

Osnovna škola Jordanovac, Zagreb

Predmetni nastavnici : Martin Huzek I Jakob Delić

Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura

## **KRITERIJI PRAĆENJA I OCJENJIVANJA UČENIKA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI**

Prema pravilniku o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika ( na temelju članka 72. stavka 9. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi (Narodne novine, broj 87/08., 86/09., 92/10. i 105/10.-ispr.).

### **Definicije pojmova**

(1) Vrednovanje je sustavno prikupljanje podataka u procesu učenja i postignutoj razini kompetencija: znanjima, vještinama, sposobnostima, samostalnosti i odgovornosti prema radu, u skladu s unaprijed definiranim i prihvaćenim načinima, postupcima i elementima, a sastavnice su praćenje, provjeravanje i ocjenjivanje.

(2) Praćenje je sustavno uočavanje i bilježenje zapažanja o postignutoj razini kompetencija i postavljenim zadacima definiranim nacionalnim i predmetnim kurikulumom, nastavnim planom i programom te strukovnim i školskim kurikulumom.

(3) Provjeravanje podrazumijeva procjenu postignute razine kompetencija u nastavnome predmetu ili području i drugim oblicima rada u školi tijekom školske godine.

(4) Ocjenjivanje je pridavanje brojčane ili opisne vrijednosti rezultatima praćenja i provjeravanja učenikovog rada prema sastavnicama ocjenjivanja svakoga nastavnoga predmeta.

### **Načini, postupci i elementi vrednovanja**

(1) Načini, postupci i elementi vrednovanja postignute razine kompetencija proizlaze iz nacionalnoga i predmetnoga kurikuluma, nastavnoga plana i programa škole.

(2) Elemente ocjenjivanja određenoga nastavnoga predmeta te načine i postupke vrednovanja izrađuje učitelj/nastavnik određenoga nastavnoga predmeta s učiteljima/nastavnicima istoga nastavnoga predmeta, odnosno odgojno-obrazovnoga područja na lokalnoj, regionalnoj, odnosno nacionalnoj razini.

Aktivnosti u procesu vrednovanja razvoja učenikovih kompetencija i ponašanja provode učitelji/nastavnici, razrednici i stručni suradnici transparentno, javno i kontinuirano, poštujući učenikovu osobnost i dajući svakom učeniku jednaku priliku.

### **Vrednovanje učenika s teškoćama**

(1) Kod učenika s teškoćama treba vrednovati njegov odnos prema radu i postavljenim zadacima te odgojnim vrijednostima.

(2) Načine, postupke i elemente vrednovanja učenika s teškoćama, koji savladavaju individualne programe i posebne kurikulume uključujući i vladanje, učitelji/nastavnici trebaju primjeriti teškoći i osobnosti učenika.

(3) Vrednovanje valja usmjeriti na poticanje učenika na aktivno sudjelovanje u nastavi izazvanastavnim aktivnostima, razvijati njegovo samopouzdanje i osjećaj napredovanja kako bi kvalitetno iskoristio očuvane sposobnosti i razvio nove.

(4) Načini i postupci vrednovanja trebaju biti u skladu s preporukama stručnoga tima za pojedino područje, primjereni stupnju i vrsti teškoće te jasni svim sudionicima u procesu vrednovanja.

(5) Razinu razvijenosti kompetencija učenika treba provjeravati oblikom u kojemu mu njegova teškoća najmanje smeta i u kojemu se najbolje može izraziti. Pogreške nastale zbog teškoće moraju se ispraviti, ali ne smiju utjecati na cjelokupno vrednovanje rada, tj. na ocjenu. Ocjenu treba popratiti opisno.

### **Uvodno ili inicijalno provjeravanje**

(1) Učitelj/nastavnik može na početku nastavne godine - u svrhu uvida u postignutu razinu kompetencija učenika u pojedinome razrednome odjelu i nastavnome predmetu – provesti uvodno ili inicijalno provjeravanje. Svako se inicijalno provjeravanje mora najaviti i provesti do kraja drugoga tjedna od početka nastavne godine, a pisane inicijalne provjere ne ubrajaju se u broj planiranih pisanih provjera iz članka 10. ovoga Pravilnika.

