

Критеријуми оцењивања из предмета Физичко и здравствено васпитање (5–8. разред основне школе)

1. Општи циљеви оцењивања:

- Подстицање редовног вежбања и здравих стилова живота;
 - Правилно усвајање моторичких знања и вештина;
 - Развијање моторичких способности;
 - Неговање спортског духа и тимског рада;
 - Праћење напретка у односу на индивидуалне могућности ученика.
-

2. Области оцењивања:

А) Моторичке способности (40% од укупне оцене)

Оцена се заснива на стандардизованим тестовима који су :

- Трчање на 30 м;
- Скок у даљ из места;
- Тест снаге трбушних, леђних, грудних и мишића руку;
- Агилност – спортски полигон.

Б) Усвојеност моторичких знања и техника (30%)

Проверава се техничка изведба основних спортских елемената:

- Основне технике у атлетици, гимнастици, спортским играма (кошарка, фудбал, одбојка, рукомет);
- Правилно извођење вежби обликовања и истезања;
- Координација покрета.

Ученик се оцењује у односу на прецизност, координацију и напредак.

Ц) Активност, залагање и учествовање на часу (15%)

- Редовно присуство и активно учествовање;
- Иницијатива, труд, мотивација;
- Поштовање правила и сарадња са вршњацима.

Д) Теоријско знање и познавање основних појмова (15%)

- Основна знања о здравом животу, значају физичке активности
 - Правила спорта, основна знања о повредама и превенцији
 - Разумевање вежби које се примењују
-

3. Скала за оцењивање:

- **Одличан (5)** – Испуњава све критеријуме, показује изузетне физичке способности, залагање и знање.
 - **Врло добар (4)** – Већина критеријума испуњена, ситне грешке у техници или теорији.
 - **Добар (3)** – Основни стандарди задовољени, мањи труд и учешће, уз нижу тачност извођења.
 - **Довољан (2)** – Минимално задовољени критеријуми, слабо залагање и знање.
 - **Недовољан (1)** – Неиспуњени основни критеријуми, нередовно присуство, неактивност, одбијане ученика да учествује на часу или иведе неку вежбу.
-

4. Табеларни приказ моторичких тестова за ученике од 5. до 8. разреда подељен по узрасту и полу

Сваки тест из табеле се ради два пута и узима се бољи резултат који се бодује. Ученик се мери на почетку школске године и у односу на свој напредак добија адекватну оцену. Стандардизовани тестови служе тестирању ученика ради лакшег праћења напретка и индивидуалних способности ученика у току године.

ДЕЧАЦИ

	ТРБУШЊАК понављање	СуД цм	ИЗДРЖАЈ сец	ТРЧАЊЕ 30 м сец	СКЛЕК понављање
5	18 19 21 24 25	132,144,154,164,165	9,18,26,36	4,9 -5,4 – 6,3 – 6,8 – 6,9	10-8-6-4-3
6	19 21 23 25 26	140,153,163,173,174	10,17,32,41	4,8 -5,3-6,2-6,7-6,8	12-10-8-6-5
7	20 22 24 26 27	150,160,175,190,191	14,33,43, 53	4,7 -5,1-6,0-6,4-6,5	17-14-12-10-9
8	21 23 25 27 28	165,175,190,204,205	20,35,50,60	4,5 -5,0-5,7-6,2-6,3	20-18-16-14-13

ДЕВОЈЧИЦЕ

	ТРБУШЊАК понављање	СуД цм	ИЗДРЖАЈ сец	ТРЧАЊЕ 30 м сец	СКЛЕК понављање
5	15 16 18 21 22	120,130,140,149,150	5 10 20 21	5,1-5,7-6,6-7,2-7,3	5-4-3-2-1
6	17 18 19 22 23	125,130,140,155,156	6 12 25 26	5,0-5,6-6,5-7,1-7,2	7-5-3-2-1
7	18 19 21 23 24	127,140,150,160,161	7 15 26 27	4,9-5,5-6,4-7,0-7,1	10-8-6-4-3
8	18 19 21 23 25	130,135,150,164,165	10 18 29 30	4,8-5,4-6,3-6,8-6,9	12-10-8-6-5

Објашњење табеларног приказа:

- Црвена боја – ученик/ца је знатно испод просека за свој узраст;
- Жута боја – ученик/ца се налази у оквиру просека за свој узраст;
- Зелена боја – ученик/ца је изнад просека за свој узраст;

- Трбушњак – Почетни положај: ученик лежи на леђима, колена су савијена под углом од 90 степени, стопала су фиксирана, шаке су иза потиљка са укрштеним прстима. Ученик подиже горњи део тела са земље и додирује колена грудима након чега се спуштана земљу. И остварује пун контакт леђима са подлогом, без задржавања на земљи креће у следеће понављање, вежба је ограничена временски на 30 секунди.
- Суд – скок у даљ из места. Почетни положај: ученик стоји иза обележене линије у паралелном ставу са ногама у ширини рамена (може варирати од особе до особе) и без залета скаче из места што даље може. Пише се бољи резултат а гледа се тачка коју ученик додирује а која је најближа обележеној линији иза које је ученик стајао пре скока.
- Издржај – Почетни положај – ученик се подхватом држи за шипку и не остварује контакт брадом нити било којим другим делом тела (рамена су дозвољена) са подлогом и шипком. У том положају се труди да што дуже издржи у viseћем положају где му се мери време. вежба се завршава када брада дође испод нивоа шипке или када се брадом ослони на шипку.
- 30м – почетни положај – високи старт – на знак наставника ученик креће да трчи и труди се да дужину од 30м пређе за што краће време.
- Склек – почетни положај – ученик је ослоњен шакама о подлогу и предњим делом стопала. шаке су у висини рамена и мало шире од ширине рамена (не превише широко). Извођење вежбе – ученик се спушта на 1цм грудима од подлоге и подиже се са наглашеним опружањем лактова (пуна амплитуда покрета при извођењу вежбе), за време извођења, тело треба да се помера као компактна целина без промене угла у куковима (њихањем горе и/или доле). Вежба се завршава по истеку времена од 30 сец или када ученик више не може (спусти колена или груди на земљу) или када почне да губи форму – неправилно извођење вежбе.

ИОП

Ученици који раде по ИОП-у добиће тестове прилагођене њиховим индивидуалним способностима који ће бити евалуисани од стране ПП службе.

Наставници:

Александар Човић

Владимир Вујић