

Osnovna škola Ivana Rabljanina Rab
Banjol 10, 51280 Rab

ELEMENTI I KRITERIJI OCJENJIVANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE
KULTURE U OSMOM RAZREDU OSNOVNE ŠKOLE

Školska godina 2013./2014.

Sastavila:
Manuela Halović, prof.

SADRŽAJ:

1. Sadržaj.....	2
2. Uvod.....	3
3. Praćenje i provjeravanje.....	3
4. Ocjenjivanje.....	4
5. Kriteriji ocjenjivanja.....	4
6. Motorička postignuća.....	8
7. Ocjenjivanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika.....	9
8. Ocjenjivanje odgojnih učinaka rada.....	10
9. Zaključna ocjena.....	10
10. Literatura.....	11

UVOD

Vrednovanje je postupak stručne prosudbe svih pojava koje se prate, provjeravaju i ocjenjuju tijekom nastavnog procesa. Praćenjem, provjeravanjem i ocjenjivanjem potrebno je dobiti povratnu informaciju o tome kako su učenici ostvarili sve provedene zadaće tjelesne i zdravstvene kulture odnosno koliko se svaki učenik približio definiranom cilju i zadaćama programa, te da li su postignuti učinci programa.

Temeljem rezultata dobivenih inicijalnim provjeravanjem stanja učenika izrađuje se plan i program, koji uvjetuje temeljito i kontinuirano praćenje i provjeravanje učenika.

Ocjenjivanjem u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi obuhvaćene su sve mjerljive osobine, znanja, sposobnosti i dostignuća, dok se na odgojne varijable utječe tijekom nastavnog procesa, a putem tjelesnog vježbanja i koje su od velike važnosti za učenikovo zdravlje.

PRAĆENJE I PROVJERAVANJE

Praćenje se provodi na svakom satu tjelesne i zdravstvene kulture tijekom čitave školske godine kako bi dobili povratnu informaciju o trenutnom stanju učenika i svih dijelova nastavnog procesa. Provjeravanje se provodi nekoliko puta godišnje kako bi učitelj dobio uvid u općenito stanje učenika (stanje antropoloških karakteristika učenika, stanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti) čime se dobiva i slika o učincima programa.

U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture prati se:

1. Redovito nošenje potrebne opreme (bijela majica, crne ili plave hlačice i čiste tenisice)
2. Redovito sudjelovanje u nastavi
3. Aktivno sudjelovanje na mjerenjima, testiranjima i provjerama
4. Napredak u području funkcionalnih i motoričkih sposobnosti
5. Stanje i rezultati u motoričkim dostignućima
6. Usvojenost znanja i vještina
7. Sudjelovanje u sekcijama škole

Vrste provjeravanja:

- Inicijalno (prethodno) provjeravanje – na početku školske godine, čine osnovu za sastavljanje plana i programa
- Tekuće provjeravanje – provodi se u načelu na satovima učenja novog motoričkog gibanja radi dobivanja povratne informacije o stupnju svladanosti novoga motoričkog gibanja u njegovoj osnovnoj strukturi
- Tranzitivno (periodično) provjeravanje – provodi se da bi se utvrdilo u kojem se opsegu program ostvaruje u trenutku provođenja tog provjeravanja
- Finalno (završno) provjeravanje – provodi se na kraju školske godine kako bi se utvrdilo u kojem je opsegu program realiziran i kakvi su njegovi učinci

OCJENJIVANJE

Ocjenjivanje je postupak kojim se na ugovoreni način izražava uspjeh učenika odnosno postupak kojim se na način utvrđen propisima prati njegov odgojno-obrazovni razvoj i utvrđuje razina koju je u tome postigao.

Sastavnice ocjenjivanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture su:

- ✓ Motorička znanja
- ✓ Motorička dostignuća
- ✓ Motoričke sposobnosti
- ✓ Funkcionalne sposobnosti
- ✓ Odgojni učinci rada

KRITERIJI OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK-e

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.

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 su:

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 ni uz pomoć asistencije ne može izvesti gibanje.

Na temelju gore navedenih općih kriterija izrađene su tablice sa kriterijima ocjenjivanja za svaku pojedinačnu temu koja se planira ocjenjivati u 8. razredu.

TEMA: *OSNOVE BRZOG HODANJA*

Opis testa: Učenik izvodi zadatak u pravocrtnom kretanju tako da se kreće u brzom hodanju a jednom stopalo uvijek mora biti u doticaju s podlogom. Noga kojom se započinje korak mora biti ispružena u koljenu, tj. nesavijena, od trenutka kontakta s podlogom, do trenutka povratka noge u okomit položaj. Nastoji se izbacivati kuk u stranu te hodati uglavnom na vanjskoj strani stopala. Ruke izvode prirodni pokret kao kod hodanja.

