Gimnazija Dr. Mate Ujevića

Bruna Bušića 59

21260 IMOTSKI

VREDNOVANJE U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

(praćenje-provjeravanje i ocjenjivanje)

ZA UČENIKE 1- 4 RAZREDA SREDNJE ŠKOLE

šk.god 2018/19.

sastavila:

Gordana Šabić Todorić, prof

I 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 TZK-e, odnosno koliko se svaki učenik približio 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 planiranje i programiranje i na kraju kontinuirano praćenje i provjeravanje.

Ocjenjivanjem u TZK-i 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, i mogu im koristiti u svakodnevnom životu, igri, zabavi, budućem zanimanju i radu ili su u funkciji priprema učenika za tzv hitne situacije.

II 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 je postupak utvrđivanja stanja učenika u određenom elementu obrazovne, antropološke ili odgojne komponente predmeta TZK-e.

Provodi se nekoliko puta tijekom godine kako bi nastavniku 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.

Najveći broj elemenata provjere predviđen je nastavnim planom i programom, dok poneke određuje nastavnik.

*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)

**III OCJENJIVANJE**

Provjeravanje i ocjenjivanje su, u pravilu među povezane aktivnosti i provode se na jednom nastavnom satu. Predmet provjeravanja koji se ocjenjuje može biti nastavni sadržaj ili odgojni učinak (odnos prema radu).

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.

Ocjenjeni nastavni sadržaj vrednuje se ocjenom po Likertovoj skali od 1-5, i upisuje u odjeljak pripadne mu sastavnice ocjenjivanja.

*Sastavnice ocjenjivanja u nastavi TZK su:*

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

**3.1. OCJENJIVANJE MOTORIČKIH ZNANJA**

Motorička znanja su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama, a provjeravamo ih kontinuirano tijekom cijele nastavne godine. 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:

|  |  |
| --- | --- |
| OPĆI KRITERIJI 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 ne želi izvesti gibanje. |

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

**3.2. OCJENJIVANJE MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA**

Motorička postignuća su sprega motoričkih znanja i motoričkih ili funkcionalnih sposobnosti, a izražavaju se putem sposobnosti učenika da ih u konkretnoj motoričkoj aktivnosti poveže i maksimalno iskoristi radi postizanja što boljeg rezultata. Rezultat je izražen brojkom ili jedinicom mjere: metar, minuta, broj postignutih ponavljanja.

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 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.

|  |  |
| --- | --- |
| OPĆI KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA | |
| Odličan (5) | Rezultat koji se nalazi u prvoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata |
| Vrlo dobar (4) | Rezultat druge četvrtine dobivenih rezultata |
| Dobar (3) | Svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini |
| Dovoljan (2) | Svi rezultati u posljednjoj četvrtini |
| Nedovoljan (1) | Nepotrebno odustajanje, povreda pravila (neću ili ne želim) |

**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. Praćenje i provjeravanje radi se pomoću testova:

*MOTORIČKE SPOSOBNOSTI*

1. BRZINA- sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta koji se ogleda u savladavanju što dužeg puta u što kraćem vremenu.

Brzina je u velikoj mjeri urođena i na nju se može najviše utjecati u periodu od 10-14 godine života. Sve dimenzije brzine: brzina reakcije, b. pojedinačnog pokreta, brzinska izdržljivost potrebno je i dalje trenirati kako bi se zadržalo stečeno stanje.

1. SNAGA- je sposobnost koja se manifestira u savladavanju različitih otpora. Tipovi snage: maksimalna, eksplozivna, statička i repetitivna.

Snaga nije urođena sposobnost, već stečena i stoga je podložna treniranosti do maksimuma.

