**Za uspješno sudjelovanje u nastavi TZK potrebno je:**

1. Redovito nošenje propisane opreme za vježbanje:

• bijela majica,

• sportske hlačice,

• čiste tenisice,…

Učenici moraju biti na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture jednoobrazno obučeni (bijela

majica, bez natpisa, donji dio sportske odjeće, tenisice). Isto tako, moraju biti obučeni da njihova

odjeća i obuća ne može izazvati samoozljeđivanje (preširoke majice, nezavezane sportske cipele,

povezana kosa). Učenik koji određeni sat nema kompletnu opremu za vježbanje ne može taj sat

sudjelovati u radu. Na sebi i kod sebe ne smiju imati predmete kojim mogu ozlijediti sebe ili druge

(sat, prsten, naušnica ili piersing). Sve vrednije stvari novac, mobitele trebaju spremiti u garderobu ili

na početku sata predati nastavniku TZK da bi se spriječio njihov nestanak. Žvakanje žvakaće gume nije

dozvoljeno za vrijeme nastave. Učenici koji imaju zahtjeve za oslobađanjem dijela sadržaja

nastaveTZK trebaju do 30. rujna tekuće kalendarske godine regulirati svoj status temeljem Zakona i Pravilnika.

2. Redovito sudjelovanje tijekom nastavnog sata

3. Aktivno sudjelovanje na mjerenjima, testiranjima i provjerama

4. Napredak u domeni funkcionalnih i motoričkih sposobnosti

5. Stanje i rezultati u motoričkim dostignućima

6. Usvojenost znanja i vještina, ostalih objektivnih sastavnica (sudjelovanje u radu sportskog

društva škole)

7. Zaključna ocjena nije aritmetički prosjek upisanih ocjena.

MOTORIČKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI ocjenjujemo u tjelsnoj i zdravstvenoj kulturi nakon testiranja tranzitivnog ili finalnog stanja

FUNCKIONALNE SPSOBNOSTI ocjenjujemo rezultat izražen postignut vremenom za prelazak zadanje udaljenosti nakon tranzitivnog ili finalnog mjerenja

OCJENOM:

ODLIČAN (5) – postignuti rezultati koji spadaju u izrazito iznadprosječnu kategoriju

VRLO DOBAR (4) – postignuti rezultati koji spadaju u u umjereno iznad prosječnu kategoriju

DOBAR (3) - postignuti rezultati koji spadaju u prosječnu kategoriju

DOVOLJAN (2) – postignuti rezultati koji spadaju u umjereno ispod prosječnu kategoriju

NEDOVOLJAN (1) – postignuti rezultati koji spadaju u izrazito ispodprosječnu kategoriju

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

MOTORIČKA POSTIGNUĆA provjeravamo i ocjenjujemo pomoću mjerenja pri čemu kao rezlutat dobijemo konkretne vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja)

Ocjenom:

ODLIČAN (5) - bit će ocjenjen rezltat koji se nalazi u prvoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata

VRLO DOBAR (4) –bit će rezltat druge četvrtine dobivenih rezultata

DOBAR (3) – svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini

DOVOLJAN (2) – svi rezultati u posljednoj po vrijednosti četvritini izmjerenih rezultata

NEDOVOLJAN (1) – je ocjena za nepotrebno odustajanje, povredu pravila, diskvalifikaciju i sl

ODGOJNI REZULTATI RADA

1. Učenici bi trebali uspostaviti odnos između slobode i odgovornosti te biti sposobni izražavati samopoštovanje i poštovanje prema drugima .

2. U ovom razdoblju ubrzanog rasta i razvoja učenice posežu za različitim načinima reguliranja tjelesne težine, pa je usvajanje zdravih prehrambenih navika i zdravih stilova života nemjerljivo za kvalitetno funkcioniranje mladog organizma.

3.U ovom razdoblju posebno treba obratiti pozornost na dolično ponašanje na satu i u školi, poticati na pomaganje drugim učenicima unutar razreda i škole, te utjecati na kontrolu agresivnosti.

4.Treba poticati lijepo ponašanje i upućivati na njegovu važnost u životu, pomicati uljuđene navijačke navike, te poštivati rasne i nacionalne razlike.

5.Učenike treba osposobiti i educirati da sportskim sadržajima samostalno organiziraju provođenja slobodnog vremena i razumiju vrijednost tjelesnih aktivnosti u svrhu razvoja ličnosti i ostale objektivne komponente - briga za zdravlje , higijenske i radne navike, aktivnost, sudjelovanje u izvan nastavnim (INA) i izvanškolskim aktivnostima ( IŠA ) i dr.

ODLIČAN (5) - radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva i sudjeluje u sportskim

INA i IŠA

VRLO DOBAR (4) – radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva i ne sudjeluje u sportskim INA i IŠA

DOBAR (3) – radi redovito sa više opravdanih izostanaka

DOVOLJAN (2) - radi neredovito, i ne ispunjava većinu postavljenih zadataka

NEDOVOLJAN (1) – ne radi redovito

**SASTAVNICE ZAKLJUČNE OCJENE**

*MOTORIČKA ZNANJA - 40%*

*MOTRIČKA DOSTIGNUĆA - 10%*

*MOTORIČKE SPOSOBNOSTI - 5%*

*FUNKCIONALNE SPOSOBOSTI - 5%*

*ODGOJNI UČINCI RADA - 40%*