

## KRITERIJI VREDNOVANJA 5. r

Osnovno načelo kod ocjenjivanja je da se učenike motivira da dobiju što bolju ocjenu iza koje, naravno, mora stajati postignuti nivo znanja, sposobnosti, postignuća i ostalih komponenti ocjene. Kod ocjenjivanja se mora uzimati u obzir kompletan antropološki status učenika, sa svim njegovim eventualnim „prednostima“ i „nedostacima“. Ocjena mora biti individualna i motivirajuća.

### MOTORIČKA ZNANJA, MOTORIČKA POSTIGNUĆA, MOTORIČKE SPOSOBNOSTI, FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

#### • Vođenje lopte različitim načinima (R)

Vođenje se izvodi na poligonu dužine 14 m na kojem su postavljena tri stalka. Učenik vodi loptu između dva stalka, s promjenom ruke kojom vodi, dok oko trećeg vrši okret, te u povratku ponovo prolazi između stalaka. Učenici imaju dva do tri pokušaja, zavisno o procjeni učitelja.

- odličan** - učenik vodi loptu pravilno, pored i malo ispred tijela, pravilno je potiskuje i prihvata, a pogled mu je usmjeren ispred sebe. Vrijeme od početka do završetka vođenja ne smije biti duže od 10 sek.
- vrlo dobar** - učenik vodi loptu pravilno, ali sporije od 12 sek.
- dobar** - učenik pri vođenju lopte ima kontrolu nad njom, ali su mu pokreti ruke i šake previše kruti, *zbog* čega katkad loptu ne potiskuje, već udara, "pljuska". Ne zaobilazi stalke prema određenom redosljedu. Vrijeme nije ograničeno.
- dovoljan** - učenik uspijeva voditi loptu, ali ju ne potiskuje, već najčešće udara, *zbog* čega nema stalnu kontrolu nad loptom. Ne zaobilazi stalke prema određenom redosljedu. Vrijeme nije ograničeno.
- nedovoljan** - učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, ili nije pokazao trud da je uvježba.

#### • Skok u vis prekoračnom tehnikom „škare“

Skok u vis se izvodi iz kosog zaleta. Umjesto letvice koristi se špaga da bi se izbjegle eventualne povrede učenika. Test je normiran jednako za učenike i učenice. Ukoliko je učenik vrlo niskog rasta ili je za dobar rezultat u ovoj mot. aktivnosti ograničen nekim drugim osobinama, biti će ocijenjen prema zalaganju kod izvođenja skoka, po procjeni učitelja.

- odličan** - visina 95 cm
- vrlo dobar** - visina 90 cm
- dobar** - visina 85 cm
- dovoljan** - visina 80 cm
- nedovoljan** - učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost.

#### • Preskoci - Raznoška

- odličan** - za vježbu izvedenu pravilno i sa sigurnošću (samostalno, ali uz čuvanje) u svim fazama (zalet, odraz, preskok i doskok), te uz estetsku dotjeranost
- vrlo dobar** - za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske nedostatke (noge savijene u koljenu, doskok nesiguran, ...)
- dobar** - za vježbu izvedenu sa promjenjivim uspjehom uz manju sigurnost i manje tehničke i estetske nedostatke. Ne može izvesti bez pomoći učitelja.
- dovoljan** - za vježbu izvedenu loše i nesigurno uz veće tehničke i estetske nedostatke. Ne može izvesti bez pomoći učitelja.
- nedovoljan** - učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, ili nije pokazao trud da je uvježba.

## ● Vršno odbijanje iz srednjeg odbojkaškog stava( O )

Učenici loptu odbijaju o zid, udaljeni 1,2 m. Smiju se kretati neograničeno lijevo i desno te naprijed i nazad. Imaju tri pokušaja, a po procjeni učitelja i više. Ocjenjivanje je djelomično normirano da bi se izuzelo moguću subjektivnu procjenu učitelja.