(2) Rezultat inicijalne provjere **motoričkih sposobnosti** upisuju se u bilješke o praćenju učenika, ne ocjenjuje se te služi pravovremenome pružanju kvalitetne individualne informacije učeniku i roditelju.

### **Zaključna ocjena iz nastavnoga predmeta**

(1) Zaključna je ocjena iz nastavnoga predmeta izraz postignute razine učenikovih kompetencija u nastavnome predmetu/području i rezultat ukupnoga procesa vrednovanja tijekom nastavne godine, a izvodi se temeljem elemenata vrednovanja: **motoričkih znanja, motoričkih dostignuća, motoričkih sposobnosti, aerobnih sposobnosti (funkcionalnih) i odgojnih učinaka.**

(2) Učitelji/nastavnici na početku školske godine na stručnim aktivima pojedinih nastavnih predmeta utvrđuju elemente, načine i postupke u procesu zaključivanja ocjene.

(3) Zaključna ocjena iz nastavnoga predmeta na kraju nastavne godine **ne mora** proizlaziti iz aritmetičke sredine upisanih ocjena, osobito ako je učenik pokazao napredak u drugom polugodištu.

Tijekom praćenja učenikova razvoja učitelj/nastavnik u rubriku bilježaka u imeniku upisuje samo ona zapažanja koja su učitelju/nastavniku u praćenju učenika uočljiva, učeniku i roditelju razumljiva te koja učitelju/nastavniku mogu pomoći u konačnomeocjenjivanju uspjeha u nastavnome predmetu, odnosno odgojno-obrazovnome području.

(6) **Roditelj ima pravo na uvid u postignute razine kompetencija svojeg djeteta, koja su detaljno praćena kroz bilježenje podataka u programu Kineziološka kultura.**

## **Elementi ocjenjivanja, načini i postupci vrednovanja u predmetu tjelesna i zdravstvena kultura**

**Praćenje i vrednovanje** rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi potrebno je s jedne strane, da bi se na što objektivniji način utvrdilo stanje određenih **antropoloških obilježja**, razinu **motoričkih znanja i motoričkih dostignuća, odgojnih učinaka rada**, te kako bi se definirali egzaktni ciljevi vježbanja za svakog učenika, a s druge strane zbog definiranja procedura programiranja te zbog kontrole efekata vježbanja.

S obzirom da je jedan od temeljnih ciljeva praćenja i vrednovanja utvrđivanje razine ostvarenja ciljeva i zadaća tjelesne i zdravstvene kulture, sadržaj praćenja, provjeravanja i ocjenjivanja trebao bi obuhvatiti sva antropološka obilježja (antropometrijske karakteristike, motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti, osobine ličnosti), motorička znanja i motorička dostignuća, zdravstveno stanje učenika i odgojne učinke rada (Findak, 1999.).

U školskoj praksi prije svega treba definirati cilj ocjenjivanja. Dakle treba se jasno odrediti što, s kojim ciljem, kako i kada određene komponente pratiti, vrednovati i ocjenjivati. A da bi to bilo moguće potrebno je unificirati kriterije te predložiti razinu znanja i dostignuća koju bi učenici trebali usvojiti u pojedinom razvojnom razdoblju.

### **PRIMJER**

**MOTORIČKA ZNANJA** –biti će vrednovana na skali vrednovanja od 5-1:

- 5 = **ODLIČAN** – svaki onaj koji po procjeni izvrši određeno motoričko gibanje sukladno s biomehaničkom gibanju i sukladno načinu i tehnici izvođenja nekog gibanja,
- 4 = **VRLO DOBAR** – dat ćemo uvijek onom tko čini malu grešku (su one kada se motoričko gibanje u principu izvodi pravilno, pri čemu nije narušena osnovna struktura kretanja, ali dolazi do manjih teškoća)
- 3 = **DOBAR** – dobiva onaj koji narušava uočljivo pravilnost izvođenja nekog motoričkog gibanja ili kretanja ali ne dovodi u pitanje osnovnu strukturu kretanja,
- 2 = **DOVOLJAN** – dobiva onaj, ako ugrožava pravilnost izvođenja i ako je ugrožena osnovna struktura izvođenja kretanja ili gibanja
- 1 = **NEDOVOLJAN** – ako učenik ne može izvesti određeno motoričko gibanje

**Nastavna jedinica: Ciklična kretanja različitim tempom do 6 minuta (za učenike i učenice).**

**Naziv testa:** Tehnika trčanja dužih dionica.

**Pomagala:** Tablica za upisivanje i starter.

**Mjesto izvođenja:** Atletska staza, školsko igralište ili dvorana za tjelesnu i zdravstvenu kulturu

**Opis testa:** Učenik nakon visokog starta prezentira ispravnu tehniku trčanja dužih dionica, submaksimalnim tempom, u trajanju od 6 minuta u krug.

