

GIMNAZIJA VELIKA GORICA
Ul. kralja S. tomaševića 21
10410 Velika Gorica

VREDNOVANJE U NASTAVI
TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE
(praćenje, provjeravanje i ocjenjivanje)

šk. god. 2026./2027.

Sastavili:

Gordan Polan, prof. izvrstan savjetnik

Monika Kelava, prof.

SADRŽAJ

1. Uvod	str. 3
2. Praćenje i provjeravanje	str. 3
3. Ocjenjivanje	str. 4
3.1. MOTORIČKIH ZNANJA	str. 4
3.2. MOTORIČKIH POSTIGNUĆA	str. 4
3.3. AKTIVNOSTI I ODGOJNIH UČINAKA	str. 5
4. Zaključna ocjena	str. 5
5. Literatura	str. 5

1. UVOD

Vrednovanje je postupak stručne prosudbe svih pojava koje se prate, provjeravaju i ocjenjuju tijekom nastavnog procesa.

Praćenjem, provjeravanjem i ocjenjivanjem treba dobiti povratnu informaciju o tome kako su učenici ostvarili sve zadaće tjelesne i zdravstvene kulture, odnosno koliko se svaki učenik približio programskim ishodima.

Temeljem rezultata dobivenih inicijalnim provjeravanjem postavlja se dijagnoza postojećeg stanja koje je temeljni uvjet za prognozu, nakon čega slijedi programiranje te napokon kontinuirano praćenje i provjeravanje.

Ocjenjivanjem u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi obuhvaćaju se sve objektivno mjerljive osobine, sposobnosti, znanja, postignuća te odgojne varijable na koje se može utjecati putem tjelesnog vježbanja, a koje su od velike važnosti za zdravlje učenika, te koje učenicima mogu koristiti u svakodnevnom životu; igri, zabavi, budućem zanimanju i radu ili su u funkciji priprema učenika za tzv. hitne situacije.

2. PRAĆENJE I PROVJERAVANJE

Praćenje se provodi na svakom satu tijekom čitave školske godine kako bismo dobili povratnu informaciju o trenutnom stanju učenika i svih aspekata nastavnog procesa.

Provjeravanje se provodi nekoliko puta tijekom godine kako bi nastavniku bio omogućen uvid u stanje antropološkog statusa učenika te pruža mogućnost praćenja realizacije programa te dobivanje odgovora o učincima programa.

Sadržaj praćenja i provjeravanja u TZK obuhvaća sva kinantropološka obilježja (antropometrijske značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti), motorička znanja i postignuća, zdravstveno stanje učenika i učinke u odgoju.

Vrste provjeravanja mogu biti:

- 🏀 *inicijalno* (na početku školske godine; čine polaznu osnovu za programiranje rada; obuhvaćaju samo kinantropološka obilježja učenika i bitna motorička znanja iz prethodne nastavne godine)
- 🏀 *tekuće provjeravanje* (na satovima obrade novog gradiva radi dobivanja povratne informacije o stupnju savladanosti novog motoričkog gibanja; obuhvaća mot. znanja)
- 🏀 *tranzitivno ili periodično* (da bi se utvrdilo u kojem stupnju se program provodi)
- 🏀 *finalno ili završno* (da se utvrdi u kojem opsegu je realiziran program i kakvi su učinci; obuhvaća kinantropološka obilježja)

Metode provjeravanja:

- 💡 *metoda promatranja* (prema točno utvrđenom kriteriju, npr. putem testova motoričkih znanja)
- 💡 *metoda mjerenja* (mogu se precizno i objektivno utvrditi individualne značajke, osobine i sposobnosti učenika te stanje i razina njegovih motoričkih postignuća)
- 💡 *metoda ankete* (utvrđivanje stavova i interesa učenika)

3. OCJENJIVANJE

Ocjenjivanje je postupak kojim se na ugovoreni način izražava uspjeh učenika tj. postupak kojim se na način utvrđen propisima prati njegov odgojno-obrazovni razvoj i utvrđuje razina ishoda koje je u ostvario. Elementi ocjenjivanja u nastavi TZK su:

- motorička znanja;
- motorička postignuća;
- odgojni učinci.

