

OŠ VIDICI
TZK
KRITERIJI OCJENJIVANJA ZA ŠKOLSKU
GODINU 2024./2025.

UČITELJI: ANTONIJA ŽIVKOVIĆ RADNIĆ

(6.a,6.b,6.c)

PASKVAL SKELIN (5.a,5.b,5.c,7.a,7.b,7.c,8.a,8.b,8.c)

ODGOJNI UČINCI

Budući da je odgoj stalan i neprekidan proces, a mogućnosti odgojno djelovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi velike, rad s učenicima treba organizirati i provoditi tako da se vrijeme nastave i tijekom drugih organizacijskih oblika rada osigura permanentno odgojno djelovanje na učenika.

Pretpostavljaju da su određene učeničke aktivnosti, navike, teorijska znanja indikatori njihova odnosa prema radu i vlastitu zdravlju te jedan od preduvjeta za njihov cjelokupan odnos prema tjelesnom vježbanju i da su neizravno i odgojne varijable, odgojne učinke procjenjujem praćenjem i provjeravanjem, te ostalim objektivnim komponentama (oprema, briga za zdravlje, higijenske i radne navike, aktivnost).

SPORTSKA OPREMA I PONAŠANJE NA NASTAVI

Učenici moraju biti na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture jednoobrazno obučeni (bijela majica, bez natpisa i donji dio sportske odjeće, dugi ili kratki). Isto tako moraju biti obučeni da njihova odjeća i obuća ne može izazvati ozljeđivanja (preširoke majice, ne zavezane sportske cipele, povezana kosa). Na sebi i kod sebe ne smiju imati predmete kojim mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, prsten, naušnica). Sve vrijednije stvari novac, mobitele ne mogu nositi na nastavu zbog mogućnosti nestanka. Žvakanje žvakaće gume

nije dozvoljeno za vrijeme nastave. Nokti moraju biti kratki i čisti, a lice bez šminke. Ako učenik na sat ne donese opremu za vježbanje dobije minus, a za tri skupljena minusa daje se ocjena jedan.

ODLIČAN 5 : radi redovito, ispunjava sve gore navedene zahtjeve.

VRLO DOBAR 4 : radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva

DOBAR 3 : radi redovito s više opravdanih izostanaka, ne ispunjava dio postavljenih zadataka.

DOVOLJAN 2 : radi neredovito i ne ispunjava većinu gore postavljenih zadataka.

NEDOVOLJAN 1: redovito ne radi i ne ispunjava većinu gore postavljenih zadataka.

ODLIČAN (5)	-radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva, aktivnost učenika primjerena, jako se ističe - odnos učenika prema radu – izrazit interes -zdravstveno – higijenske navike jako razvijene -moralna svojstva iznadprosječna
VRLO DOBAR (4)	-radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva, aktivnost učenika iznad prosjeka, ističe se -odnos učenika prema radu- interes prosječan -zdravstveno- higijenske navike razvijene -moralna svojstva primjerena
DOBAR (3)	-radi redovito sa više opravdanih izostanaka, aktivnost učenika prosječna -odnos učenika prema radu- interes dobar -zdravstveno- higijenske navike – dobre -moralna svojstva dobra
DOVOLJAN (2)	-radi neredovito i ne ispunjava većinu gore postavljenih zadataka, aktivnost učenika zadovoljavajuća -odnos učenika prema radu- interes zadovoljava -zdravstveno- higijenske navike zadovoljavaju -moralna svojstva zadovoljavaju
NEDOVOLJAN (1)	-redovito ne radi, aktivnost učenika ne zadovoljava -odnos učenika prema radu – slab interes -zdravstveno- higijenske navike slabe, nisu razvijene

Motorička znanja

Motorička znanja su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama.

Provjeravanje motoričkih znanja potrebno je i zato što od razine tih učenikovih znanja ovisi i iskoristivost ostalih njegovih potencijala i razina motoričkih postignuća i razvoj motoričkih sposobnosti.