1. IZDRŽLJIVOST- sposobnost sportaša da natjecateljska opterećenja određenog inteziteta izvodi što duže. Najpogodnije životno doba za trening izdržljivosti je od 12-18 godina. Razvojem izdržljivosti istovremeno se utječe na razvoj aparata za kretanje (kosti i mišići), srčano žilnog i dišnog aparata (srce i pluća).
2. KOORDINACIJA- sposobnost upravljanja pokretima tijela koja se očituje u brzom i preciznom izvođenju i rješavanju složenih motoričkih problema.
3. FLEKSIBILNOST- ili gibljivost je sposobnost izvođenja pokreta s velikim amplitudama. Metode za razvoj fleksibilnosti su statička i dinamička istezanja i streching vježbe. Sve vježbe je potrebno izvoditi do praga boli u trajanju od 10-15 minuta.

|  |  |
| --- | --- |
| OPĆI KRITERIJI OCJENJIVANJA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI | |
| Odličan (5) | Napredovanje u pet ili šest segmenata MS |
| Vrlo dobar (4) | Napredovanje u četiri segmenta |
| Dobar (3) | Napredovanje u tri segmenta |
| Dovoljan (2) | Napredovanje u dva segmenta |
| Nedovoljan (1) | Napredovanje u jednom ili nijednom |

*FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI p*odrazumijevaju sposobnost oslobađanja odgovarajuće količine energije u stanicama za vrijeme aerobnog i anaerobnog rada: izdržljivost, frekvenca srca u radu i mirovanju, vitalni kapacitet pluća …

Testom funkcionalne sposobnosti: ocjenjujemo rezultat izražen prijeđenom udaljenošću u zadanom vremenu proizvoljnim tempom

Ocjenjuju se na način sličan onome kod ocjenjivanja motoričkih dostignuća, i to krajem prvog polugodišta i krajem drugog polugodišta. Inicijalna stanja se NE ocjenjuju nego služe kao orijentir za daljnji rad.

Dakle, određuju se normativi za svaku generaciju posebno.

Funkcionalne sposobnosti posebno upisujemo, a motoričke sposobnosti samo ukupna ocjena koja je aritmetička sredina tih ocjena. 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.

|  |  |
| --- | --- |
| OPĆI KRITERIJI OCJENJIVANJA FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI | |
| Odličan (5) | najbolja četvrtina po vrijednosti postignutih rezultata |
| Vrlo dobar (4) | Ocjena za značajan napredak u rezultatu |
| Dobar (3) | Ocjena za umjereno napredovanje u rezultetu |
| Dovoljan (2) | Ocjena za stagniranje ili zanemariv napredak |
| Nedovoljan (1) | Ocjena za nepotrebno odustajanje (neću ili ne želim) |

**3.4. OCJENJIVANJE ODGOJNIH UČINAKA**

Učenici na nastavi TZK-e moraju biti jednoobrazno obučeni (bijela majica i donji dio sportske odjeće, dugi ili kratki). Izbjegavati nošenje preširokih, prekratkih i majci sa dubokim izrezom, a dugu kosu treba povezati. Na sebi ili kod sebe ne smiju imati predmete kojima mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, naušnice, prsten ili piersing). Sve vrijednije stvari novac, mobitele i sl. ne mogu nositi na nastavu zbog mogućnosti nestanka. Žvakanje žvakaće gume nije dozvoljeno za vrijeme nastave TZK-e.

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 (higijena odjeće i obuće te osobna higijena)

4.) teorijska znanja i nošenje opreme (nakon trećeg minusa zbog nenošenja sportske opreme učeniku se dodjeljuje negativna ocjena u odgojne učinke)

**IV 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.

**V. LITERATURA**

* „METODIKA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE“, V. Findak, Školska knjiga, Zagreb, 2003.
* „TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA U OSNOVNOJ ŠKOLI“, V. Findak, R. Mironović, I. Schmidt, V. Šnajder, Školska knjiga, Zagreb, 1987.
* „HNOS ZA TJELESNU I ZDRAVSTVENU KULTURU U OSNOVNOJ ŠKOLI“, izvor: internet

