mjeseca biti upisana jedna ocjena kao ogledalo njegovog odgojno-obrazovnog učinka i napretka u proteklom mjesecu. Odgojne varijable se ne mogu jednostavno izmjeriti, stoga će se procjenjivati praćenjem i provjeravanjem sljedećih sastavnica:

- 1) Aktivnost i sudjelovanje učenika u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture
- 2) sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u području tjelesne i zdravstvene kulture (rad ŠSD-a i sportske grupe)
- 3) stečene zdravstveno-higijenske navike
- 4) odnos učenika prema predmetu TZK, učitelju TZK, drugim učenicima i prema osoblju koje radi u dvorani i na igralištu
- 5) teorijska znanja

Pravila ponašanja na satu tjelesne i zdravstvene kulture

- 1) Učenik je dužan prisustvovati nastavi TZK-a u odgovarajućoj opremi; tenisice primjerene za nastavu TZK (za dvoranu čiste) i čarape, bijela ispeglana majica, plave kratke sportske hlače (ovisno o vremenskim uvjetima može gornji ili donji dio trenirke ili tajice (do razine koljena ili duge), također tamne boje – plave, crne). Majica mora biti uredno zatakuta u hlače, i mora pokrivati sve dijelove trupa prilikom vježbanja, a tenisice propisno zategnute.
- 2) Duga kosa (smatra se onom koja prekriva oči) mora biti uredno pričvršćena kako ne bi ometala učenika u izvođenju nastave, te kako bi se smanjila mogućnost ozljede.
- 3) Obavezno je skinuti nakit i satove.
- 4) Na nastavi TZK nije dopušteno žvakanje i konzumiranje ostale hrane.
- 5) Zabranjeno je korištenje mobitela i ostalih uređaja na satu.
- 6) Učenici čekaju dozvolu profesora za ulazak u svlačionice kod prvih vrata dvorane, a nakon presvlačenja, u hodniku čekaju dozvolu za ulazak u dvoranu.
- 7) Ulazak u dvoranu se izvodi mirno bez trčanja, prestizanja, naguravanja i buke, te se odmah staje u jednu vrstu po visini gdje čekaju prozivanje i prebrojavanje, nakon čega slijedi kontrola opreme, i početak rada.
- 8) Prilikom ulaska u prostor dvorane učenici kulturno pozdravljaju učitelja, i ostale djelatnike.

- 9) Strogo je zabranjeno ulaziti u dvoranu bez dozvole ili prisustva učitelja.
- 10) Strogo je zabranjeno penjanje i vješanje na bilo koju od sprava koje se nalaze u dvorani, bez prisustva i dozvole učitelja.
- 11) Strogo je zabranjeno diranje i pomicanje postavljenih sprava, rekvizita i lopti koje se nalaze u dvorani.
- 12) Strogo je zabranjeno ulaziti u spremište i uzimati rekvizite bez dozvole učitelja.
- 13) U slučaju da je učenik bolestan, obavezno treba donijeti liječničku ispričnicu (učenici prate nastavu sa klupice, i za njih je obavezno donošenje čistih tenisica.)
- 14) Učenici koji imaju zdravstvenih problema i potrebno im je oslobađanje dijela sadržaja programa TZK-e trebaju regulirati svoj status u skladu sa Zakonom.
- 15) U slučaju ne donošenja opreme učeniku se smanjuje ocjena iz odgojnih učinaka rada za tekući mjesec za onoliko koliko puta nije imao opremu.
- 16) Menstrualni ciklus – učenice sa povećanim poteškoćama tijekom ciklusa (jaki bolovi, obilno krvarenje...) oslobođene su do 2 sata vježbanja bez ispričnice uz obvezu donošenja opreme za vježbanje na uvid učitelju (prate nastavu sa klupice). Za svaki sljedeći sat priznaje se isključivo liječnička ispričnica ili ispričnica roditelja.
- 17) Za lakša kršenja pravila ponašanja na satu TZK (opominjanje, brbljanje, remećenje tijeka sata...) učenik dobiva jednu ocjenu manje iz odgojnih učinaka rada na kraju mjeseca.
- 18) Za teže kršenje pravila ponašanja na satu TZK učenik može dobiti negativnu ocjenu u trenutku događaja (npr. napuštanje nastave, psovanje, tučnjava, konzumiranje hrane na satu, korištenje mobitela i drugih uređaja, opasno ponašanje, izrazito nekulturno i bezobrazno ponašanje...).
- 19) Učenik je prisutan na satu, ako je na parketu dvorane (prostoru školskog igrališta), a samovoljno napuštanje navedenog prostora je napuštanje nastave.
- 20) Napuštanje nastave rezultira negativnom ocjenom iz odgojnih učinaka rada za tekući mjesec i upisivanje izostanka sa tog sata.

Učenici koji se pridržavaju navedenih pravila ponašanja biti će ocijenjeni ocjenom odličan iz odgojnih učinaka rada na kraju mjeseca.

Zaključna ocjena iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura

Zaključna ocjena iz predmeta je izraz postignute razine učenikovih kompetencija iz predmeta TZK, i rezultat ukupnog procesa vrednovanja tijekom nastavne godine. Glavni pokazatelj zaključne ocjene na kraju nastavne godine je aritmetička sredina svih ocjena tijekom nastavne godine.

Literatura:

- 1) Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi
- 2) Pravilnik o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi
- 3) Odluka o kućnom redu