Motorička znanja mogu biti obuhvaćena inicijalnim, tranzitivnim i finalnim provjeravanjem. Osnova za praćenje i provjeravanje motoričkih znanja je tranzitivno provjeravanje. Elementi za tranzitivno provjeravanje motoričkih znanja izvode se na temelju izvedbenog programa za određeni razred. Prema standardnom sustavu ocjenjivanja ocijeniti motorička znanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi možemo na ovaj način:

- 1. odličan — Zadatak izvodi pravilno i u dobroj dinamici kretanja.*
- 2. vrlo dobar — Postavljeni zadatak izvodi dobro, ali u lošoj dinamici kretanja.*
- 3. dobar — Zadatak izvodi dobro, ali je tehnika izvođenja još uvijek opterećena pogreškama.*
- 4. dovoljan – Traženi zadatak se tek prepoznaje pri izvođenju. Tehnika izvođenja je opterećena velikim brojem pogrešaka.*
- 5. nedovoljan – Ne razumije postavljeni zadatak. Nije u stanju izvesti traženu tehniku.*

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

Motorička postignuća su sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti učenika, da ih u određenoj motoričkoj aktivnosti povežu i maksimalno iskoriste radi postizanja što boljeg rezultata. Provjeravanje motoričkih postignuća treba temeljiti na programu TZK-e za svaki razred posebno. Za sve elemente, nastavne teme ili motoričke aktivnosti, kod kojih se rezultat može objektivno mjeriti, treba utvrditi normative. Jednom utvrđene norme, ne vrijede uvijek. One su kriterijske vrijednosti za ocjenjivanje postignutih rezultata za iste učenike samo u jednoj školskoj godini. Provjeravanje i ocjenjivanje motoričkih postignuća iz nastavne cjeline najprimjerenije je provoditi pomoću tzv. situacionalnih testova. Testovi mogu sadržavati jedan ili više elemenata, ovisno o tome što se pomoću njih želi utvrditi. Osim toga, za te testove karakteristično je i to, da ne predviđaju samo vrijeme izvođenja određenog elementa, nego i način na koji treba pojedini element izvesti, dakle i točnost izvođenja testom zadanog elementa.

Primjer: Trčanje na 60 m (kriteriji)

- Najbolji rezultat: 8,08
- Najslabiji rezultat 11,03
- Oduzima se najbolji od najslabijeg rezultata $11,03 - 8,08 = 2,95$
- 2,95 podijeliti s četiri (ocjena 2-5) = 0,74 (6)
- Uvrstiti u rezultate: 8,08-9,04 – odličan
9,05-10,01 – vrlo dobar
10,02-10,08 – dobar
10,09-11,05 – dovoljan

KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA ZA PETI RAZRED

Element	odličan	vrlo dobar	dobar	dovoljan	nedovoljan
Skok u vis škare	Učenik pravilno izvodi zalet, prekoračnom tehnikom prelazi preko letvice bez dodira, doskok mekan	Učenik pravilno izvodi zalet, prekoračnom tehnikom prelazi preko letvice uz dodir ili krut doskok	Učenik pravilno izvodi zalet, slab odraz, ruke opuštene uz tijelo, loš doskok	Učenik pravilno izvodi zalet, prekoračuje letvicu bez odraza i faze leta	Učenik dolazi krivom nogom na odraz, ne može prekoračiti letvicu
vis uznjeto	Učenik u potpunosti samostalno dolazi u vis uznjeto, noge opružene, ravnoteža uspostavljena	Učenik samostalno dolazi u položaj visa uznjeto, noge savijene, ravnoteža uspostavljena	Učenik samostalno dolazi u položaj visa uznjeto, teško održava ravnotežu, noge savijene	Učenik radi kovrtljaj bez visa uznjeto	Učenik ni uz asistenciju ne može podići noge s tla
Stoj na rukama uz vertikalnu plohu	Učenik samostalno iz uspravnog položaja izvodi stoj na rukama, ruke pravilno postavljene na podlogu, tijelo opruženo, ravnoteža uspostavljena, polagano se vrati u pp	Učenik samostalno iz uspravnog položaja dolazi u stoj na rukama, ruke loše postavljene ali je ravnoteža uspostavljena, lagano se vrati u pp	Učenik samostalno iz bilo kojeg položaja dolazi u stoj, ruke predaleko, tijelo nakrivljeno	Učenik uz asistenciju dolazi u stoj na rukama, teško održava ravnotežu, nespretno se vraća u pp	Učenik ni uz asistenciju ne uspijeva doći u stoj na rukama
Raznoška	Učenik s lakoćom izvodi preskok, opružene noge, doskok mekan	Učenik izvodi preskok s lakoćom, noge pogrčene, doskok mekan	Učenik izvodi raznošku, noge pogrčene, loš naskok na odskočnu dasku i loš doskok	Učeniku potrebna pomoć prilikom preskoka, ili samostalno prelazi preko sprave bez raznoške	Učenik ne može preko sprave
Pad naprijed preko ramena	Učenik izvodi pad naprijed iz zaleta uz pravilan kontakt s podlogom	učenik izvodi pad naprijed iz počućnja uz pravilan kontakt s podlogom	Učenik izvodi pad naprijed, loš kontakt s podlogom	Učenik izvodi pad naprijed iz čućnja, kontakt sličan kolutu naprijed	Učenik opasan za sebe i okolinu
Šutiranje s tla osnovnim načinom (R)	Učenik iz vođenja lopte lakoćom uzima loptu i izvodi šut s tla, pravilan položaj nogu i kretanja rukom	Učenik iz vođenja lopte, uzima loptu i izvodi šut, dobar položaj nogu, loša kretanja rukom	Učenik s mjesta pravilno izvodi šut	Učenik s mjesta izvodi šut, dobar položaj nogu, loša kretanja rukom	Učenik sve izvodi krivo, položaj nogu i rad ruku
Vaga na gredi	Učenik element izvodi pravilno, ruke u odručenju, koljena su	Učenik element izvodi pravilno, ruke u odručenju, koljena su malo	Učenik element izvodi uz poteškoće, ruke nisu u odručenju,	Učenik element izvodi uz veće poteškoće, ruke nisu u	Učenik sve izvodi krivo, ne može zadržati ravnotežni

