

REPUBLIKA HRVATSKA  
VARAŽDINSKA ŽUPANIJA  
GRAD VARAŽDIN

**VI. osnovna škola Varaždin**  
Dimitrija Demetra 13

Varaždin, **1.9.2024.**

## **OBRAZAC ZA WEB**

### **Informacije o predmetu**

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

**Predmet:** Tjelesna i zdravstvena kultura

**Elementi vrednovanja/ocjenjivanja:**

<b>Naziv</b>	<b>Opis</b>
Motorička znanja	4-8 ocjena po razdoblju
Motorička dostignuća	2-3 ocjene po razdoblju
Aktivnost učenika i odgojni učinci	Svaki mjesec jedna ocjena

**Dodatne aktivnosti učenika:**

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

**Razine postignuća :**

<b>Motorička znanja</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ODLIČAN (5)</b> - učenik aktivno, strukturalno bez tehničkih pogrešaka izvodi zadani zadatak u okviru motoričkog znanja iz elementa tehnike.</li><li>• <b>VRLO DOBAR (4)</b> - učenik aktivno, strukturalno izvodi zadani zadatak s manjom pogreškom u okviru motoričkog znanja iz elementa tehnike.</li><li>• <b>DOBAR (3)</b> - učenik aktivno, izvodi zadani zadatak s većom pogreškom u strukturi kretanja u okviru motoričkog znanja iz elementa tehnike.</li><li>• izvodi zadatak uz poticaj učitelja</li></ul>
-------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DOVOLJAN (2) -učenik izvodi zadani zadatak sa više tehničkih pogrešaka uz pomoć učitelja u okviru motoričkog znanja.</li> <li>• NEDOVOLJAN (1) - ako vježbu ne izvodi, odustaje</li> </ul>						
<b>Motorička postignuća</b>	<p>Provjeravamo i ocjenjujemo pomoću mjerenja pri čemu kao rezultat dobijemo konkretne vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja)</p> <p>ODLIČAN (5) - bit će ocijenjen rezultat koji se odredi prema određenoj normi za određenu vježbu</p> <p>VRLO DOBAR (4) - bit će rezultat ispod vrijednosti norme</p> <p>DOBAR (3) – biti će rezultat 50 posto ispod norme</p> <p>DOVOLJAN (2) – biti će rezultat sa malim brojem ponavljanja daleko ispod norme</p> <p>NEDOVOLJAN (1) - je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju i sl.</p>						
<b>Aktivnost učenika i odgojni učinci</b>	<p>ODLIČAN (5) – učenik redovito vježba, učenikov odnos prema radu je aktivan i uključuje se u aktivnosti koje su izašle kao potrebe iz tzv. Pokazuje motivaciju za napredak, poštuje pravila igre i surađuje sa drugim učenicima. Aktivan i na međurazrednim, međuškolskim natjecanjima i aktivnostima izvan škole. Učenik prepoznaje potrebu za sigurnim vježbanjem i očuvanju okoliša u kojem vježba</p> <p>VRLO DOBAR (4) – učenik redovito vježba, ali nije aktivan na satu od očekivanog prema njegovim sposobnostima, povremeno ne poštuje gore navedena pravila.</p> <p>DOBAR (3) – učenik neredovito vježba, odnos prema radu je takav da radi na stalni poticaj učitelja. Ne pokazuje napredak i motivaciju za rad.</p> <p>DOVOLJAN (2) – učenik neredovito vježba, nije uključen u nastavu koliko je potrebno za savladavanje osnova, nije zainteresiran za rad, ometa rad i ne poštuje pravila igre..</p> <p>NEDOVOLJAN (1) – uopće ne vježba, ometa rad i sigurnost drugih učenika, ne poštuje pravila igre, nema samokontrole.</p>						
<b>Sastavnice ocjene</b>	<table> <tr> <td>MOTORIČKA ZNANJA</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>MOTOIČKA POSTIGNUĆA</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>ODGOJNI UČINCI RADA</td> <td>50%</td> </tr> </table>	MOTORIČKA ZNANJA	40%	MOTOIČKA POSTIGNUĆA	10%	ODGOJNI UČINCI RADA	50%
MOTORIČKA ZNANJA	40%						
MOTOIČKA POSTIGNUĆA	10%						
ODGOJNI UČINCI RADA	50%						

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 kakvoću 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 osposobiti učenike za primjenu teorijskih i motoričkih znanja koja omogućuju samostalno tjelesno vježbanje radi veće kvalitete življenja. 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 ili u terminu individualnih razgovora učitelja.