**Pravilna izvedba testa:** Učenici/ce na startni znak nastavnika "Na mjesta!" dolaze do startne linije i zauzimaju poziciju visokog starta. Prebacuju težinu tijela na prednju nogu te na startni znak startaju. Trčeci dužu dionicu lakšim tempom učenici/ce drže tijelo u gotovo uspravnom položaju. Noga se stavlja na podlogu najprije prednjim dijelom, a zatim cijelim stopalom. Odrasna se noga na kraju odraza potpuno opruži, a brzo podizanje zamašne noge pogoduje još efikasnijem odraza. Rameni pojas i ruke su opušteni, te svojim radom pomažu očuvanju ravnoteže trkačeva tijela. Pogled je usmjeren ispred sebe, ruke savijene u laktovima pod kutom od 90 stupnjeva, prsti savijeni u ne stisnutu šaku, zamašno kretanje ruku naprijed – natrag do medijalne osi tijela i visine brade. Ulasku u cilj prethodi ubrzanje čija dužina može biti različita, ovisno o dužini dionice. Tijelo je tada u malo većem pretklonu, a ruke rade energičnije. Nakon prolaska ciljne ravnine učenik/ca trebaju protrčati još desetak metara u postepenom zaustavljanju bez nabijanja na pete i naglog "kočenja".

**Ocjenjivanje:** Učenici trče istodobno 6 minuta kontinuiranim tempom a nastavnik za to vrijeme vodi evidenciju o tehnici trčanja dužih dionica.

**Kriterij za ocjenjivanje:**

Poštivanje startnih zapovijedi	Položaj tijela u poziciji visokog starta	Položaj stopala za vrijeme kontakta s tlom	Položaj tijela za vrijeme trčanja	Rad rukama	Ulazak u cilj i faza zaustavljanja	Ukupan broj bodova
x	x	x	xxx	xx	xx	10

**Odličan (5):** Učenik/ca poštuje startne zapovijedi i zauzima ispravnu poziciju visokog starta. Za vrijeme trčanja učenik/ca tehnički pravilno postavlja stopalo na tlo. Pri čemu je tijelo uspravno tj. blagom pretklonu. Kretanje rukama savijenim u laktovima pod ispravnim kutom i ispravnom amplitudom. Prilikom ulaska u cilj ubrzava kretanje i nakon prelaska ciljne linije postepeno usporava.

**Vrlo dobar (4):** Učenik/ca poštuje startne zapovijedi i zauzima ispravnu poziciju visokog starta. Za vrijeme trčanja učenik/ca tehnički pravilno **ali 'tvrdo'** postavlja stopalo na tlo. Pri čemu je tijelo uspravno tj. blagom pretklonu. Kretanje rukama savijenim u laktovima pod ispravnim kutom i ispravnom amplitudom. Prilikom ulaska u cilj ubrzava kretanje ali se **odmah zaustavlja**.

**Dobar (3):** Učenik/ca poznaje stratne zapovijedi ali zauzima **uspravnu poziciju** visokog starta. Rad rukama koje **nisu savijene u laktovima ili su samo malo savijene je otežan, kontakt stopala s tlom nije prvo preko prednjeg vanjskog dijela nego na cijeli prednji dio stopala**, osnovna struktura gibanja je dobra ali je ono ukočeno i «tvrdo». Prilikom ulaska u cilj ubrzava kretanje ali **se odmah zaustavlja**.