	pružena te zadržava ravnotežni položaj	svijena te zadržava ravnotežni položaj	koljena su malo svijena te zadržava ravnotežni položaj	odručenju, koljena su svijena te zadržava nepravilni ravnotežni položaj	položaj
Šut iz mjesta K	Učenik izvodi šut iz mjesta, pravilan položaj nogu i kretnja rukom, lopta pravilno postavljena u ruke	Učenik izvodi šut iz mjesta, pravilan položaj nogu, nepravilna kretnja rukom, lopta pravilno postavljena u ruke	Učenik s teškoćama izvodi šut iz mjesta, nepravilan položaj nogu, nepravilna kretnja rukom, lopta pravilno postavljena u ruke	Učenik s većim teškoćama izvodi šut iz mjesta, nepravilan položaj nogu, pravilna kretnja rukom, lopta nepravilno postavljena u ruke	Učenik ima nepravilan položaj nogu, nepravilna kretnja rukom, lopta nepravilno postavljena u ruke
Preskakanje vijače	Učenik pravilo radi rukama i nogama, ima pravilan tempo	Učenik pravilno radi rukama i nogama ali nema pravilan tempo	Učenik nepravilno radi rukama, pravilan rad nogama uz nepravilan tempo	Učenik ima nepravilan rad rukama i nogama ali uspijeva preskočiti vijaču	Učenik ne može izvesti element

KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA ZA ŠESTI RAZRED

Element	odličan	vrlo dobar	dobar	dovoljan	nedovoljan
Skok u dalj koračnom tehnikom	Učenik pravilno dolazi na odraz, odrazi se jednom nogom, radi korak ipo do opružanja nogu, pravilan doskok	Učenik radi pravilan odraz, radi korak i po, nepravilan doskok	Učenik radi pravilan odraz, ne napravi korak i po, doskok loš	Učenik radi pravilan odraz, nema visinu niti tehniku	Učenik ne dolazi pravilno na odraz, nema tehniku niti doskok
Bacanje male medicinke bočnom tehnikom	Učenik pravilno drži medicinku na dlanu uz glavu, baca je sa zaklonom tijela, iskorakom i okretanjem ramena. Nakon izbačaja preskok na drugu nogu	Učenik pravilno drži medicinku na dlanu uz glavu, baca je sa zaklonom tijela, iskorakom i okretanjem ramena. Nema brzine izbačaja niti preskoka	Učenik pravilno drži medicinku na dlanu uz glavu, baca je sa zaklonom tijela, iskorakom, bez rotacije ramena. Nakon izbačaja nema preskoka na drugu nogu	Učenik pravilno drži medicinku na dlanu uz glavu, nedovoljan zaklon, nema rotacije ramena niti preskoka	Učenik loše drži loptu, na poznaje tehniku

