***KRITERIJI OCJENJIVANJA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI***

1. **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. Zato bi učenici trebali stjecati motorička znanja: a) na razini zakonitosti (npr. da znaju zašto treba vježbati, kako, kada, kakvi su učinci vježbanja i si.), b) u svrhu njihova uvođenja u ostale organizacijske oblike rada, c) s gledišta svakodnevnih potreba (slobodno vrijeme, urgentne situacije, vrhunski šport i si.). 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.

1. **Motorička postignuća**

Motorička postignuća su sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti, a izražavaju se putem sposobnosti učenika da ih u konkretnoj motoričkoj aktivnosti poveže i maksimalno iskoristi radi postizanja što boljeg rezultata. Kako se motorička postignuća svode na postizanje maksimalnih rezultata u pojedinim motoričkim aktivnostima, svrha je njihova provjeravanja utvrditi potencijalne mogućnosti učenika, odnosno razinu njihovih postignuća u pojedinim nastavnim cjelinama - motoričkim strukturama.

I motorička postignuća mogu biti, kao što je rečeno i za motorička znanja, obuhvaćena inicijalnim, tranzitivnim i finalnim provjeravanjem.

Motorička postignuća treba također provjeravati putem testova. Shodno tome treba izraditi testove za svaki razred posebno.

Na primjer, provjeravanje motoričkih dostignuća iz nastavne cjeline trčanje može se provesti pomoću mjerenja brzog trčanja na 60 m (npr. za učenike šestoga razreda osnovne škole); relevantne informacije o učeničkim motoričkih postignućima iz nastavne cjeline skakanje možemo dobiti pomoću mjerenja skoka uvis i skoka udalj.

1. **Motoričke sposobnost**

Definiraju se kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifestiranih motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati.

Praćenje i provjeravanje motoričkih sposobnosti obavljamo uz pomoć ovih testova:

1. Prenošenje pretrčavanjem (MAGPRP)  
2. Pretklon u uskom raznožnom položaju (MFLPRU)  
3. Podizanje trupa iz ležanja (MRSPTL)

1. **Funkcionalne sposobnost**

Obuhvaćaju sposobnosti raspona i stabilnosti regulacije transportnog sustava , to jest sposobnost regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava, odnosno sposobnost oslobađanja odgovarajuće količine energije u stanicama koja organizmu omogućuje održavanje homeostatskih uvjeta i odvijanje specifičnih funkcija pojedinih njegovih dijelova.

Procjena funkcionalnih sposobnosti učenika (opće aerobne sposobnosti) obavlja se pomoću trčanja na 600m učenice i 800m učenici.

1. **ODGOJNI ZADACI**

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

Pretpostavljajući 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 treba procijeniti praćenjem i provjeravanjem ovih varijabli:

1.aktivnost učenika u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture

2.sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi

3.stečene zdravstveno-higijenske navike

4.teorijska znanja