**OŠ STJEPANA BASARIČEKA**

**VREDNOVANJE U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

 ( praćenje, provjeravanje i ocjenjivanje)

 **Tajana Damjanović Piščak**

**1. UVOD**

Vrednovanje je postupak stručne prosudbe svih pojavnosti koje se prate, provjeravaju i ocjenjuju tijekom nastavnog procesa.

Praćenjem, provjeravanjem i ocjenjivanjem treba dobiti povratnu informaciju o tome kako su učenici ostvarili sve zadaće tjelesne i zdravstvene kulture, odnosno koliko se svaki učenik približio programskim zadaćama, to jest definiranom cilju i zadaćama programa te kakvi su učinci programa.

Temeljem rezultata dobivenih inicijalnim provjeravanjem postavlja se dijagnoza postojećeg stanja koje je temeljni uvjet za prognozu, nakon čega slijedi programiranje te napokon kontinuirano praćenje i provjeravanje.

 Ocjenjivanjem u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi obuhvaćaju se sve objektivno mjerljive osobine, sposobnosti, znanja, dostignuća te odgojne varijable na koje se može utjecati putem tjelesnog vježbanja, a koje su od velike važnosti za zdravlje učenika, te koje učenicima mogu koristiti u svakodnevnom životu; igri, zabavi, budućem zanimanju i radu ili su u funkciji priprema učenika za tzv. hitne situacije.

**2. PRAĆENJE I PROVJERAVANJE**

Praćenje se provodi na svakom satu tijekom čitave školske godine kako bi dobili povratnu informaciju o trenutnom stanju učenika i svih aspekata nastavnog procesa.

 Provjeravanje se provodi nekoliko puta tijekom godine kako bi učitelju bio omogućen uvid u stanje antropološkog statusa učenika te pruža mogućnost praćenja realizacije programa te dobivanje odgovora o učincima programa.

Sadržaj praćenja i provjeravanja u TZK obuhvaća sva antropološka obilježja (antropometrijske značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti), motorička znanja i postignuća, zdravstveno stanje učenika i učinke u odgoju.

*Vrste provjeravanja mogu biti:*

***inicijalno ili prethodno*** (na početku školske godine; čine polaznu osnovu za programiranje rada; obuhvaćaju samo antropološka obilježja učenika)

**tekuće provjeravanje** (na satovima obrade novog gradiva radi dobivanja povratne informacije o stupnju savladanosti novog motoričkog gibanja; obuhvaća mot. znanja)

**tranzitivno ili periodično** (da bi se utvrdilo u kojem stupnju se program provodi)

***finalno ili završno*** (da se utvrdi u kojem opsegu je realiziran program i kakvi su učinci; obuhvaća antropološka obilježja)

*Metode provjeravanja:*

*metoda promatranja* (prema točno utvrđenom kriteriju, npr. putem testova motoričkih znanja)

*metoda mjerenja* (mogu se precizno i objektivno utvrditi individualne značajke, osobine i sposobnosti učenika te stanje i razina njegovih motoričkih dostignuća)

*metoda ankete* (utvrđivanje stavova i interesa učenika

**3. OCJENJIVANJE**

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

Elementi ocjenjivanja u nastavi TZK su:

* motorička znanja
* motorička dostignuća
* motoričke sposobnosti
* funkcionalne sposobnosti
* odgojni učinci rada

**3.1. OCJENJIVANJE MOTORIČKIH ZNANJA**

 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 je:

|  |
| --- |
| 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 5. razredu.