Ljuljanje na karikama malom amplitudom i saskok u zaljuljaju	Učenik se pravilno odrazi o strunjaču, prednoži i predljuljaju, saskok u zaljuljaju mrtvoj točki	Učenik se pravilno odrazi o strunjaču, predljuljaj i zaljuljaj dobri, nema saskoka u mrtvoj točki	Učenik se pravilno odrazi i radi predljuljaj, loš zaljuljaj i saskok	Učenik loše izvodi ljuljanje ali ima dobar saskok	Učenik loše izvodi ljuljanje i saskok
Zgrčka	Učenik s lakoćom izvodi preskok, zgrčene noge, doskok mekan	Učenik s lakoćom izvodi preskok, dobar doskok, ali treba čuvara pri preskoku	Učenik preskače kozlič ali su noge zgrčene kroz odnošku	Učenik preskače kozlič uz asistenciju više odbočkom, loš doskok	Učenik ne može preko sprave
„Mačiji“ skok	Učenik pravilno izvodi skok, koljena visoko podignuta, stopala opružena, mekan doskok, ruke val	Učenik pravilno izvodi skok, koljena visoko podignuta, stopala opružena, mekan doskok, ruke neaktivne	Učenik pravilno izvodi skok, koljena visoko podignuta, stopala flektirana, krut doskok	Učenik loše izvodi skok, koljena nedovoljno podignuta, stopala flektirana, krut doskok	Učenik ne zna izvesti „mačiji“ skok
Pad natrag i u stranu	Učenik izvodi pad natrag pravilno, uz odručenje do jednonožnog kleka	Učenik pravilno izvodi pad natrag, ne dolazi u položaj jednonožnog kleka	Učenik loše izvodi pad natrag, odmiče glavu, ne odručuje i ne dolazi u položaj jednonožnog kleka	Učenik loše izvodi pad natrag, odmiče glavu, ne odručuje i ne uspijeva se okrenuti	Učenik ne odmiče glavu, radi pad preko glave, ne odručuje i ne završava u jednonožnom kleku
Vođenje lopte s promjenom pravca i tempa (K)	Učenik vodi loptu s obje ruke, kontrolira je, savladava slalom uz brzo i sporo kretanje	Učenik vodi loptu s obje ruke, kontrolira je, savladava slalom sporo kretanje	Učenik vodi loptu s boljom rukom, kontrolira je, savladava slalom uz brzo i sporo kretanje boljom rukom	Učenik vodi loptu boljom rukom, ali je teško kontrolira	Učenik loše vodi loptu uz česte „duple“
Prijem servisa podlakticama (O)	Učenik pravilno postavlja ruke, spušta se u koljenima, dolazi pod loptu i odbija loptu u željenom pravcu uz podizanje iz čučnja	Učenik pravilno postavlja ruke, spušta se u koljenima, dolazi pod loptu ali je neprecizno odbija	Učenik pravilno postavlja ruke, spušta se u koljenima, ne kreće se i zamahuje rukama pri odbijanju	Učenik loše postavlja ruke, kreće se ali je odbijanje neprecizno	Učenik ne odbija podlakticama, maše rukama i promašuje loptu
Vođenje lopte s promjenom pravca (N)	Učenik kontrolira loptu s obje noge, vodi je u željenom pravcu	Učenik kontrolira loptu jednom nogom, vodi je u željenom pravcu	Učenik u sporom kretanju kontrolira loptu	Učenik loše kontrolira loptu	Učenik ne kontrolira loptu, služi se rukama

