

REPUBLIKA HRVATSKA
VARAŽDINSKA ŽUPANIJA
GRAD VARAŽDIN

VI. osnovna škola Varaždin
Dimitrija Demetra 13

Varaždin, **1.9.2026.**

OBRAZAC ZA WEB

Informacije o predmetu

Ime i prezime učitelja: Tomica Kanoti, prof.; Ante Sudec, prof.

Predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura

Elementi vrednovanja/ocjenjivanja:

Naziv	Opis
Motorička znanja	5-8 ocjena po razdoblju
Motorička dostignuća	2-3 ocjene po razdoblju
Aktivnost učenika i odgojni učinci	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) - učenik aktivno, strukturalno bez tehničkih pogrešaka izvodi zadani zadatak u okviru motoričkog znanja iz elementa tehnike. - VRLO DOBAR (4) - učenik aktivno, strukturalno izvodi zadani zadatak s manjom pogreškom u okviru motoričkog znanja iz elementa tehnike. - DOBAR (3) - učenik aktivno, izvodi zadani zadatak s većom pogreškom u strukturi kretanja u okviru motoričkog znanja iz elementa tehnike. - izvodi zadatak uz poticaj učitelja
-------------------------	--

	• DOVOLJAN (2) -učenik izvodi zadani zadatak sa više tehničkih pogrešaka uz pomoć učitelja u okviru motoričkog znanja. • NEDOVOLJAN (1) - ako vježbu ne izvodi, odustaje
Motorička postignuća	Provjeravamo i ocjenjujemo pomoću mjerenja pri čemu kao rezultat dobijemo konkretne vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja) ODLIČAN (5) - bit će ocijenjen rezultat koji se odredi prema određenoj normi za određenu vježbu VRLO DOBAR (4) - bit će rezultat ispod vrijednosti norme DOBAR (3) – biti će rezultat 50 posto ispod norme DOVOLJAN (2) – biti će rezultat sa malim brojem ponavljanja daleko ispod norme NEDOVOLJAN (1) - je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju i sl.
Aktivnost učenika i odgojni učinci	ODLIČAN (5) – učenik redovito vježba, učenikov odnos prema radu je aktivan i uključuje se u aktivnosti koje su izašle kao potrebe iz tzk. 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 VRLO DOBAR (4) – učenik redovito vježba, ali nije aktivan na satu od očekivanog prema njegovim sposobnostima, povremeno ne poštuje gore navedena pravila. DOBAR (3) – učenik neredovito vježba, odnos prema radu je takav da radi na stalni poticaj učitelja. Ne pokazuje napredak i motivaciju za rad. 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.. NEDOVOLJAN (1) – uopće ne vježba, ometa rad i sigurnost drugih učenika, ne poštuje pravila igre, nema samokontrole.
Sastavnice ocjene	MOTORIČKA ZNANJA 40% MOTORIČKA 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, uz najavu.