

GIMNAZIJA VELIKA GORICA  
Ul. kralja S. tomaševića 21  
10410 Velika Gorica

**VREDNOVANJE U NASTAVI**  
**TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**  
***(praćenje, provjeravanje i ocjenjivanje)***

**šk. god. 2017./2018.**

*Sastavili:*  
*Vesna Kirin, prof.*  
*Gordan Polan, prof. mentor*

## SADRŽAJ

1. Uvod.....	str 3
2. Praćenje i provjeravanje.....	str 3
3. Ocjenjivanje.....	str 4
3.1. MOTORIČKIH ZNANJA.....	str 4
3.2. MOTORIČKIH POSTIGNUĆA.....	str 4
3.3. KINANTROPOLOŠKIH POSTIGNUĆA.....	str 5
3.4. ODGOJNIH UČINAKA.....	str 6
4. Zaključna ocjena.....	str 6
5. Literatura .....	str 6

## 1. UVOD

Vrednovanje je postupak stručne prosudbe svih pojava 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.

Ocjenjvanjem u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi obuhvaćaju se sve objektivno mjerljive osobine, sposobnosti, znanja, postignuća 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 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 kinantropološka obilježja (antropometrijske značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti), motorička znanja i postignuća, zdravstveno stanje učenika i učinke u odgoju.

*Vrste provjeravanja mogu biti:*

- 🕒 *inicijalno* (na početku školske godine; čine polaznu osnovu za programiranje rada; obuhvaćaju samo kinantropološka obilježja učenika i bitna motorička znanja iz prethodne nastavne godine)
- 🕒 *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 kinantropološka 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 postignuća)
- 🕒 *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 postignuća;
- kinantropološka postignuća učenika;
- odgojni učinci.

#### **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 nije u stanju izvesti zadatak ni u kojem obliku (niti samostalno, niti uz pomoć), odnosno, uopće ne izvede zadatak ili ga ne želi izvesti.

#### **3.2. OCJENJIVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA**

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 provjeravaju se putem testova. Testovi se kreiraju na temelju planom i programom utvrđenih tema, za koje nastavnik 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.

### **3.3. OCJENJIVANJE KINANTROPOLOŠKIH POSTIGNUĆA**

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 postignuća. Dakle, određuju se normativi za svaku generaciju posebno.

Motoričke sposobnosti ocjenjuju se krajem nastavne godine. Inicijalna stanja se NE ocjenjuju nego služe kao orijentir za daljnji rad.

Ocjenjuju se funkcionalne sposobnosti te 3 motoričke sposobnosti a upisuje se samo ukupna ocjena koja je aritmetička sredina te 4 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 napredovao u odnosu na svoje inicijalno stanje, može dobiti bolju ocjenu ukoliko je napredak vidljiv u više testova.

#### **MOTORIČKE SPOSOBNOSTI KOJE SE OCJENJUJU:**

Naziv testa:	<b>PRENOŠENJE PRETRČAVANJEM (MAGPRP)</b>
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).

Naziv testa:	<b>PRETKLON NA KLUPICI (MFLPRK)</b>
Opis izvođenja:	Učenik stoji na klupici sunožno u spojnom stavu. Noge su mu potpuno opružene, a vršci prstiju stopala su postavljeni do ruba klupice. Učenik u predručenju ispruži ruke i postavlja dlan desne šake na hrbat lijeve, tako da se srednji prsti prekrivaju, zatim izvodi maksimalni pretklon polaganim spuštanjem. Zadatak je završen kada učenik vrhovima prstiju dodirne maksimalnu osobnu vrijednost na centimetarskoj traci i zadrži položaj dok se rezultat ne očitava. Ispitivač se nalazi pored učenika u jednonožnom kleku. Desnom rukom pridržava učenikova koljena da bi ostala opružena, a lijevom se rukom oslanja na tlo ispred klupice kako bi imao potpuni pregled centimetarske trake. Test se ponavlja 3 puta zaredom, uz pauzu koju određuje vrijeme potrebno za očitavanje i upisivanje rezultata. Mjeri se duljina maksimalnog doseg, dodirnom centimetarske trake vrhovima prstiju nakon pretklona. Rezultat se očitava u centimetrima. Upisuju se najbolji rezultat.

Naziv testa:	<b>PODIZANJE TRUPA - KRATKO (MRSPTK)</b>
Opis izvođenja:	Učenik leži na strunjači na leđima, koljenima pogrčenim pod 90 stupnjeva i stopalima razmaknutim u širini kukova. Predruči i osloni dlanove na natkoljenice. Pomoćni ispitivač/suvježbač u klečećem položaju rukama učvrsti učenikova stopala. Na znak za početak učenik, najbrže što može, uzastopno izvodi kratka podizanja trupa. Prilikom svakog podizanja dlanovima klizi po natkoljenicama i na kraju podizanja dodiruje koljena sredinom dlana (ne hvatajući se za koljeno) te se vraća u početni položaj koji je određen dodirom lopatica učenika po strunjači. Zadatak završava kada istekne vrijeme trajanja koje iznosi 1 minutu ili ranije ukoliko učenik zadatak više ne može izvoditi. Zadatak se izvodi jedanput. Mjeri se vrijeme od znaka za početak do isteka 1 minute. Rezultat testa je broj pravilno izvedenih kratkih podizanja trupa. Pravilno kratko podizanje trupa određeno je dodirima koljena sredinom dlanova i lopaticama tla, a broji se dodir koljena.

#### **FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI KOJE SE OCJENJUJU:**

Naziv testa:	<b>TRČANJE NA 800m ZA UČENICE TRČANJE NA 1000m ZA UČENIKE</b>
Opis izvođenja:	Na startni znak učenici se ciklično kreću trčanjem-hodanjem po zadanoj dužini staze najbrže što mogu. Zadatak je završen kad ispitanik pretrči-prehoda zadanu dužinu staze i tijelom prijeđe okomitu zamišljenu ravninu ciljne linije. Rezultat se upisuje u sekundama.

### **3.4. OCJENJIVANJE ODGOJNIH UČINAKA**

Odgojne rezultate rada nastavnik procjenjuje na temelju subjektivnog zapažanja. Odgojne zadaće ocjenjuju se mjesečno, na temelju zabilježenih zapažanja nastavnika 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). Zaključna ocjena ne mora biti aritmetička sredina svih ocjena u tom razdoblju. Prilikom zaključivanja ocjene u obzir se uzima važnost svake pojedine sastavnice ocjenjivanja.

Udio sastavnica ocjenjivanja u zaključnoj ocjeni:

- motorička znanja 40%;
- motorička postignuća 10%;
- kinantropološka postignuća 10%;
- odgojni učinci 40%.

### **5. 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