Trokorak (R)	Učenik iz vođenja lopte lakoćom uzima loptu i izvodi pravilan trokorak te skok šut, dobar položaj nogu, loša kretnja rukom	Učenik iz vođenja lopte, uzima loptu i izvodi trokorak te skok šut, dobar položaj nogu, loša kretnja rukom	Učenik iz vođenja lopte, uzima loptu i s poteškoćama izvodi trokorak te skok šut, dobar položaj nogu, loša kretnja rukom	Učenik iz vođenja lopte, s poteškoćama uzima loptu i loše izvodi trokorak i skok šut, loš položaj nogu, loša kretnja rukom	Učenik ne može izvesti element
Preskakanje vijače	Učenik pravilo radi rukama i nogama, ima pravilan tempo	Učenik pravilno radi rukama i nogama ali nema pravilan tempo	Učenik nepravilno radi rukama, pravilan rad nogama uz nepravilan tempo	Učenik ima nepravilan rad rukama i nogama ali uspijeva preskočiti vijaču	Učenik ne može izvesti element
Podlaktično odbijanje (O)	Učenik je u odbojkaškom stavu, ruke postavljene u pravilan položaj i ispružene u laktovima te pravilno odbija, kreće se za loptom	Pravilan odbojkaški stav, ruke postavljene u pravilan položaj ali su savijene u laktovima te nepravilno odbija, kreće se za loptom	Nepravilan odbojkaški stav, ruke postavljene u pravilan položaj ali su savijene u laktovima te nepravilno odbija, kreće se za loptom	Nepravilan odbojkaški stav, ruke postavljene u pravilan položaj ali su savijene u laktovima te nepravilno odbija, ne kreće se za loptom	Učenik ne može izvesti element
Šut iz kretanja (K)	Učenik pravilno vodi loptu, kontrolira je te se zaustavlja, postavlja pravilno loptu u ruke i izvodi šut	Učenik radi manje greške u vođenju lopte, te se zaustavlja, postavlja loptu u ruke i izvodi šut	Učenik radi manje greške u vođenju lopte, te se zaustavlja, s manjim greškama postavlja loptu u ruke i izvodi nepravilno šut	Učenik radi veće greške u vođenju lopte, te se zaustavlja, nepravilno postavlja loptu u ruke i izvodi nepravilno šut	Učenik ne može izvesti element

KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA ZA SEDMI RAZRED

Element	odličan	vrlo dobar	dobar	dovoljan	nedovoljan
Štafetna trčanja s primopredajom palice odozgo	Učenik pravilno predaje palicu, unutar određenog prostora, pravilno je prima	Učenik pravilno predaje palicu, unutar određenog prostora, nepravilno je prima	Učenik pravilno (ili nepravilno) predaje palicu, unutar određenog prostora, pravilno (ili nepravilno) je prima	Učenik vrši primopredaju van određenog prostora ili se ne kreće dok je prima	Učenik krivo postavlja ruke, palica ispada iz ruke
Bacanje loptice 200g tehnikom bacanja koplja	Učenik pravilno izvodi korake, rukom radi prestizanje sprave, nakon izbačaja ostaje u određenom prostoru	Učenik pravilno izvodi korake, rukom radi prestizanje sprave, nakon izbačaja radi prestup	Učenik pravilno izvodi korake, rukom radi loš izbačaj, ostaje u određenom prostoru	Učenik ne izvodi pravilno korake, rad ruke u redu, nema brzine kretanja	Učenik ništa ne radi kako treba