**PREGLED PROVJERAVANJA I OCJENJIVANJA 1.razred**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MJESEC** | **BR. SATA** | **VRSTA** | **SADRŽAJ OCJENJIVANJA** |
| 9.mjesec |  |  |  |
| 10. mjesec | 14. | PMZ | Skok šut (R) |
| 15. | PMD | Trčanje: 80 m |
| 11. mjesec | 20. | PMZ | Raznoška |
|  |  |  |
| 12. mjesec |  | PMD | Poligon |
| 1. mjesec |  | PMZ | Engleski valcer |
| 2. mjesec | 37. | PMZ | Stav o šakama (stoj) |
| 38. |  |  |
| 3.mjesec | 46. | PMZ | Padovi - judo |
| 49./50. | PMD | Odbojka: prsti / podlaktice |
| 4. mjesec | 53. | PMZ | Skok šut (K) |
| 54. | PMD | Trčanje: 200m |
| 5. mjesec | 60. | FS | Funkcinalne sposobnosti (F6“) |
| 62. | FS | Testovi motoričkih sposobnosti |

Ocjenjivanje vođenja opće pripremnih vježbi – 2. Polugodište (svaki učenik na jednom satu za vrijeme OPV-a)

**PREGLED PROVJERAVANJA I OCJENJIVANJA 2.razred**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MJESEC** | **BR. SATA** | **VRSTA** | **SADRŽAJ OCJENJIVANJA** |
| 9.mjesec |  |  |  |
| 10. mjesec | 14. | PMZ | Dvokorak lijevi i desni (K) |
|  |  |  |
| 11. mjesec | 20. | PMZ | Premet strance, zvijezda |
|  | PMD | Trčanje 400m |
| 12. mjesec |  | PMD | Poligon spretnosti |
| 1. mjesec |  | PMZ | Bečki valcer |
| 2. mjesec | 37. | PMZ | Preskok kozlića- zgrčno |
| 38. | PMD | Gornji servis (O) |
| 3.mjesec | 46. | PMZ | Jednostruka finta (R) |
| 49./50. | PMD | Bacanje medicinke bočnom tahnikom |
| 4. mjesec | 53. | PMZ | Kolut nazad u stoj / zadana vježba s loptom (ž) |
| 54. | PMD | Trčanje 100m |
| 5. mjesec | 60. | MS | Testovi MS |
| 62. | FS | F6“ |

**PREGLED PROVJERAVANJA I OCJENJIVANJA 3.razred**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MJESEC** | **BR. SATA** | **VRSTA** | **SADRŽAJ OCJENJIVANJA** |
| 9.mjesec |  |  |  |
| 10. mjesec | 14. | PMZ | Bacanje kugle O“Brian tahnikom |
| 15. | PMD | Trčanje 600m |
| 11. mjesec | 20. | PMZ | Trokorak (R) |
|  |  |  |
| 12. mjesec |  | PMZ | Ruče (m) / zadana vježba greda (ž) |
|  | PMD | Poligon spretnosti |
| 1. mjesec |  | PMZ | Vestern polka |
| 2. mjesec | 37. | PMZ | Kolut naprijed na povišenju |
| 38. |  |  |
| 3.mjesec | 46. | PMZ |  |
| 49./50. | PMD | Preskakanje vijače |
| 4. mjesec | 53. | PMZ | Smeč (O) |
| 54. | PMD |  |
| 5. mjesec | 60. | FS | Funkcinalne sposobnosti (F6“) |
| 62. | FS | Testovi motoričkih sposobnosti |

**PREGLED PROVJERAVANJA I OCJENJIVANJA 4.razred**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **MJESEC** | **BR. SATA** | **VRSTA** | **SADRŽAJ OCJENJIVANJA** |
| 9.mjesec |  |  |  |
| 10. mjesec | 14. | PMZ |  |
| 15. | PMD | Trčanje 60m letećim startom |
| 11. mjesec | 20. | PMZ | Salto (m) / impulsna traka, zadana vježba (ž) |
|  |  |  |
| 12. mjesec |  | PMD | Gimnastika - vježba u parteru |
| 1. mjesec |  | PMZ | Foxtrot / discofox |
| 2. mjesec | 37. | PMZ | Roling (K) |
| 38. |  |  |
| 3.mjesec | 46. | PMZ | Zahvati polugama - judo |
| 49./50. | PMD |  |
| 4. mjesec | 53. | PMZ |  |
| 54. | PMD | Trčanje 800m |
| 5. mjesec | 60. | FS | Funkcinalne sposobnosti (F6“) |
| 62. | FS | Testovi motoričkih sposobnosti |