

REPUBLIKA HRVATSKA
VARAŽDINSKA ŽUPANIJA
GRAD VARAŽDIN

VI. osnovna škola Varaždin

Dimitrija Demetra 13

Varaždin, 11.9.2018.

OBRAZAC ZA WEB

Informacije o predmetu

Ime i prezime učitelja: Tomica Kanotić, prof.; Marinka Mak, prof.

Predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura

Elementi ocjenjivanja/vrednovanja:

Naziv	Opis
Motorička znanja	5-10 ocjena po razdoblju
Motorička dostignuća	2-3 ocjene po razdoblju
Motoričke sposobnosti	Jedna ocjena na kraju školske godine
Funkcionalne sposobnosti	Jedna ocjena na kraju školske godine
Odgojni učinci rada	Svaki mjesec jedna ocjena

Dodatne aktivnosti učenika:

Naziv	Način vrednovanja
Aktivno sudjelovanje u izvannastavnim aktivnostima i radu školskog sportskog društva	Ocjena odličan iz odgojnih učinaka rada

Razine postignuća :

Motorička znanja	ODLIČAN (5) - za vježbu izvedenu pravilno i sa sigurnošću u svim fazama, te uz estetsku dotjeranost VRLO DOBAR (4) - za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske nedostatke DOBAR (3) - za vježbu izvedenu sa promjenjivim uspjehom uz manju sigurnost i manje tehničke i estetske nedostatke DOVOLJAN (2) - za vježbu izvedenu slabo i nesigurno uz veće tehničke i estetske rezultate NEDOVOLJAN (1) - ako vježbu ne izvodi, odustaje
-------------------------	--

Motorička dostignuća	Provjeravamo i ocjenjujemo pomoću mjerena pri čemu kao rezultat dobijemo konkretnе vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja) ODLIČAN (5) - bit će ocijenjen rezultat koji se nalazi u prvoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata VRLO DOBAR (4) - bit će rezultat druge četvrtine dobivenih rezultata DOBAR (3) - svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini DOVOLJAN (2) - svi rezultati u posljednjoj po vrijednosti četvrtini izmjerenih rezultata NEDOVOLJAN (1) - je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju i sl.
Motoričke sposobnosti	Ocenjujemo nakon testiranja tranzitivnog ili finalnog stanja. Rezultati se izražavaju kao u slučaju dostignuća ocjenom ODLIČAN (5) - bit će ocijenjeno napredovanje u svim testovima motoričkih sposobnosti VRLO DOBAR (4) - napredovanje u većini testova motoričkih sposobnosti DOBAR (3) – ne pokazuje napredak u testovima DOVOLJAN (2) - nazadovanje u testovima motoričkih sposobnosti NEDOVOLJAN (1) – ne pokazuje interes i motiviranost za rad
Funkcionalne sposobnosti	Ocenjujemo rezultat izražen prijeđenom udaljenošću (trčanje 600-800m) u zadanom vremenu proizvoljnim tempom, nakon tranzitivnog ili finalnog mjerena kao: ODLIČAN (5) - bit će ocijenjena prva, najbolja četvrtina po vrijednosti postignutih rezultata bez obzira na vrijednost napredovanja VRLO DOBAR (4) - je ocjena za značajan napredak u rezultatu DOBAR (3) - je ocjena za umjerenou napredovanje u rezultatu DOVOLJAN (2) - je ocjena za stagniranje ili zanemariv napredak NEDOVOLJAN (1) - je ocjena za diskvalifikaciju ili nepotrebno odustajanje
Odgojni učinci rada	ODLIČAN (5) – vježba redovito, aktivan na satu, sudjeluje na izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima, sudjeluje u radu ŠSD-a, poštije pravila igre i druge učenike, brine za zdravlje i kontrolirano vježba. VRLO DOBAR (4) – radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva, ponekad neaktivan

	<p>DOBAR (3) – radi neredovito, ponekad neaktivan na satu DOVOLJAN (2) – neaktivan na satu, često zaboravlja opremu, nezainteresiran za vježbanjem NEDOVOLJAN (1) – radi neredovito, ometa rad i sigurnost drugih učenika, ne poštuje pravila igre, neaktivan.</p>
Sastavnice ocjene	<p>MOTORIČKA ZNANJA - 40% MOTOČKA DOSTIGNUĆA - 10% MOTOČKE SPOSOBNOSTI - 5% FUNKCIONALNE SPOSOBOSTI 5% ODGOJNI UČINCI RADA - 40%</p>

Potrebna oprema: čista sportska odjeća i obuća (bijela majica i tamne kratke hlače učenici ili tajice učenice).

Pravila ponašanja učenika u dvorani i sportskim terenima: briga za zdravlje, higijenske i radne navike, aktivnost, samokontrola za vrijeme vježbanja, poštivanje pravila igre i drugih učenika, poštivanje kućnog reda sportske dvorane, briga za sprave i opremu, sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima).

Ostalo (dodatne informacije o predmetu):

TZK je odgojno-obrazovni proces koji predstavlja organizirani proces utjecanja na antropološka obilježja djece, zatim organizirani proces učenja (usvajanja i usavršavanja) motoričkih gibanja te organizirani proces utjecaja na psihofizički status djece pod direktnim vodstvom učitelja. Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje zbog svoga značenja za skladan razvoj antropoloških obilježja učenika jedinstveno je po mogućnostima i posebnostima. Malo koja aktivnost djeteta ima takvu biotičku uvjetovanost kao tjelesno vježbanje, koje u školstvu osmišljava jedino nastava tjelesne i zdravstvene kulture. Tijekom rasta i razvoja organizam je najosjetljiviji na utjecaj različitih tjelesnih aktivnosti koje uzrokuju višestruke promjene morfoloških obilježja i poboljšanja funkcionalno-motoričkih sposobnosti. Upravo se zato antropološka sastavnica tjelesne i zdravstvene kulture odnosi na sustavnu i trajnu pretvorbu prvenstveno morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja učenika.

Opći morfološki učinci podrazumijevaju utjecaj na sastav tijela unutar kojega se ističe povoljan odnos između količine mišićne mase i potkožnoga masnog tkiva, te prevencija pretilosti. Fiziološki učinci usmjereni su na poticanje funkcija krvožilnoga i dišnoga sustava te djelovanje na kakvoču koštano-mišićnoga sustava. Pozitivno djelovanje na imunološki sustav jednako je potrebno za održavanje zdravlja i prevenciju akutnih i kroničnih bolesti. Cilj je tjelesne i zdravstvene kulture sposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje radi veće kvalitete življjenja. Istodobno tjelesna i zdravstvena kultura učinkovito mijenja osobine i razvija sposobnosti, čime izravno osigurava promicanje zdravlja kao nezamjenjivog čimbenika svih ljudskih aktivnosti.

Konzultacije za učenike i suradnja s roditeljima: svakog prvog četvrtka u mjesecu od 16:00 do 17:00 sati.