

OŠ METERIZE
TZK
KRITERIJI OCJENJIVANJA ZA ŠKOLSKU GODINU
2026./2027.

TONI SKELIN mag.cin.

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 kratih rukava, bez natpisa i donji dio sportske odjeće, dugi ili kratki). Zimi zbog hladnoće mogu nositi majicu dugih rukava. Isto tako moraju biti obučeni da njihova odjeća i obuća ne može izazvati ozljeđivanja (preširoke majice, nezavezane 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 jedan.

Učenice jednom mjesečno se mogu osloboditi sata TZK zbog mjesečnice.

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 -moralna svojstva ne zadovoljavaju

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:

ODLIČAN — *Zadatak izvodi pravilno i u dobroj dinamici kretanja.*

VRLO DOBAR — *Postavljeni zadatak izvodi dobro, ali u lošoj dinamici kretanja.*

DOBAR — *Zadatak izvodi dobro, ali je tehnika izvođenja još uvijek opterećena pogreškama.*

DOVOLJAN – *Traženi zadatak se tek prepoznaje pri izvođenju. Tehnika izvođenja je opterećena velikim brojem pogrešaka.*

NEDOVOLJAN – *Ne razumije postavljeni zadatak. Nije u stanju izvesti traženu tehniku.*

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

Motorička dostignuća 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 dostignuća 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 dostignuća 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.

ZAKLJUČNA OCJENA

Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju zaključne ocjene. U zaključnoj ocjeni motorička znanja čine 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.

U zaključnu ocjenu se ubraja i sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima (INA) i sudjelovanje na školskim natjecanjima.

Učenicima koji sudjeluju u izvanastavnim aktivnostima (INA) i izlaze na školska natjecanja prosjeku ocjena se dodaje 0,1.

Učenicima koji osvoje jedno od prva tri mjesta na školskim natjecanjima prosjeku ocjena se dodaje 0,2.

Učenicima koji na regionalnom natjecanju osvoje jedno od prva tri mjesta prosjeku ocjena se dodaje 0,3.

Učenicima koji na državnom natjecanju osvoje jedno od prva tri mjesta prosjeku ocjena se dodaje 0,4.

KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA ZA PETI RAZRED

<i>ELEMENT</i>	<i>ODLIČAN</i>	<i>VRLO DOBAR</i>	<i>DOBAR</i>	<i>DOVOLJAN</i>	<i>NEDOVOLJAN</i>
ŠKOLA TRČANJA – niski skip	- pravilno postavlja stopala (prsti - peta) - pravilan redoslijed pokreta nogu i ruku - brzina kretanja (za dužinu pola stopala) - ispravan položaj tijela	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
ODBOJKA – vršno i podlaktično odbijanje lopte iz srednjeg odbojkaškog stava	- poznaje počaj tijela u srednjem odbojkaškom stavu - pravilno postavlja košaricu i spaja podlaktice - povezuje odbijanje lopte sa radom nogu - nema viška pokreta	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
GIMANSTIKA – kolut naprijed i nazad	- poznaje ispravan položaj tijela prije samog izvođenja koluta - pravilno postavlja ruke na strunjaču prilikom izvođenja koluta - kolut izvodi pravocrtno jednako opterećujući obje ruke uz ispravan položaj tijela - ne koristi se rukama prilikom ustajanja	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
BADMINTON – bekend i forhend servis	- zauzima ispravan stav prilikom serviranja - ispravno drži reket i lopticu - zna razliku između bekend i forhend servisa - pravovremen u udarcu loptice	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
STOLNI TENIS – bekend i forhend servis	- zauzima ispravan stav prilikom serviranja - ispravno drži reket i lopticu - zna razliku između bekend i forhend servisa - pravovremen u udarcu loptice	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
KOŠARKA – šut na koš jednom rukom s grudiju iz mjesta	- zauzima ispravan položaj tijela (lagano pogrčene noge, jedna noga blago naprijed) - pravilno postavlja lijevu i desnu ruku na loptu - pogled prema košu - povezanost rada ruke koja izbacuje lopte i nogu (iz laganog počučnja)	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
PRESKAKIVANJE VIJAČE – sunožno bez među poskoka	- ispravan rad ruku (pokret iz zgloba šake) - ispravan rad nogu (skok iz počučnja) - povezanost rada ruku i nogu - sposoban preskakivati vijaču bez da vijača zapinje za stopala	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno

KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA ZA ŠESTI RAZRED

<i>ELEMENT</i>	<i>ODLIČAN</i>	<i>VRLO DOBAR</i>	<i>DOBAR</i>	<i>DOVOLJAN</i>	<i>NEDOVOLJAN</i>
ŠKOLA TRČANJA – visoki skip	- pravilno postavlja stopala i podiže koljena do visine kukova (prsti - peta) - pravilan redoslijed pokreta nogu i ruku - brzina kretanja (za dužinu stopala) - ispravan položaj tijela	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
ODBOJKA – donji servis	- poznaje počaj tijela prilikom serviranja (suprotna noga naprijed, blago savijena u koljenu) - pravilno namješta loptu i ima ispravan izbačaj lopte (ispred ruke koja servira) - servira šakom ili dlanom, ruka je pružena u laktu - pravoremen u udarcu lopte	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
GIMANASTIKA - ljuljanje na karikama malom amplitudom i saskok u zaljuljaju	- poznaje dijelove vježbe (predluljaj, zaljuljaj i saskok) - ima pravilan rad nogu (2 koraka između predluljaja i zaljuljaja) - ne grči noge u koljenu (noge su pružene i zapete), sudjeluju u ljuljanju - ima pravila i pravovremen saskok	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
BADMINTON – poznavanje pravila igre i tri osnovna udarca – bekend, forhend i smeč	- učenik u igri odgovara na pet pitanja vezana za pravila badmintona i prepoznavanje osnovne tehnike, stava i kretnje	Učenik točno odgovara na četiri od pet pitanja.	Učenik točno odgovara na tri od pet postavljenih pitanja	Učenik točno odgovara na dva od pet pitanja	Učenik točno odgovara na jedno ili nijedno od pet pitanja.
STOLNI TENIS – bekend i forhend osnovni udarac	- zauzima ispravan stav prije udarca - ispravno postavlja reket za bekend i forhend udarac - ima pravilan rad nogu - sposoban je bekendom i forhendom dodavati se preko mreže	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
KOŠARKA – vođenje lopte s promjenom brzine i pravca kretanja	- vodi loptu s obje ruke - ima kontrolu nad loptom - savladava slalom, promjenu tempa kretanja i promjenu ruke koja vodi loptu - završava poligon bez da mu lopta pobjegne	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
PRESKAKIVANJE VIJAČE – sunožno sa među poskokom	- ispravan rad ruku (pokret iz zgloba šake) - ispravan rad nogu (skok iz počučnja) i među poskok - povezanost rada ruku i nogu - sposoban preskakivati vijaču bez da vijača zapinje za stopala	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno

KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA ZA SEDMI RAZRED

ELEMENT	ODLIČAN	VRLO DOBAR	DOBAR	DOVOLJAN	NEDOVOLJAN
ŠKOLA TRČANJA - skokovi s noge na nogu	- pravilan redoslijed pokreta nogu (podizanje koljena uz istovremen odraz) - rad ruku usklađen sa radom nogu - ispravan položaj tijela (trup blago nagnut naprijed) - naglašena faza leta	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
ODBOJKA - gornji servis bez rotacije „leleujavi servis“	- poznaje stav (osnovni položaj tijela prije sevisa) - pravilno podbacuje loptu - ima pravilan zamah, udara loptu donjim dijelom dlana - zaustavlja ruku nakon udarca	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
GIMNASTIKA - premet strance	- poznaje stav (osnovni položaj tijela prije izvođenja premeta) - ruke pružene u laktu idu na strunjaču - noge su pružene u koljenu za vrijeme izvođenja - izvodi premet pravocrtno bez gubljenja ravnoteže	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
BADMINTON - kratka loptica na mreži	- poznaje osnovni stav - poznaje badminton kretanje - ispravno drži reket - prepoznaje situaciju u igri i zna odigrati kratku lopticu na mreži	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
STOLNI TENIS - servis s rotacijom	- zauzima ispravan stav prilikom serviranja - ispravno drži reket i lopticu - zna „otvoriti i zatvoriti“ reket prilikom serviranja - ima pravilan zamah - pravovremen u udarcu loptice	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
KOŠARKA - ubacivanje lopte u koš jednom rukom nakon dodane lopte „košarkaški dvokorak“	- zna tehnika primanja dodane lopte - zna izvesti dribling prije ubacivanja lopte u koš - ima ispravne korake u košarkaškom dvokorku - ima pravilan izbačaj lopte	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
UKOMET - rukometni trokorak „skok šut“	- ima dobar ritam kretanja - poznaje redoslijed koraka - zna se odraziti s jedne noge - kontrolira loptu i zna pravilno izvesti udarac	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

KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA ZA OSMI RAZRED

ELEMENT	ODLIČAN	VRLO DOBAR	DOBAR	DOVOLJAN	NEDOVOLJAN
ŠKOLA TRČANJA - grabeći korak	- pravilan redoslijed pokreta nogu (podizanje koljenja, ispucavanje podkoljenice, grabljenje podloge vrhovima tenisice) - rad ruku usklađen sa radom nogu - ispravan položaj tijela (trup blago nagnut naprijed) - sinkroniziran rad jedne i druge strane tijela	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
ODBOJKA - podbacivanje lopte jednom rukom i smeč iz zaleta	- ispravno podbacuje loptu - poznaje odbojkašku tehniku naskoka i skoka - ispravno izvodi pokret rukom prilikom smečiranja - pravovremeno dolazi do lopte i smečira	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
GIMNASTIKA - stoj na rukama	- pravilno postavlja ruke - tijelo je opruženo i zapeto - ravnoteža je uspostavljena (3 sekunde) - polagano i kontrolirano se vraća u početni položaj	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
BADMINTON - forhend i bekend lob i drop	- poznaje osnovni stav - poznaje badminton kretanje - ispravno drži reket - prepoznaje situaciju u igri i zna odigrati forhend i bekend lob i drop	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
STOLNI TENIS - kombinacija udaraca bekend i forhend	- zauzima ispravan stav prije udarca - prepoznaje situaciju u igri i odigrava ispravnom tehnikom - ima pravilan rad nogu - sposoban je bekendom i forhendom dodavati se preko mreže	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
KOŠARKA -vođenje lopte sa zaustavljanjem i skok šut	- kontrolira loptu tijekom vođenja - u zaustavljanju ima ispravan položaj tijela - ispravno sunožno se diže na šut - ima ispravan izbačaj	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno
RUKOMET - dodavanje u paru u kretanju i šut iz skoka	- ispravno dodaje loptu, nakon dodavanja pogledava prema naprijed - ima dobar ritam trčanja - poznaje rukometni trokorak - kontrolira loptu za vrijeme dodavanja i šutiranja	Učenik jedan od navedenih elemenata ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik dva navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik tri navedena elementa ocjenjivanja ne izvodi ispravno	Učenik sve elemente ocjenjivanja izvodi pogrešno

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 nužnu 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 10%
3. Odgojno obrazovne zadaće 50%

KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA ZA PETI RAZRED

ELEMENT	ODLIČAN	VRLO DOBAR	DOBAR	DOVOLJAN	NEDOVOLJAN
BEEP TEST 15 m	Sve preko 10og levela	Od 8 do 9,11	Od 6 do 7,10	Od 4 do 5,9	Sve ispod 4og levela
ODBOJKA - vršno odbijanje lopte o zid	10 odbijanja	8 odbijanja	6 odbijanja	4 odbijanja	Sve ispod četiri odbijanja
BADMINTON - bekend servis	5 servisa	4 servisa	3 sevisa	2 servisa	1 ili nijedan servis
KOŠARKA - ubacivanje lopte u koš ispod obruča	5 ubačaja	4 ubačaja	3 ubačaja	2 ubačaja	1 ili nijedan ubačaj

KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA ZA ŠESTI RAZRED

ELEMENT	ODLIČAN	VRLO DOBAR	DOBAR	DOVOLJAN	NEDOVOLJAN
BEEP TEST 16 m	Sve preko 10og levela	Od 8 do 9,11	Od 6 do 7,10	Od 4 do 5,9	Sve ispod 4og levela
ODBOJKA - podlaktično odbijanje lopte o zid	10 odbijanja	8 odbijanja	6 odbijanja	4 odbijanja	Sve ispod četiri odbijanja
BADMINTON - odbijanje loptice bekendom	10 odbijanja	8 odbijanja	6 odbijanja	4 odbijanja	Sve ispod četiri odbijanja
KOŠARKA - ubacivanje lopte u koš ispod obruča	5 ubačaja	4 ubačaja	3 ubačaja	2 ubačaja	1 ili nijedan ubačaj

KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA ZA SEDMI RAZRED

<i>ELEMENT</i>	<i>ODLIČAN</i>	<i>VRLO DOBAR</i>	<i>DOBAR</i>	<i>DOVOLJAN</i>	<i>NEDOVOLJAN</i>
BEEP TEST 17 m	Sve preko 10og levela	Od 8 do 9,11	Od 6 do 7,10	Od 4 do 5,9	Sve ispod 4og levela
ODBOJKA - gornji servis	5 prebačenih servis	4 prebačena servisa	3 prebačena servisa	2 prebačena servisa	1 ili nijedan prebačen servis
BADMINTON - odbijanje loptice forhendom	10 odbijanja	8 odbijanja	6 odbijanja	4 odbijanja	Sve ispod četiri odbijanja
KOŠARKA - košarkaški dvokorak	5 ubačaja	4 ubačaja	3 ubačaja	2 ubačaja	1 ili nijedan ubačaj

KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA ZA OSMI RAZRED

<i>ELEMENT</i>	<i>ODLIČAN</i>	<i>VRLO DOBAR</i>	<i>DOBAR</i>	<i>DOVOLJAN</i>	<i>NEDOVOLJAN</i>
BEEP TEST 18 m	Sve preko 10og levela	Od 8 do 9,11	Od 6 do 7,10	Od 4 do 5,9	Sve ispod 4og levela
ODBOJKA - podbacivanje lopte jednom rukom i smeč iz zaleta	5 prebačenih lopti u terene	4 prebačene lopte u teren	3 prebačene lopte u teren	2 prebačene lopte u teren	1 ili nijedna prebačena lopte u teren
BADMINTON - naizmjenično odbijanje lopte bekendom i forhendom	10 odbijanja	8 odbijanja	6 odbijanja	4 odbijanja	Sve ispod četiri odbijanja
UKOMET - bacanje lopte u zid 30 sekundi sa 5m udaljenosti	20 bacanja	16 bacanja	12 bacanja	8 bacanja	Sve ispod 8 bacanja