**MJERILA PRAĆENJA, PROVJERAVANJA**

**I OCJENJIVANJA UČENIKA U TZK**

Samo osmišljeni sustav praćenja i vrednovanja rezultata uz napredovanje učenika omogućuje spoznati vrijednosti tog odgojno obrazovnog područja. Planskim i sustavnim djelovanjem na učenike, moguće je djelovati na razvoj njihovih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, na količinu motoričkih znanja, razinu motoričkih dostignuća, kognitivne i konativne osobine, a za to nužno je utvrditi početno stanje tih antropoloških obilježja učenika, te odrediti smjernice njihove preobrazbe. Praćenjem i provjeravanjem treba utvrditi i dobiti informaciju o učenikovu ostvarivanju zadataka TZK-e, objektivnim dijagnosticiranjem.

Sustav praćenja jednostavan je za provedbu, primjenjiv u svim uvjetima, pouzdan i objektivan. Dakle, može se i mora provoditi za vrijeme redovite nastave, temeljen na osnovama izvedbenog programa za određeni razred te da služi učenicima kao osnova za samokontrolu i samo ocjenjivanje osobnog rada i napretka. Prilikom ocjenjivanja treba uzeti u obzir sve elemente vrednovanja, kako bi se doveli u ravnopravni položaj ne samo svi zadaci TZK-a, nego i učenici s obzirom na postojeće stanje njihovih antropoloških obilježja. Zaključna ocjena mora biti odraz osobina i sposobnosti učenika, tj. odraz njegove ličnosti.

Sastavnice za ocjenjivanje:

* **motorička znanja**
* **motorička dostignuća**
* **motoričke i aerobne sposobnosti**
* **odgojne zadaće**

**TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

**OBAVEZE UČENIKA:**

* Nazočnost na satu TZK-a u propisanoj sportskoj opremi
* u slučaju bolesti donijeti ispričnicu liječnika

**ELEMENTI PRAĆENJA, PROVJERAVANJA I OCJENJIVANJE UČENIKA:**

**SASTAVNICE OCJENJIVANJA ( nastavnik sam određuje omjere)**

* Motorička znanja 20%
* Motorička postignuća 10%
* Motoričke sposobnosti 5%
* Funkcionalne sposobnosti 5%
* Odgojne zadaće 60%

ZAKLJUČNA OCJENA 100%

**OCJENJUJE SE OSOBNI NAPREDAK SVAKOG POJEDINOG UČENIKA U ODNOSU NA PRETHODNU PROVJERU, UZ UVAŽAVANJE OSOBNIH MOGUĆNOSTI I SPOSOBNOSTI UČENIKA.**

**OCJENJIVANJE MOTORIČKIH ZNANJA**

|  |  |
| --- | --- |
| **OPIS** | **OCJENA** |
| 1. Uz veću pomoć učitelja učenik odbija izvesti zadatak. | Nedovoljan |
| 2. Uz pomoć učitelja učenik izvodi nepotpuno zadani sadržaj. | Dovoljan |
| 3. Uz pomoć učitelja učenik u potpunosti realizira zadani sadržaj. | Dobar |
| 4. Samostalno izvodi nastavne sadržaje uz male nedostatke. | Vrlo dobar |
| 5. Samostalno, besprijekorno realizira nastavne sadržaje. | Odličan |

***OCJENJIVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA***

*PRAĆENJEM I PROVJERAVANJEM MOTORIČKIH POSTIGNUĆA, TIJEKOM ODREĐENOG VREMENSKOG RAZDOBLJA, OCJENJUJE SE OSOBNI NAPREDAK SVAKOG UČENIKA.*

**OCJENJIVNJE MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI**

*PRAĆENJEM ANTROPOMETRIJSKIH OBILJEŽJA UČENIKA, MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI KROZ INICIJALNO, TRANZITIVNO I FINALNO MJERENJE, OCJENJUJE SE OSOBNI NAPREDAK SVAKOG UČENIKA.*

**OCJENJIVANJE ODGOJNIH UČINAKA RADA**

|  |  |
| --- | --- |
| **OPIS** | **OCJENA** |
| Učenik učestalo nema propisanu sportsku opremu na satu TZK-a (50%)  Uzbjegava vježbati, zanemaruje zdravstveno-higijenske obveze, svojim ponašanjem ometa nastavu. | *NEDOVOLJAN* |
| Učenik povremeno ne donosi na sat TZK-a propisanu sportsku opremu (25%) nerado vježba i ne pridaje zanačaj tjelovježbi. | *DOVOLJAN* |
| Učenik ponekad nema propisanu sportsku oprmu (10%). Vježba u samo pod kontrolom. Svoje znanje rijetko primjenjuje. | *DOBAR* |
| Učenik redovito vježba u propisanoj sportskoj opremi, naučena znanja primjenjuje u vježbanju. Ima razvijene zdravstveno-higijenske navike. | *VRLO DOBAR* |
| Učenik redovito, aktivno i samoinicijativno vježba u propisanoj sportskoj opremi na satu TZK-a i na satu izvannastavne aktivnosti. Uzorno se ponaša prema kolegama i učiteljima. Ima razvijene zdravsveno – higijenske navike. | *ODLIČAN* |