3.1. OCJENJIVANJE MOTORIČKIH ZNANJA

Motorička znanja su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama. Na ta se znanja može utjecati primjerenim vježbanjem ili ponavljanjem određenih struktura kretanja sve dok se znanje ne usvoji na određenoj razini. Nisu pod utjecajem genetskog činitelja te se stječu isključivo vježbanjem. Svakom se učeniku pristupa individualno.

Teme koje se ocjenjuju, odabrane su iz nastavnog plana i programa, kao najvažnije teme iz pojedinih nastavnih cjelina. Za svaku temu izrađena je tablica kriterija ocjenjivanja sa ocjenama od nedovoljan do odličan te je detaljno opisano gibanje tj. tema koja se ocjenjuje.

Sve tablice izrađene su temeljem osnovnog kriterija ocjenjivanja motoričkog znanja, a to je:

OPĆENITI KRITERIJ OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA	
Odličan (5)	Učenik pravilno izvodi gibanje bez odstupanja od standardne izvedbe ili su ona nebitna.
Vrlo dobar (4)	Učenik sve dijelove gibanja izvodi pravilno uz manja odstupanja tj. manje pogreške.
Dobar (3)	Učenik izvodi gibanje uz značajna odstupanja od osnovne strukture sa većim pogreškama ili uz asistenciju.
Dovoljan (2)	Učenik izvodi gibanje uz velike pogreške ali se prepoznaje osnovna struktura gibanja.
Nedovoljan (1)	Ukoliko učenik nije u stanju izvesti zadatak ni u kojem obliku (niti samostalno, niti uz pomoć), odnosno, uopće ne izvede zadatak ili ga ne želi izvesti.

3.2. OCJENJIVANJE MOTORIČKIH 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.

Motorička postignuća provjeravaju se putem testova. Testovi se kreiraju na temelju planom i programom utvrđenih tema, za koje nastavnik smatra da najbolje predstavljaju pojedine nastavne cjeline.

Za sve testove koji se mogu objektivno mjeriti, potrebno je utvrditi normative. Normativi se utvrđuju tako da se nakon testiranja učenika izradi tablica ocjena kojima su pridodane vrijednosti. Učenik dobiva onu ocjenu koju je svojim rezultatom ostvario. Normativi se utvrđuju za svaku generaciju posebno, nakon što se tema obradi i u dovoljnoj mjeri uvježba.

3.4. OCJENJIVANJE AKTIVNOSTI I ODGOJNIH UČINAKA

Odgojne rezultate rada nastavnik procjenjuje na temelju subjektivnog zapažanja. Odgojne zadaće ocjenjuju se mjesečno, na temelju zabilježenih zapažanja nastavnika te ostalih varijabli.

Procjenjuju se praćenjem i provjeravanjem ovih varijabli:

- 1.) aktivnost učenika u nastavi TZK i vladanje na satu
- 2.) redovitost vježbanja uz redovito nošenje adekvatne i uredne sportske opreme
- 3.) sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u TZK
- 4.) stečene zdravstveno-higijenske navike (nošenje opreme, higijena odjeće i obuće te osobna higijena)
- 5.) teorijska znanja

4. ZAKLJUČNA OCJENA

Zaključna ocjena za pojedino razdoblje donosi se na temelju prethodno obavljenih radnji (praćenja, provjeravanja i ocjenjivanja). Zaključna ocjena ne mora biti aritmetička sredina svih ocjena u tom razdoblju. Prilikom zaključivanja ocjene u obzir se uzima važnost svake pojedine sastavnice ocjenjivanja.

Udio sastavnica ocjenjivanja u zaključnoj ocjeni:

- motorička znanja 30%;
- motorička postignuća 10%;
- odgojni učinci 60%.

5. LITERATURA

- 📖 „METODIKA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE“, V. Findak, Školska knjiga, Zagreb, 2003.
- 📖 „TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA U OSNOVNOJ ŠKOLI“, V. Findak, R. Mironović, I. Schmidt, V. Šnajder, Školska knjiga, Zagreb, 1987.
- 📖 „HNOS ZA TJELESNU I ZDRAVSTVENU KULTURU U OSNOVNOJ ŠKOLI“, izvor: internet