Odličan (5)	Učenik pravilno izvodi sve segmente gibanja bez pogrešaka ili uz neznatne pogreške
Vrlo dobar (4)	Učenik pravilno izvodi brzo hodanja uz manje pogreške (nepravilan rad ruku, blago grčenje nogu ili pravilno izvođenje uz narušen ritam koraka).
Dobar (3)	Učenik izvodi brzo hodanje uz veće pogreške (kratka faza leta, hod na punom stopalu, nema izbacivanja kukova).
Dovoljan (2)	Učenik izvodi brzo hodanja uz velike pogreške (duga faza leta – slično trčanju, pogrčene noge u fazi kontakta s podlogom).
Nedovoljan (1)	Učenik ni na koji način ne može izvesti element, odnosno u kretnji se neprepoznaju osnovne strukture gibanja specifične za element.

TEMA: *GORNJI SERVIS BEZ ROTACIJE (O)*

Opis testa: Učenik napravi mali iskorak lijevom nogom, opruženom lijevom rukom izbaciti loptu ispred sebe i desnog ramena, podižući istovremeno desnu ruku iznad glave i vrši udarac po lopti korjenom dlana.

Odličan (5)	Učenik pravilno izvodi sve segmente gibanja bez pogrešaka.
Vrlo dobar (4)	Učenik pravilno izvodi servis uz manje pogreške (Pogrešno postavljanje stopala, slab udarac)
Dobar (3)	Učenik izvodi servis uz veće pogreške (loš izbačaj lopte, stisnuta šaka)
Dovoljan (2)	Učenik izvodi servis uz velike pogreške (pogrešan stav, prijestup, pogrešan zamah rukom, udarac šakom)
Nedovoljan (1)	Učenik ni na koji način ne može izvesti element, odnosno u kretnji se neprepoznaju osnovne strukture gibanja specifične za element.

TEMA: PLESOVI (BEČKI VALCER)

Opis testa: Bečki valcer – izvođenje osnovnog koraka u paru naprijed-nazad te koraka sa okretom u paru uz pravilno držanje. Cha-cha-cha – izvođenje osnovnog koraka + promenade + okret oba partnera u isto vrijeme

Odličan (5)	Učenik pravilno izvodi sve segmente gibanja bez pogrešaka ili uz neznatne pogreške
Vrlo dobar (4)	Učenik izvodi element pravilno uz manje pogreške (krivo držanje tijela, povremeno narušen ritam koraka, povremene pogreške u smjeru koraka, ali zadržana osnovna struktura kretanja)
Dobar (3)	Učenik izvodi element uz veće pogreške (nepravilno držanje, velike pogreške u smjeru i ritmu koraka, ne radi okrete i promenade).
Dovoljan (2)	Učenik izvodi element uz velike pogreške (ili ne može izvesti korake u paru)
Nedovoljan (1)	Učenik ne može izvesti element niti uz asistenciju.

TEMA: VOLEJ I/ILI POLUVOLEJ (N) – (M)

Opis testa: Učenik si sam podbaci visoku loptu te nakon što odskoči od tla upućuje volej udarac prema голу. Lopta se udara rustom stopala uz prethodni zamah

Odličan (5)	Učenik pravilno izvodi sve segmente gibanja bez pogrešaka ili uz neznatna odstupanja (mala nesigurnost)
Vrlo dobar (4)	Učenik izvodi element uz manje pogreške (slabiji zamah noge kod šuta, neprecizan šut)
Dobar (3)	Učenik izvodi element uz veće pogreške (narušena ravnoteža, teže pogađa loptu, previše grči nogu kod šuta).
Dovoljan (2)	Učenik izvodi element uz velike pogreške (jako narušena ravnoteža, previsoka točka udarca)
Nedovoljan (1)	Učenik ne izvodi gibanje pravilno, odnosno u kretnji se neprepoznaju osnovne strukture gibanja specifične za element (šut s tla).

Tema: KOREOGRAFIJA SA SPRAVOM PO IZBORU (RITMIČKA GIM.) – (Ž)

Opis testa: Učenica izabire jednu od ponuđenih koreografija sa loptom ili obručem te izvodi uvježbanu koreografiju.

