

Zdravlje nije samo odsutnost bolesti, već stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja.

(Svjetska zdravstvena organizacija)

Djeca od najranije dobi pokazuju spontan interes za tjelesno kretanje. **Kretanje je primarna biološka potreba** te je od iznimne važnosti za djetetov cjelokupan razvoj.

Poštovani roditelji i učenici,

potreba nam je i želja da vas i ovim putem upoznamo, tj. podsjetimo na pravila i posebnosti predmeta TZK – predmeta kao i svakog drugog, a istovremeno toliko različitog od ostalih u nastavi.

1. OPREMA ZA RAD - učenik je dužan prisustvovati nastavi TZK u odgovarajućoj opremi: **čiste tenisice** (primjerene za nastavu TZK), **čarape, bijela majica, kratke sportske hlače** (ovisno o vremenskim uvjetima također i trenirka ili tajice), **duga kosa uredno pričvršćena** kako ne bi učenika ometala u izvođenju tjelesnih aktivnosti i kako bi se smanjila mogućnost ozljeda, **skinuti nakit i sat.** *S obzirom na to da nije uvijek moguće provjeravati je li učenik u istoj odjeći u kojoj je izvodio nastavu TZK ujedno bio i na ostalim satovima u školi, apeliramo na roditelje da potiču djecu na nošenje posebne opreme za nastavu TZK jer je to najmanje što možemo učiniti za higijenu naših učenika.*
2. SVLAČIONICE (M/Ž) – mjesto u kojem se učenici po završetku prethodnog sata za vrijeme malog odmora pripremaju/presvlače za nastavni sat TZK u trajanju od 5 min. **U tom prostoru učenici su sami te su dužni održavati ga čistim, ne uništavati ga i međusobno se poštivati tijekom pripreme za sat.** U suprotnom, učitelj je primoran ući u svlačionice i provjeriti o čemu se radi. Učenici ne izlaze iz svlačionica dok učitelj ne dođe po njih, jer je **strogo zabranjeno ulaziti u dvoranu i boraviti u njoj bez prisustva učitelja**

Apeliramo na roditelje da i oni upute djecu u činjenicu da je svlačionica samo njihov prostor te bi se prema njemu trebali tako i odnositi.

Škola nije odgovorna za osobne predmete (mobitel, novac, nakit i sl.) jer učenici imaju mogućnost zaključavanja svlačionica (ako tako žele, a za to su zaduženi redari) ili te predmete u vrijeme trajanja sata mogu ostaviti u dvorani na za to predviđenom mjestu.

- 3. DVORANA - malo drugačija „učionica“, veliki prostor u kojem se odvija nastava, a ne prostor za provođenje slobodnog vremena i „divljanje“.** Prostor koji sadrži različite sprave, opremu i rekvizite za rad koji se koriste isključivo pod nadzorom i prema uputama učitelja.
- 4. NASTAVA –** po dolasku u dvoranu učenici stoje u dvjema vrstama (dječaci i djevojčice) u propisanoj opremi za rad te sat počinje pozdravom i upoznavanjem učenika sa sadržajem sata. Svaki sat ima svoju strukturu:
- uvodni dio* – različiti načini zagrijavanja
 - pripremni dio* – različiti načini razgibavanja, različite opće pripremne vježbe
 - glavni dio* – dio sata na kojem se uče ili ponavljaju sadržaji, na kojem se nešto testira ili mjeri – ono što je propisano kurikulumom nastave TZK. Učenici koji ne rade nastavu (ozljeda, bolest (imaju liječničku ispričnicu), oprema) sjede na klupi sa strane te se, radi lakše evidencije, sami upisuju u za to predviđenu bilježnicu i navode razlog zbog kojeg ne sudjeluju u nastavi TZK. Ti učenici dužni su pratiti nastavu ili po potrebi pomažu učitelju i drugim učenicima u radu. Apeliramo na roditelje da i oni ukažu djeci na to da se nastava TZK ne izbjegava nepotrebno i da se bez obzira na ozljedu, bolest ili menstrualne tegobe, uz prilagodbu i smanjen intezitet rada, nastava uvijek može odraditi. **Sve je bolje, nego prosjediti još jedan sat!**

5. **SIGURNOST:** mjesto održavanja nastave TZK ono je što razlikuje ovaj predmet od svih ostalih bez obzira na to održava li se u dvorani ili na vanjskom igralištu. **Sigurnost učenika na nastavi TZK je na prvom mjestu iako uvijek postoji mogućnost ozljede zbog specifičnih sadržaja rada. Ako se poštuju pravila ponašanja i učiteljeve upute, mogućnosti ozljeđivanja su minimalne.**

Apeliramo na roditelje da razgovaraju s djecom o tome da dvorana nije mjesto za „divljanje“, a nastava TZK nije slobodna igra, već strukturiran sat i da poštivanje dogovorenih pravila služi, između ostalog, i održavanju sigurnosti učenika.