OCJENJIVANJE MOTORIČKIH ZNANJA, TEME, PRIMJER 6 RAZRED:

|  |
| --- |
| Tema: **SKOK U DALJ 1 ½ KORAČNOM TEHNIKOM** |
| Opis testa: Učenik uzima zalet (10 koraka), nakon odraza izgleda kao da skakač nastavlja trčanje zrakom tako da se koljeno zamašne noge prvo ispruži zatim krene natrag pa se ponovo savije a istovremeno se koljeno odrazne noge podigne naprijed. Na početku je tijelo u blagom zaklonu a zatim u pretklonu. Rukama se prilikom skoka izvodi kružni pokret prema naprijed. Doskok je na obje noge, a kako bi se spriječio pad prema natrag ruke i glava pokreću se pri doskoku naprijed i dolje.  |
| Odličan (5) | Učenik pravilno izvodi sve segmente gibanja bez pogrešaka. |
| Vrlo dobar (4) | Učenik pravilno izvodi skok u dalj uz manje pogreške (npr. nepravilan rad ruku, prevelik ili premali broj koraka u zaletu) |
| Dobar (3) | Učenik izvodi skok u dalj uz veće pogreške (padanje natrag nakon doskoka, loš odraz, kratka faza leta, pogrešan rad nogu uz dobar završetak) |
| Dovoljan (2) | Učenik izvodi skok u dalj uz velike pogreške (sunožni odraz, nema faze leta, doskok na jednu nogu, vrlo loš zalet – hodanje). |
| Nedovoljan (1) | Učenik ni na koji način ne može izvesti skok u dalj, odnosno u kretnji se ne prepoznaju osnovne strukture gibanja specifične za element.  |
| slika ili kinogram | skok u dalj |

|  |
| --- |
| Tema: **PAD NATRAG I U STRANU** |
| Opis testa: Učenik na strunjačama izvodi pad natrag (Kroz čučanj i zgrčeni sijed, natraške se spušta prema strunjači dok su ruke prekrižene na prsima. Trenutak prije nego leđima dotakne tlo, vrši snažan udarac rukama o tlo, prebacuje noge preko glave tako da glava ide u jednu strnu a noge u drugi i uz pomoć ruku se podiže u stav raznožni uspravni.) te zatim pad u stranu (Iz stojećeg položaja vrši zamah pruženom desnom nogom i rukom u lijevu stranu, a tijelo pada u desnu na bok. Trenutak prije pada desnom rukom vrši udarac o tlo te amortizira pad.) |
| Odličan (5) | Učenik pravilno izvodi sve segmente gibanja bez pogrešaka ili uz neznatne pogreške (npr. podizanje na pogrčene noge iz pada natrag) |
| Vrlo dobar (4) | Učenik pravilno izvodi padove uz manje pogreške (dobra tehnika ali slabiji udarac rukom, ili teže podizanje na noge) |
| Dobar (3) | Učenik izvodi padove uz veće pogreške (vrlo slab udarac rukom, ne podiže se na noge nakon pada natrag) |
| Dovoljan (2) | Učenik izvodi padove uz velike pogreške (kolut natrag umjesto pada natrag, nema udarca rukama, nikako se ne može podići na noge nakon pada i sl.) |
| Nedovoljan (1) | Učenik ni na koji način ne može izvesti padove, odnosno u kretnji se neprepoznaju osnovne strukture gibanja specifične za element. |

|  |
| --- |
| Tema: **KRETANJE U VOĐENJE I ZAUSTAVLJANJE ILI ZAUSTAVLJANJE NA DODANU LOPTU (K)** |
| Opis testa: Učenik bez lopte kod prve oznake na tlu. Kreće u trčanje prema igraču koji stoji blizu druge oznake. Kada dolazi do 2. oznake zaustavlja se u paralelni osnovni košarkaški stav te istovremeno hvata loptu od suigrača Kreće u vođenje tako da prije prvog koraka obavezno odbije loptu od tla (*Kako bi započeo vođenje lopte, stojna noga ne smije se podignuti prije nego što je lopta ispuštena iz ruke*- iz pravila košarke) , pravilno vodi loptu do iduće oznake, zaustavlja se u dijagonalni položaj s loptom u rukama, kratko zastane te izvodi skok šut na koš. (\*Skok šut se ne ocjenjuje, služi samo kao nadopuna zadatku.) |
| Odličan (5) | Učenik pravilno izvodi sve segmente gibanja bez pogrešaka ili uz neznatne pogreške (mala nesigurnost kod vođenja lopte) |
| Vrlo dobar (4) | Učenik izvodi element pravilno uz manje pogreške (veća nesigurnost kod vođenja lopte, blago narušena ravnoteža kod zaustavljanja)  |
| Dobar (3) | Učenik izvodi element uz veće pogreške (pogrešno kretanje u vođenje lopte, nepravilno i teško hvatanje lopte) |
| Dovoljan (2) | Učenik izvodi element uz velike pogreške (nepravilno vođenje lopte, nema faze zaustavljanja odnosno povezana je sa vođenjem, ne može uhvatiti dodanu loptu). |
| Nedovoljan (1) | Učenik ne može izvedti element.  |
| slika ili kinogram | 1320_basketball-dribbling |