Odličan (5)	Učenica pravilno izvodi sve segmente gibanja bez pogrešaka ili uz neznatne pogreške
Vrlo dobar (4)	Učenica pravilno izvodi koreografiju uz manje pogreške (povremeni pad sprave, niska amplituda skoka)
Dobar (3)	Učenica izvodi koreografiju s većim pogreškama (često zastajkivanje, velike pogreške kod izvođenja elemenata)
Dovoljan (2)	Učenica izvodi koreografiju uz velike pogreške (izostavljanje elemenata)
Nedovoljan (1)	Učenica nepovezano izvodi elemente bez redoslijeda.

TEMA: FINTE (R)

Opis testa: Učenik izvodi fintu prolaz desno i prolaz lijevo. Finta desno izvodi se zaletom vođenjem lopte, sunožnim naskokom, desna noga odrazom ide u desnu stranu a lijeva naprijed te se sa lijeve noge odražava i šutira na gol. Finta lijevo izvodi se na isti način, samo što desna noga nakon naskoka ide lijevo.

Odličan (5)	Učenik pravilno izvodi gibanje uz neznatne pogreške (u vođenju, ritmu)
Vrlo dobar (4)	Učenik izvodi finte pravilno uz manje pogreške (dijagonalni naskok, predugi ili prekratki koraci)
Dobar (3)	Učenik izvodi finte uz veće pogreške (naskok na jednu nogu, nema promjene smjera kretanja)
Dovoljan (2)	Učenik izvodi finte uz velike pogreške (ne vidi se jasno naskok, radi više od 3 koraka, šut s tla)
Nedovoljan (1)	Učenik ne izvodi gibanje pravilno, odnosno u kretnji se neprepoznaju osnovne strukture gibanja specifične za element.

TEMA: BACANJE LOPTICE TEHNIKOM O'BRIEN

Opis testa: Učenik se lijevim bokom okrene prema smjeru bacanja, a težina tijela mu je većim dijelom na polusavijenoj desnoj nozi. Kretanje počinje lijevom nogom udesno, a zatim brzim i širokim zamahom ulijevo, što odvodi tijelo iz ravnotežnog položaja. Bacač se zatim odrazi desnom nogom i poskoči ulijevo i naprijed tako da stopalo malo klizi po podlozi. Poskok završava doskokom na desnu nogu, a odmah potom i na lijevu. Ne zaustavljajući se učenik radi rotaciju kukova i ramena u desnu stranu, te izbacuje lopticu s visoko podignutim laktom desne ruke. Ako je učeniku ili učenici lijeva ruka dominantna, zadatak se izvodi isto samo u drugu stranu.

Odličan (5)	Učenik aktivno, pravilno i precizno bez pogreški izvodi kompletnu tehniku bacanja
Vrlo dobar (4)	Učenik pravilno izvodi cijelu tehniku uz male pogreške kod faze kliznog koraka ili izbačaja
Dobar (3)	Učenik izvodi tehniku uz pogreške u nekoliko faza
Dovoljan (2)	Učenik izvodi tehniku uz velike pogreške u svim fazama, ali je osnovna struktura kretanja zadovoljena
Nedovoljan (1)	Učenik svojom demonstracijom posve odstupa od osnovne structure kretanja

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 učitelj smatra da najbolje predstavljaju pojedine nastavne cjeline. Za sve testove koji se mogu objektivno mjeriti, potrebno je utvrditi normative. Normativi se utvrđuju teko 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.

Naziv testa:	VJEŽBA NA TLU (GIMNASTIKA) - DJEČACI
Opis izvođenja:	Učenici dobiju zadane elemente od kojih sastavljaju svoju koreografiju. Vježba se mora sastojati od najmanje 5 elemenata te jedne promjene smjera i visine položaja.

Naziv testa:	VJEŽBA NA GREDI (GIMNASTIKA) - DJEVOJČICE
Opis izvođenja:	Učenici dobiju zadane elemente od kojih sastavljaju svoju koreografiju na gredi. Vježba se mora sastojati od najmanje 5 elemenata te jedne promjene smjera i visine položaja.

OCJENJIVANJE MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI UČENIKA

Motoričke sposobnosti su latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija i koje se mogu izmjeriti i opisati.

Funkcionalne sposobnosti obuhvaćaju sposobnost raspona i stabilnosti regulacije transportnog sustava odnosno sposobnost regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava i sposobnost oslobađanja određene količine energije u stanicama koja organizmu omogućava održavanje homeostatskih uvjeta i odvijanja specifičnih funkcija njegovih pojedinih dijelova. Ocjenjuju se na način sličan onome kod ocjenjivanja motoričkih dostignuća, što znači da se određuju normativi za svaku generaciju posebno. Motoričke sposobnosti ocjenjuju se krajem prvog polugodišta i krajem drugog polugodišta. Inicijalna stanja učenika se ne ocjenjuju nego služe kao orijentacija za daljnji rad.