- odličan** - pravilno, precizno i čisto odbija loptu u željenom pravcu, dobro se postavlja pod loptu, ima pravilno držanje tijela, rad nogu, ruku i prstiju, odbija loptu u različitim smjerovima i na različite visine. Loptu može odbiti najmanje 15 puta uzastopce
- vrlo dobar** - odbija loptu u željenom smjeru, dobro se postavlja prema njoj, pravilan mu je rad nogu, ruku i tijela, samo su mu prsti ruku malo kruti, pa se prilikom odbijanja čuje nečist udarac po lopti. Loptu može odbiti najmanje 13 puta uzastopce.
- dobar** - odbija loptu u željenom smjeru i dobro se postavlja prema njoj, ali mu je rad nogu i ruku krut i odsječen, a prsti su mu ukočeni, zbog slabe amortizacije lopte čuje se udarac po njoj. Loptu može odbiti najmanje 10 puta uzastopce.
- dovoljan** - odbija loptu u željenom smjeru, ali se netočno postavlja prema lopti, prsti su mu ukočeni, kao i pokreti cijelog tijela, loptu odbija jako ukočeno ili previše ukočenim prstima. Loptu može odbiti najmanje 8 puta uzastopce.
- nedovoljan** - učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, ili nije pokazao trud da je uvježba. Loptu ne može odbiti 8 puta uzastopce.

## ● Podlaktično odbijanje ( O )

Učenici podlaktičnim odbijanjem, na razmaku od 3 m, vraćaju loptu učitelju koju im on nabacuje. Lopta mora biti vraćena tako da bude upotrebljiva za nastavak igre, što znači da ju učitelj mora moći odbiti u zrak. Svaki učenik ima šest pokušaja.

- odličan** - tri uspješno vraćene lopte
- vrlo dobar** - dvije uspješno vraćene lopte
- dobar** - jedna uspješno vraćena lopta
- dovoljan** - niti jedna uspješno vraćena lopta, ali je odradio svih šest pokušaja
- nedovoljan** - učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, ili nije pokazao trud da je uvježba.

## ● Donji servis ( O )

Učenici serviraju loptu sa udaljenosti 7 metara od odbojkaške mreže. Svaki učenik ima šest pokušaja.

- odličan** - tri uspješna servisa
- vrlo dobar** - dva uspješna servisa
- dobar** - jedan uspješan servis
- dovoljan** - niti jedan uspješan servis, ali je odradio svih šest pokušaja
- nedovoljan** - učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, ili nije pokazao trud da je uvježba.

## ● Stoj na rukama uz okomitu plohu

Ocjenjuje se početni položaj, koji mora biti u sunožnom stavu, sa ispružanjem ruku ispred sebe, položaj odrazne i zamašne noge, postavljanje ruku na tlo, izdržaj u upor, te vraćanje u početni položaj.

- odličan** - za vježbu izvedenu pravilno i sa sigurnošću, uz manju asistenciju, u trajanju od najmanje tri sekunde, te uz estetsku dotjeranost.

- vrlo dobar** - za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske nedostatke ( noge savijene u koljenu, nemiran stav, ... )
- dobar** - za vježbu izvedenu sa promjenjivim uspjehom uz manju sigurnost i manje tehničke i estetske nedostatke. Ne može izvesti bez pomoći učitelja.
- dovoljan** - za objektivnu nemogućnost izvedbe vježbe ( antropološki status učenika), ali uz prikazan trud.
- nedovoljan** - učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, odustaje ili postiže neopravdano loš rezultat, ili nije pokazao trud da je uvježba.

### • Vis strmoglavi iz visa uznijetog na karikama(M)

Ocjenjuju se sve faze motoričke aktivnosti ( uzmah, vis uznijeti, vis strmoglavi, te povratak u početni položaj), koja se zapravo sastoji od dva elementa. Sve faze izvode se uz obaveznu asistenciju učitelja.

- odličan** - za vježbu izvedenu pravilno i sa sigurnošću, uz manju asistenciju, u trajanju od najmanje tri sekunde, te uz estetsku dotjeranost.
- vrlo dobar** - za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske nedostatke ( noge savijene u koljenu, nemiran položaj, ... )
- dobar** - za vježbu izvedenu uz manju sigurnost, te tehničke i estetske nedostatke. Ne može izvesti bez pomoći učitelja.
- dovoljan** - za objektivnu nemogućnost izvedbe vježbe ( antropološki status učenika), ali uz prikazan trud.
- nedovoljan** - učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, odustaje ili postiže neopravdano loš rezultat, ili nije pokazao trud da je uvježba.

### • Vaga zanoženjem na tlu i na gredama različitih visina (Ž)

Ocjenjuje se početni položaj, položaj u „vagi“ ( ispružene noge i ruke ), te povratak u početni stav.