6. **OCJENJIVANJE:** ili vrednovanje, uz učenje i ponavljanje nastavnih sadržaja, sastavni je dio nastave TZK kao i u svakom drugom predmetu

Ocjenjivanje je postupak kojim se na dogovoren način (ocjenom od 1 do 5) izražava uspjeh učenika, prati njegov odgojno - obrazovni razvoj i određuje razina koju je pri tome postigao. U predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura ocjenjivanje se provodi na način da ocjena bude ogledalo konkretnog stanja učenika i odraz njegove osobnosti. Kako bi ocjena bila što objektivnija, zasnovana je na planskom, sustavnom, svestranom i objektivnom praćenju i provjeravanju. Isto tako, pri donošenju ocjene učitelj će uzeti u obzir sve čimbenike koji izravno ili neizravno utječu na proces vrednovanja rada učenika: aktualno antropološko stanje učenika, zdravstveno stanje učenika prije i za vrijeme ocjenjivanja, materijalni uvjeti rada, stav učenika prema radu i ocjenjivanju, interesi učenika... Prema *Pravilniku o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi* učitelj Tjelesne i zdravstvene kulture utvrđuje elemente ocjenjivanja te načine i postupke vrednovanja s učiteljima istoga nastavnog predmeta. Učitelj će na početku školske godine, i tijekom školske godine, upoznati učenike s elementima ocjenjivanja, kao i s načinima i postupcima vrednovanja. Učenika će iz predmeta TZK ocjenjivati samo

učitelj koji ga poučava, a svaku ocjenu će objaviti javno i obrazložiti ju učeniku, te objavljenu ocjenu upisati u imenik u odgovarajuću rubriku. Kod ocjenjivanja učenika s teškoćama vrednuje se njegov odnos prema radu i postavljenim zadacima, interes učenika te odgojne vrijednosti u svim elementima ocjenjivanja, a njihovi posebni programi i individualni kurikuli prilagođeni su poteškoći učenika. Elementi ocjenjivanja iz predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura su:

1. Motorička znanja
2. Motorička postignuća
3. Aktivnost učenika i odgojni učinci

Motorička znanja – stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura, a ocjenjuju se testovima motoričkih znanja, npr. vođenje košarkaške lopte

ODLIČAN (5) - za vježbu izvedenu pravilno i sa sigurnošću u svim fazama te uz estetsku dotjeranost

VRLO DOBAR (4) - za vježbu izvedenu pravilno i sigurno uz manje tehničke ili estetske nedostatke

DOBAR (3) - za vježbu izvedenu s promjenjivim uspjehom uz manju sigurnost i manje tehničke i estetske nedostatke

DOVOLJAN (2) - za vježbu izvedenu vrlo nesigurno uz veće tehničke i estetske nedostatke

NEDOVOLJAN (1) - učenik vježbu ne izvodi, odbija izvesti, odustaje

(Prije ocjenjivanja motoričkih znanja svaka pojedina tema učenicima se raščlani na sastavnice vježbe koje je potrebno izvesti za određenu ocjenu.)

Motorička postignuća - 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, npr. vođenje košarkaške lopte u poligonu u zadano vrijeme

ODLIČAN (5) – učenik je vježbu izveo u prvoj četvrtini vrijednosti rezultata

VRLO DOBAR (4) – učenik je vježbu izveo u drugoj četvrtini po vrijednosti rezultata

DOBAR (3) – učenik je vježbu izveo u trećoj četvrtini po vrijednosti rezultata

DOVOLJAN (2) – učenik je vježbu izveo u posljednjoj četvrtini po vrijednosti rezultata

NEDOVOLJAN (1) – učenik nije izveo vježbu, odbija izvesti, odustaje

Aktivnost učenika i odgojni učinci - jedna od najvažnijih komponenti u ocjenjivanju predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura (u ukupnom omjeru ocjena oko 40%).