**Dovoljan (2):** Učenik/ca **ne poznaje startne zapovijedi** te zauzima pogrešnu poziciju visokog (ista ruka ista noga) starta. Rad rukama koje **su potpuno savijene u laktovima je otežan i uzrokuje rotaciju gornjeg dijela trupa, kontakt s tlom je preko punog stopala**, osnovna struktura gibanja je loša. **Tijelo je u uspravnom položaju. Učenik naglo staje nakon ulaska u cilj.**

**Nedovoljan (1):** Učenik/ca **ne poznaje stratne zapovijedi** te zauzima pogrešnu poziciju visokog (ista ruka ista noga) starta. Rad rukama koje **su potpuno savijene u laktovima je otežan i uzrokuje rotaciju gornjeg dijela trupa, kontakt s tlom je preko punog stopala**, osnovna struktura gibanja je 'gegajuća'. **Tijelo je u uspravnom položaju. Učenik naglo staje nakon ulaska u cilj..**

**MOTORIČKA POSTIGNUĆA** – biti će vrednovana na skali vrednovanja od 5-1 prema kriterijima za svaki razred posebno, a koji se utvrđuju nakon prvog provedenog mjerenja neke motoričke sposobnosti (brzine, preciznosti, repetitivne i eksplozivne snage, koordinacije, izdržljivosti, fleksibilnosti, preciznosti, agilnosti). Nakon uspostavljenog kriterija, vrijednosti prvog i svakog slijedećeg mjerenja se međusobno uspoređuju. Ocjenjuje se vrijednost pomaka u rezultatu mjerenja.

**MOTORIČKE SPOSOBNOSTI** – biti će vrednovana na skali vrednovanja od 5-1 prema zadanim kriterijima programa Kineziološka kultura, za svaki razred posebno, koji podržava statističku obradu podataka i pokazuje vrijednost u obliku ocjene sa dvije decimale.

**FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI** – biti će vrednovana na skali vrednovanja od 5-1 prema zadanim kriterijima za svaki razred posebno, koji se utvrđuju nakon prvog mjerenja aerobnih i anaerobnih sposobnosti. Nakon uspostavljenog kriterija, vrijednosti prvog i svakog slijedećeg mjerenja se međusobno uspoređuju. Ocjenjuje se vrijednost pomaka u rezultatu mjerenja.

**ODGOJNI UČINCI RADA** – biti će vrednovana na skali vrednovanja od 5-1 prema odgojnim sastavnicama:

1. **ODNOS PREMA RADU:** na vrijeme ulazi u sportsku dvoranu primjerene sportske odjeće i obuće, pridržava se pravila rada, usvaja mjere opreza za očuvanje života i zdravlja, usvaja znanja o očuvanju i promicanju zdravlja, razvija odgovornosti za vlastito zdravlje,, prihvaća odgovornosti nakon opomena, aktivno se uključuje u rad športskih klubova i sportskih grupa u školi, te se kroz njih natječe u ekipnim sportovima čime promiče ime škole, promiče uljuđene navijačke navike,

2. ODNOS PREMA UČENICIMA: osposobljen je za timski rad, prihvaća pravila i uočava njihovu važnost, prihvaća odgovornosti za sigurno provođenje rada na satu bez ugrožavanja sigurnosti, da svojim ponašanjem ne iziskuje intervenciju odrasle osobe, da nema pritužbi drugih učenika na neprimjereno verbalno i tjelesno nasilje, promiče opće ljudske vrijednosti, prihvaća i uvažava različitosti prema spolu, vjeri, rasi, nacionalnosti, učenicima s posebnim potrebama, ima sposobnost tolerancije, uljuđeno se ponaša, primjereno prihvaća sportske rezultate.
3. ODNOS PREMA DRUGIM DJELATNICIMA ŠKOLE: dobra komunikacija, primjerenog rječnika i neverbalnih znakova, pazi na sigurnost sebe i drugih.
4. ODNOS PREMA IMOVINI: primjerena upotreba i čuvanje školske imovine, sportskih sredstava i pomagala, primjereno čuvanje svojih stvari bez oštećivanja i otuđivanja tuđih stvari.
5. ODNOS PREMA SEBI: ima osjećaj ravnoteže između obaveza i odgovornosti stječe higijenske navika, razvija higijenske navika, njeguje higijenske navika, usvaja zdrave prehrambene navike i zdrav životni stil, ne ugrožava svoju i tuđu sigurnost neprimjerenim i zabranjenim sredstvima unešenim u školu, prihvaća odgovornost za svoje ponašanje, ima razvijen osjećaj samokontrole.