|  |
| --- |
| Tema: SKOK ŠUT (R) |
| Opis testa: Učenik stoji u mjestu. Udari loptom u tlo i kreće u zalet. Radi trokorak te izvodi skok šut (lijeva-desna-lijeva) sa odrazom u vis i pravilnim izvlačenjem ruke za šut. U najvišoj točki skoka vrši izbačaj lopte prema golu.  |
| Odličan (5) | Učenik pravilno izvodi sve segmente gibanja bez pogrešaka ili uz manje pogreške. |
| Vrlo dobar (4) | Učenik izvodi skok šut uz manje pogreške (pravilan skok ali manja odstupanja u kretanju ruke, slab izbačaj lopte). |
| Dobar (3) | Učenik izvodi skok šut uz veće pogreške (vrlo slab odraz, ne završi šut dlanom) |
| Dovoljan (2) | Učenik izvodi skok šut uz velike pogreške (nema odraza i skoka, ruku podiže prema gore prije šuta) |
| Nedovoljan (1) | Učenik ne izvodi gibanje pravilno, odnosno u kretnji se neprepoznaju osnovne strukture gibanja specifične za element. |
| slika ili kinogram |  thbjumpshot  |

|  |
| --- |
| Tema: LETEĆI KOLUT NA POVIŠENJE OD MEKANIH STRUNJAČA |
| Opis testa: Učenik uzima zalet, izvodi sunožni odraz ispred prve strunjače(tanke), prolazi kroz fazu kratkog leta, rukama dolazi na strunjaču (debelu) a tijelu u letu pogrči. Izvodi kolut, rukama hvata potkoljenice, te ustaje u uspravan položaj i završava vježbu rukama u odručenju. |
| Odličan (5) | Učenik pravilno izvodi sve segmente gibanja bez pogrešaka ili uz neznatne pogreške  |
| Vrlo dobar (4) | Učenik izvodi element pravilno uz manje pogreške (slabiji zalet, ne oslanja ruke o potkoljenice, slabiji odraz ali je kolut dobro izveden) |
| Dobar (3) | Učenik izvodi element uz veće pogreške (ne pogrči tijelo u kolutu, ne diže se u uspravan položaj) |
| Dovoljan (2) | Učenik izvodi element uz velike pogreške (odraz jednom nogom, nema dočekivanja na ruke ili izvodi samo kolut naprijed bez odraza) |
| Nedovoljan (1) | Učenik ne može izvedti element niti uz asistenciju. |
| slika ili kinogram | kolut naprijed |

 **3.2. OCJENJIVANJE MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA**

 Motorička postignuća su sprega motoričkih znanja u 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 proveravaju 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 tako 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: | SKOK U DALJ |
| Opis izvođenja: | Učenik izvodi zalet, odraz jednom nogom te skače u dalj doskokom na obje noge. Točna tehnika izvođenja ne utječe na ocjenu, mora se poštovati samo osnovna struktura kretanja. Metrom se mjeri dužina skoka od odskočne linije do zadnjeg otiska učenika. Rezultat se iskazuje u centimetrima. Učenik ima pravo 3 puta izvesti skok, a najbolji rezultat se upisuje. Prijestup se broji kao neuspjeli pokušaj. U uvjetima lijepog vremena test se izvodi na vanjskom terenu skokom u jamu, a u uvjetima lošeg vremena u dvorani skokom na strunjače.  |
| Crtež: | skok u dalj |