Ocjenjuju se funkcionalne sposobnosti i tri motoričke sposobnosti, a upisuje se samo ukupna ocjena koja je aritmetička sredina te tri ocjene. Također se gleda napredak pojedinca u odnosu na početno (inicijalno) stanje utvrđeno testiranjem. Tako učenik ukoliko svojim rezultatom nije ostvario visok rezultat u odnosu na svoju generaciju, ali je znatno napredovao u odnosu na svoje inicijalno stanje, može dobiti bolju ocjenu ukoliko je napredak vidljiv u više testova.

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI KOJE SE OCJENJUJU:

TEST: **PODIZANJE TRUPA (MPT)**

Opis testa: učenik leži na strunjači na leđima, koljenima pogrčenim po 90 stupnjeva. Ruke su prekrížene na prsima, dlanovi položeni na suprotnim nadlakticama, a partner u klečećem položaju drži ispitanikova stopala. Na znak učenik se podiže iz ležanja u sjed te prilikom svakog podizanja laktovima dodiruje gornju trećinu natkoljenica, a kod spuštanja, lopaticama dodiruje strunjaču. Test traje 1 minutu, nepravilni pokušaji se ne broje, a kao rezultat se upisuje broj ispravnih ponavljanja.

TEST: **PRETKLON TRUPOM RAZNOŽNO (MPR)**

Opis testa: Učenik sjedi raznožno na tlu, nogama raširenim za 45 stupnjeva. Predruči i postavlja dlan desne ruke na **nadlanicu** lijeve. Ispitivač postavlja cm traku između nogu. Ispitanik se spušta u pretklon te vrhovima prstiju dosegne i zadrži maksimalnu osobnu vrijednost na cm traci. Koljena i ruke moraju biti **opriženi**, a dlanovi spojeni. Rezultat se očitava u centimetrima.

TEST: **SKOK U DALJ IZ MJESTA (MSD)**

Opis testa: Učenik stoji na silaznom dijelu odskočne daske ispred koje se nalaze dvije uzduž postavljene strunjače na kojima su napisane vrijednosti u centimetrima. Učenik zamahom ruku sunožno skače s mjesta i sunožno doskače na strunjaču što dalje može. Učenik sunožno mora doskočiti na strunjaču i uzima se ona vrijednost u centimetrima koju je učenik dosegao skočivši u razini petnih kostiju. Rezultat se očitava u centimetrima

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI KOJE SE OCJENJUJU:

TEST: **FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI F6'**

Opis testa: Na startni znak učenici se ciklično kreću trčanjem-hodanjem po stazi najbrže što mogu. Zadatak je završen kad ispitanik pretrči-prehoda zadano vrijeme od 6 minuta. Upisuju se vrijednosti izražene u broju pretrčani-prehodanih krugova.

OCJENJIVANJE ODGOJNIH UČINAKA RADA

Odgojni učinci rada procjenjuju se na temelju subjektivnog zapažanja. Odgojni učinci ocjenjuju se mjesečno, na temelju zabilježenih zapažanja učitelja, te nekih drugih varijabli.

Odgojni učinci rada procjenjuju se na temelju ovih varijabli:

1. Aktivnost učenika u nastavi TZK i vladanje na satu
2. Sudjelovanje učenika u izvannastavnim aktivnostima u TZK
3. Stečene zdravstveno-higijenske navike (nošenje opreme, higijena odjeće i obuće, te osobna higijena)
4. Teorijska znanja

ZAKLJUČNA OCJENA

Zaključna ocjena za kraj školske godine donosi se na temelju prethodno obavljenih radnji (praćenja, provjeravanja i ocjenjivanja). U pravilu je zaključna ocjena aritmetička sredina svih ocjena dobivenih tokom školske godine, ali i objektivnog mišljenja učitelja ukoliko je sredina između dvije ocjene. To se odnosi na one učenike koji imaju npr. prosjek ocjena 4.3, a cijelu godinu se izrazito trude i zalažu, redovito vježbajui nose opremu, te je svojim odnosom prema radu zaslužio veću ocjenu i sl.

LITERATURA:

- V. Findak, Školska knjiga, Zagreb 2003.; „Metodika tjelesne i zdravstvene kulture“
- V. Findak, R. Mironović, I. Schmidt, V. Šnajder, Školska knjiga, Zagreb 1987.; „Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi“
- „HNOS za Tjelesnu i zdravstvenu kulturu u osnovnoj školi“ – izvor internet