- odličan** - za vježbu izvedenu pravilno i sa sigurnošću, u trajanju od najmanje tri sekunde, te uz estetsku dotjeranost.
- vrlo dobar** - za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske nedostatke ( noge savijene u koljenu, nemiran položaj, ... )
- dobar** - za vježbu izvedenu uz manju sigurnost, te tehničke i estetske nedostatke.
- dovoljan** - za objektivnu nemogućnost izvedbe vježbe ( antropološki status učenika), ali uz prikazan trud.
- nedovoljan** - učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, odustaje ili postiže neopravdano loš rezultat, ili nije pokazao trud da je uvježba.

### • Njih u upor u na paralelnim ručama do sjeda raznožno (M)

Učenik izvodi vježbu na niskim ručama. Vježba se izvodi na slijedeći način: naskok u upor, tri do četiri njija, sjed raznožno, trzajem nogama povratak u njih u upor, saskok.

- odličan** - za vježbu izvedenu pravilno i sa sigurnošću, te uz estetsku dotjeranost.
- vrlo dobar** - za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske nedostatke ( noge savijene u koljenu,... )
- dobar** - za vježbu izvedenu uz manju sigurnost, te tehničke i estetske nedostatke.
- dovoljan** - za objektivnu nemogućnost izvedbe vježbe ( antropološki status učenika), ali uz prikazan trud.
- nedovoljan** - učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, odustaje ili postiže neopravdano loš rezultat, ili nije pokazao trud da je uvježba.

## ● Jednonožni uzmah na niskoj preči

(u vrijeme pisanja ovih kriterija u sportskoj dvorani nema preče)

Preča je postavljena na prosječnu visinu ramena učenika. Vježba se izvodi uzmahom jedne uz odguravanje druge noge, do upora kosog na preči. Saskok je sunožan.

- odličan** - za vježbu izvedenu pravilno i sa sigurnošću, te uz estetsku dotjeranost.
- vrlo dobar** - za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske nedostatke ( noge savijene u koljenu,... )
- dobar** - za vježbu izvedenu uz manju sigurnost , te tehničke i estetske nedostatke. Ne može izvesti bez pomoći učitelja.
- dovoljan** - za objektivnu nemogućnost izvedbe vježbe ( antropološki status učenika), ali uz prikazan trud.
- nedovoljan** - učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, odustaje ili postiže neopravdano loš rezultat, ili nije pokazao trud da je uvježba.

## ● Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu

Vježba se izvodi na tankim strunjačama. Nakon pada učenik mora ostati ležeći na podu u propisanoj poziciji.

- odličan** - za vježbu izvedenu uz pravilno postavljanje lijeve i desne noge, lijeve i desne ruke, te sa sigurnošću, koju učenik dokazuje ponavljanjem ispravno izvedene vježbe najmanje dva puta.
- vrlo dobar** - za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehničke nedostatke
- dobar** - za vježbu izvedenu uz manju sigurnost , te tehničke nedostatke koji značajno odstupaju od propisanih standarda izvođenja vježbe.
- dovoljan** - za objektivnu nemogućnost izvedbe vježbe ( antropološki status učenika), ali uz prikazan trud.
- nedovoljan** - učenik ne želi izvoditi motoričku aktivnost, odustaje ili postiže neopravdano loš rezultat, ili nije pokazao trud da je uvježba.

## ● Trčanje do 6 minuta

Učenici trče proizvoljnim tempom u trajanju od šest minuta. Tijekom trčanja smiju i hodati ako ne mogu trčati u kontinuitetu. U obzir se uzimaju eventualne poteškoće koje mogu utjecati na konačni rezultat ( otežano disanje, poremećaji u motorici i sl.), tako da je ocjenjivanje individualno i nije nužno držati se dolje propisanih normi. Npr. neki učenici mogu imati i ocjenu odličan sa pretrčanih 400 – 500 m. Rezultati se prikazuju u prijađenim metrima.

- odličan** - istrčanih najmanje 1200 m
- vrlo dobar** - istrčanih najmanje 1000 m, ali rezultat mora biti veći nego što je bio kod zadnjeg mjerenja
- dobar** - istrčanih najmanje 900 m, ali rezultat mora biti veći nego što je bio kod zadnjeg mjerenja
- dovoljan** - istrčanih najmanje 800 m,
- nedovoljan** – istrčanih manje od 800 m, učenik ne želi trčati, odustaje ili postiže neopravdano loš rezultat.