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv testa: | VOĐENJE LOPTE S PROMJENOM SMJERA I BRZINE KRETANJA (N) – SLALOM - dječaci |
| Opis izvođenja: | Učenik stoji iza startne linije. Na znak vodi loptu nogom između 5 čunjeva koja su cik-cak postavljena u razmacima od 2m. Dužina slalom staze od startne linije do zadnjeg čunja je 10m. Vrijeme se mjeri u sekundama počevši od znaka za početak pa do prelaska startne/ciljne linije loptom. |
| Crtež: | start cilj |

 TESTOVI MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA PRIMJER 6 RAZRED TEME :

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv testa: | VOĐENJE LOPTE S PROMJENOM SMJERA I TEMPA KRETANJA (K) - SLALOM |
| Opis izvođenja: | Učenik stoji iza startne linije. Na znak vodi loptu između 5 čunjeva koja su cik-cak postavljena u razmacima od 2m. Dužina slalom staze od startne linije do zadnjeg čunja je 10m. Vrijeme se mjeri u sekundama počevši od znaka za početak pa do prelaska startne/ciljne linije loptom. |
| Crtež: | start cilj |

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv testa: | SASTAVLJANJE I IZVOĐENJE KOREOGRAFIJE (AEROBIK) - djevojčice |
| Opis izvođenja: | Zadatak učenica je da od 10-ak naučenih elemenata sastave jednostavnu aerobik koreografiju u trajanju od 32 dobe. Sastavljenu koreografiju moraju naučiti i pokazati uz muziku ili brojanje. Dozvoljeno je da učenice koreografiju smisle i izvode samostalno, ili grupno (najviše 4 učenice u grupi). Ocjenu odličan dobivaju učenice koje dobro osmisle koreografiju od 32 dobe te je korektno izvedu; Vrlo dobar – uz manja odstupanja, nesklad u koracima i sl.; Dobar – uz veća odstupanja u koracima i ritmu, ne cjelovitom koreografijom (manje od 32 doba); Dovoljan za koreografiju sa minimalnim brojem doba (8-16 doba); Nedovoljan – za koreografiju kraću od 8 doba ili neizvođenje koreografije.  |
| Crtež: | MC900295734[1] |

**3.3. OCJENJIVANJE MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI**

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

 Funkcionalne sposobnosti obuhvaćaju sposobnosti raspona i stabilnosti regulacije transportnog sustava, tj. sposobnost regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava, odnosno sposobnost oslobađanja odgovarajuće količine energije u stanicama koja organizmu omogućuje održavanje homeostatskih uvjeta i odvijanja specifičnih funkcija pojedinih njenih dijelova.

 Ocjenjuju se na način sličan onome kod ocjenjivanja motoričkih dostignuća. Dakle, određuju se normativi za svaku generaciju posebno.

 Motoričke sposobnosti ocjenjuju se krajem prvog polugodišta i krajem drugog polugodišta. Inicijalna stanja se NE ocjenjuju nego služe kao orijentir za daljnji rad.

 Ocjenjuju se funkcionalne sposobnosti te 1 motorička sposobnost i to podizanje trupa iz ležanja . Također se gleda napredak pojedinca u odnosu na početno/inicijalno stanje utvrđeno testiranjem.