Engleski valcer	Učenik pravilno pleše, prvi korak duži i naglašen, drugi i treći kraći i nenaglašen, radi okret, pleše u ritmu	Učenik pravilno pleše, prvi korak duži i naglašen, drugi i treći kraći i nenaglašen, radi okret, ali ne sluša glazbu i nema točan ritam	Učenik pravilno pleše, prvi korak duži i naglašen, drugi i treći kraći i nenaglašen, radi okret, ali ne može plesati u paru	Učenik radi osnovni korak valcera, ne zna okret	Učenik ne zna korak
Disco fox	Učenik pravilno pleše, zna tri figure, okret u paru i pleše uz ritam glazbe	Učenik pravilno pleše, zna tri figure, okret u paru ali teško prati ritam glazbe	Učenik ne izvodi pravilno okret	Učenik zna samo osnovni korak u mjestu	Učenik ne zna korak uopće
Okreti	Učenik pravilno izvodi okrete, ne gubi ravnotežu, okret prati kretnja rukom, tijelo zategnuto	Učenik pravilno izvodi okrete, ne gubi ravnotežu, okret ne prati kretnja rukom, tijelo zategnuto	Učenik pravilno izvodi okrete, ne gubi ravnotežu, okret ne prati kretnja rukom, tijelo opušteno	Učenik gubi ravnotežu, zna okrete, nedostaje elegancije	Učenik ne zna sve okrete, gubi ravnotežu, nema elegancije
„Mačiji“ skok na niskoj gredi	Učenik pravilno izvodi skok, ne gubi ravnotežu, prati pokret rukom, tijelo opruženo	Učenik pravilno izvodi skok, ne gubi ravnotežu, ne prati pokret rukom, tijelo opruženo	Učenik pravilno izvodi skok, ne gubi ravnotežu, ne prati pokret rukom, tijelo opušteno	Učenik gubi ravnotežu, izvodi skok, nedostaje elegancije	Učenik ne zna skok, gubi ravnotežu, nema elegancije
Šutiranje s pozicije krila i kružnog napadača	Učenik pravilno izvodi kretanje, diže se na šut, ne radi prestup, pravilan šut rukom	Učenik pravilno izvodi kretanje, diže se na šut, radi prestup, pravilan šut rukom	Učenik pravilno izvodi kretanje, diže se na šut, radi prestup, loš šut rukom	Učenik pravilno radi kretanje, loš šut, nema brzine kretanja	Učenik radi korake, nema skoka pri šutu, loš šut
Košarkaški dvokorak	Učenik pravilno izvodi kretanje, diže se na šut, pravilan šut rukom	Učenik pravilno izvodi kretanje, diže se na šut, ne pravilan šut rukom	Učenik pravilno ali sporo izvodi kretanje, diže se na šut, ne pravilan šut rukom	Učenik radi dvokorak, šutira krivom rukom, spora kretnja	Učenik radi greške u koracima, loš šut
Dizanje lopte visoko na krajeve mreže (O)	Učenik pravilno dolazi pod loptu, vrši amortizaciju, upućuje visoku i preciznu loptu na kraj mreže	Učenik pravilno dolazi pod loptu, vrši amortizaciju, upućuje visoku ali nepreciznu loptu	Učenik pravilno dolazi pod loptu, teško odbija, let lopte nepredvidiv	Učenik pasivan, čeka da ga pogodi lopta, dizanje visoke i neprecizne lopte	Učenik pasivan, odbijanje loše, dlanovima, lopta neprecizna
Napad „Kuhanje“	Učenik dolazi do lopte, radi skok i prebacuje loptu vrhovima prstiju	Učenik dolazi do lopte, radi skok ali nosi loptu	Učenik dolazi po loptu, nema skoka, prebacuje loptu s tla	Učenik kasni u dolasku, prebacivanje loše	Učenik, kasni u dolasku, nema skoka, ne prebacuje loptu
Forhend servis (B)	Učenik se pravilno postavlja nogama, udarac loptice	Učenik se pravilno postavlja nogama, udarac loptice	Učenik se pravilno postavlja nogama, udarac loptice	Učenik se pravilno postavlja, ali loš udarac, ne upućuje u	Učenik se loše postavlja, ne uspijeva pogoditi

	pravovremen, lopticu upućuje u željenom smjeru	pravovremen, lopticu upućuje preko mreže ali ne u željenom smjeru	pravovremen, lopticom teško pogada teren	željenom smjeru	lopticu
--	--	---	--	-----------------	---------

KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA ZA OSMI RAZRED

Element	odličan	vrlo dobar	dobar	dovoljan	nedovoljan
Osnove brzog hodanja	Učenik pravilno postavlja stopala, pravilan rad ruku i tijela ima brzinu kretanja	Učenik pravilno postavlja stopala, pravilan rad ruku i tijela nema brzinu kretanja	Učenik pravilno postavlja stopala, pravilan rad ruku tijelo ukočeno	Učenik pravilno postavlja stopala, loš rad ruku, ukočeno tijelo	Učenik trči, loše postavlja stopala, nema kretnji rukom niti tijelom
Bacanje loptice od 1kg O'Brien tehnikom	Učenik izvede osnovni element lako i bez tehničke pogreške	Učenik izvede osnovni element lako s manjim tehničkim pogreškama u jednom od strukturnih dijelova elementa	Učenik izvede osnovni element teško s manjim tehničkim pogreškama u više strukturnih dijelova	Učenik izvede osnovni element teško s većim tehničkim pogreškama	Učenik ne izvede osnovni element
Bečki valcer	Učenik pravilno pleše, prvi korak duži i naglašen, drugi i treći kraći i nenaglašen, radi okret, pleše u ritmu	Učenik pravilno pleše, prvi korak duži i naglašen, drugi i treći kraći i nenaglašen, radi okret, ali ne sluša glazbu i nema točan ritam	Učenik pravilno pleše, prvi korak duži i naglašen, drugi i treći kraći i nenaglašen, radi okret, ali ne može plesati u paru	Učenik radi osnovni korak valcera, ne zna okret	Učenik ne zna korak
Latinoamerički ples po izboru	Učenik pravilno pleše, zna tri figure, okret u paru i pleše uz ritam glazbe	Učenik pravilno pleše, zna tri figure, okret u paru ali teško prati ritam glazbe	Učenik ne izvodi pravilno okret	Učenik zna samo osnovni korak u mjestu	Učenik ne zna korak uopće
Okreti za 180° na tlu/gredi	Učenik pravilno izvodi okrete, ne gubi ravnotežu, okret prati kretanja rukom, tijelo zategnuto	Učenik pravilno izvodi okrete, ne gubi ravnotežu, okret ne prati kretanja rukom, tijelo	Učenik pravilno izvodi okrete, ne gubi ravnotežu, okret ne prati kretanja rukom, tijelo opušteno	Učenik gubi ravnotežu, zna okrete, nedostaje elegancije	Učenik ne zna sve okrete, gubi ravnotežu, nema elegancije

		zategnuto			
Finte (R)	Učenik pravilno izvodi odabranu fintu, primjenjuje ju u igri	Učenik dobro izvodi odabranu fintu, teško je primjenjuje u igri	Učenik izvodi odabranu fintu u sporom kretanju	Učenik loše izvodi fintu, ne prenosi težinu	Učenik nema pojma što je finta
Gornji servis bez rotacije (O)	Učenik pravilno izbacuje loptu, dobar udarac i let lopte, lopta leti bez rotacije na željeno mjesto	Učenik pravilno izbacuje loptu, dobar udarac i let lopte, lopta leti bez rotacije ali nema preciznosti	Učenik pravilno izbacuje loptu, dobar udarac i let lopte, lopta se rotira	Učenik pravilno izbacuje loptu, loš udarac i lopta rotira	Učenik ne može izvesti udarac preko mreže, loš udarac i položaj tijela
Šut nakon vođenja ili dodane lopte (K)	Učenik pravilno vodi loptu, kontrolira je te se zaustavlja, postavlja pravilno loptu u ruke i izvodi šut	Učenik radi manje greške u vođenju lopte, te se zaustavlja, postavlja loptu u ruke i izvodi šut	Učenik radi manje greške u vođenju lopte, te se zaustavlja, s manjim greškama postavlja loptu u ruke i izvodi nepravilno šut	Učenik radi veće greške u vođenju lopte, te se zaustavlja, nepravilno postavlja loptu u ruke i izvodi nepravilno šut	Učenik ne može izvesti element

MJERILA PRAĆENJA, PROVJERAVANJA I OCJENJIVANJA UČENIKA U TZK

Bez osmišljenog sustava praćenja i vrednovanja rezultata rada te napredovanja učenika nije moguće spoznati vrijednosti tog odgojno obrazovnog područja. Da bi se moglo planski i sustavno djelovati na učenike, tj. na razvoj njihovih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, na količinu motoričkih znanja, razinu motoričkih dostignuća, kognitivne i konativne osobine, 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, da se temelji na osnovama izvedbenog programa za određeni razred i da služi učenicima kao osnova za samokontrolu i samo ocjenjivanje osobnog rada i napretka. Prilikom ocjenjivanja treba istovjetno 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. Zaključna ocjena nije nužno aritmetička sredina. Može biti i veća ovisno o iskazanom intresu, zalaganju, aktivnosti učenika na nastavi tzk i postignutim postignutim učincima.

SADRŽAJ PRAĆENJA I PROVJERAVANJA

1. Antropološka obilježja
2. Motorička znanja
3. Motorička postignuća
4. Motoričke sposobnosti
5. Funkcionalne sposobnosti
6. Odgojno obrazovne zadaće

SASTAVNICE ZA OCJENJIVANJE:

1. Motorička znanja 40%
2. Motorička postignuća 20%
3. Odgojno obrazovne zadaće 40%