Učenicima će na zadnjem satu svakog mjeseca u e-dnevnik biti upisana jedna ocjena kao ogledalo njegovog odgojno-obrazovnog učinka i napretka u proteklom mjesecu. Odgojne varijable se ne mogu jednostavno izmjeriti te će se procjenjivati praćenjem i provjeravanjem sljedećih varijabli: 1. aktivnost učenika u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture (pravovremeno dolaženje na sat, poštivanje pravila igre, poštivanje učitelja i njegovih zahtjeva), 2. stečene zdravstveno-higijenske navike 3. odnos učenika prema predmetu TZK, učitelju TZK, drugim učenicima i prema osoblju koje radi u dvorani i na igralištu (timski rad, međusobno uvažavanje i pomaganje, primjereno ponašanje, prihvaćanje različitosti), 4. redovito nošenje odgovarajuće sportske opreme

ODLIČAN (5) – učenik redovito prisustvuje na nastavi, dolično se ponaša i aktivan je u nastavnom procesu

VRLO DOBAR (4) - učenik redovito prisustvuje na nastavi, dolično se ponaša, nedovoljno je aktivan u nastavnom procesu

DOBAR (3) – neredovit u radu, ponekad se nedolično ponaša, pasivan u nastavnom procesu

DOVOLJAN (2) – vrlo često ne sudjeluje u nastavnom procesu, često se nedolično ponaša, izrazito pasivan

NEDOVOLJAN (1) – ne sudjeluje u nastavnom procesu, nedolično se ponaša na satu

Učenik tijekom školske godine ima pravo ispravljati svaku ocjenu kojom nije zadovoljan te se pri zaključivanju ocjene u obzir uzima viša ocjena, tj. napredak u znanju i postignuću.

ZAKLJUČNO OCJENJIVANJE

Zaključna ocjena iz predmeta je izraz postignute razine učenikovih kompetencija iz predmeta TZK i rezultat ukupnog procesa vrednovanja tijekom nastavne godine.

Zaključna ocjena iz nastavnoga predmeta na kraju nastavne godine ne mora proizlaziti iz aritmetičke sredine upisanih ocjena, osobito ako je učenik pokazao napredak u drugom polugodištu, ali ako je učenik tijekom šk. god. imao više ocjena nedovoljan (1) iz nenošenja opreme i nepoštivanja školskih i sportskih pravila tada NE MOŽE IMATI NA KRAJU ŠKOLSKE GODINE ZAKLJUČNU OCJENU ODLIČAN (5) BEZ OBZIRA NA OSTALE OCJENE.

Udio elemenata ocjenjivanja u zaključnoj ocjeni:

1.) MOTORIČKA ZNANJA 40%

2.) MOTORIČKA POSTIGNUĆA 20%

3.) AKTIVNOST I ODGOJNI UČINCI 40%

UKUPNO: 100%

PRAVILA PONAŠANJA:

- 1) Učenik je dužan prisustvovati nastavi TZK u odgovarajućoj opremi (čiste tenisice, čarape, bijela majica, kratke sportske hlače ili trenirka/tajice).
- 2) Nakon ulaska u svlačionice učenici imaju 5 minuta za presvlačenje i čekaju poziv učitelja za ulazak u dvoranu.
- 3) Svaki razred je odgovoran za održavanje svlačionice u kojoj se presvlači.
- 4) U slučaju nedonošenja opreme učenik dobiva minus (-), a za tri minusa u jednom mjesecu učenik dobiva negativnu ocjenu iz odgojnih učinaka rada. Najkasnije do kraja mjeseca potrebno je donijeti opravdanje za nesudjelovanje na nastavi jer u protivnom učenik i za to dobiva minus.
- 5) U slučaju da je učenik bolestan, treba donijeti liječničku ili ispričnicu roditelja te prisustvovati nastavi i pratiti ju. I za njega je obvezno (do)nošenje čistih tenisica.
- 6) Učenik je prisutan na satu ako je u dvorani. Za napuštanje dvorane učenik mora imati usmeno odobrenje učitelja.
- 8) Kad učenici uđu u dvoranu, obvezno stanu u vrstu po visini i čekaju prozivanje.
- 9) Učenici za vrijeme nastave TZK ne smiju imati mobitel u džepu, moraju skinuti nakit i satove, a duga kosa mora biti zavezana.
- 10) Na nastavi nije dopušteno žvakanje.
- 11) Zabranjeno je korištenje mobitela na satu, tj. oni moraju biti isključeni.
- 12) Strogo je zabranjeno diranje i pomicanje postavljenih sprava, lopti i rekvizita koji su u dvorani.
- 13) Strogo je zabranjeno penjanje i vješanje na bilo koju od sprava koje se nalaze u dvorani bez prisustva učitelja i određenih zaštitnih sredstava.
- 14) Učenici koji imaju zdravstvenih teškoća i potrebno im je oslobađanje od dijela sadržaja programa TZK, prema *Zakonu o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi*, trebaju ih potvrditi valjanom liječničkom dokumentacijom.

15) Na nastavi nije dopušteno korištenje grubih i prostih riječi, vrijeđanje, udaranje, prigovaranje učitelju, nepoštivanje pravila igre te nedolično navijanje.

Učitelji Tjelesne i zdravstvene kulture

Edo Antić, prof. TZK

Josip Kumburić, mag. cin.

OŠ Sveti Matej Viškovo