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv testa: | PRENOŠENJE PRETRČAVANJEM (MAGPRP) |
| Opis izvođenja: | Učenik stoji s vanjske strane startno-ciljne linije u visokom startnom položaju. Na znak pretrčava prostor od 9m najbrže što može, uzima jednu spužvu s tla, prenosi je natrag i polaže na tlo iza startno-ciljne linije. Isti zadatak ponavlja s drugom spužvom. Zadatak je završen kada učenik položi i drugu spužvu iza startno-ciljne linije. Rezultat se upisuje u stotinkama sekunde (npr. 15, 65 sec). |

 MOTORIČKE SPOSOBNOSTI KOJE SE OCJENJUJU:

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv testa: | PRETKLON U USKOM RAZNOŽENJU (MFLPRU) |
| Opis izvođenja: | Učenik sjedi raznožno na tlu, nogama raširenim za 2 dužine stopala. Predruči rukama i postavlja dlan desne ruke na hrbat lijeve. Ispitivač postavlja cm traku između nogu tako da je 40. cm točno na zamišljenoj liniji koja spaja pete. Ispitanik se spušta u pretklon te vrhovima prstiju dosegne i zadrži maksimalnu osobnu vrijednost na cm traci. Koljena i ruke moraju biti ispruženi, a dlanovi spojeni. Rezultat se očitava u centimetrima.  |

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv testa: | PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA (MRSPLT) |
| Opis izvođenja: | Učenik leži na strunjači na leđima, koljenima pogrčenim pod 90°. Ruke su prekrižene na prsima, dlanovi položeni na suprotnim nadlakticama a partner u klečečem 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 strunjaču. Test traje 1 min. Nepravilni pokušaji se ne broje a kao rezultat se upisuje broj ispravnih ponavljanja.  |

Funkcionalne sposobnosti -**Trčanje 600 metara, učenice (F600ZO) i 800m učenici (F800MO)**

Svrha ovih testova je procjena funkcionalnih sposobnosti koje su odgovorne za razinu, stabilnost i regulaciju sustava za transport energije.
Mjesto izvođenja: zadatak se izvodi na otvorenom prostoru.
Tijek testiranja:
1. Početni položaj: učenik stoji u položaju visokog starta iza startne crte
2. Izvođenje zadatka: na startni znak učenik se ciklično kreće trčanjem-hodanjem po zadanoj dužini staze, najbrže što može
3. Završetak izvođenja zadatka: zadatak je završen kada učenik pretrči-prehoda zadanu dužinu staze i grudima prijeđe okomitu ( zamišljenu ) ravninu ciljne crte
4. Položaj ispitivača: ispitivač stoji na startno-ciljnoj crti

Broj ponavljanja testa: zadatak se izvodi jednom
Mjerenje, očitavanje i upisivanje rezultata: mjeri se vrijeme od startnog znaka do trenutka kad učenik grudima prijeđe okomitu ravninu cilja. Rezultat se očitava standardno u minutama i sekundama, a upisuje u listu samo u sekundama.

.

**3.4. OCJENJIVANJE ODGOJNIH UČINAKA**

 Odgojne rezultate rada učitelj procjenjuje na temelju subjektivnog zapažanja. Odgojni učinci ocjenjuju se mjesečno, na temelju zabilježenih zapažanja učitelja te ostalih varijabli.

Procjenjuju se praćenjem i provjeravanjem 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

**4. ZAKLJUČNA OCJENA**

 Zaključna ocjena za pojedino razdoblje donosi se na temelju prethodno obavljenih radnji (praćenja, provjeravanja i ocjenjivanja). U pravilu je zaključna ocjena aritmetička sredina svih ocjena u tom razdoblju, ali i objektivnog mišljenja učitelja ukoliko je sredina između 2 ocjene. Npr. učeniku čije bi ocjene, prema računanju aritmetičke sredine (koja je npr. 4,3) ukazivale na vrlo dobar uspjeh, a učenik se tijekom cijele godine izrazito trudi i zalaže, redovito vježba i nosi opremu te je svojim odnosom prema radu zaslužio, učitelj na temelju svojeg mišljenja može zaključiti ocjenu odličan, i sl.