

Babić Vesna, Vučetić Vlatko
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

PRAĆENJE, VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE TEHNIKE NISKOGR STARTA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI

1. UVOD

U tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi ocjenjivanje ima eksplicitno definiran cilj i zadaću. Ocjenjivanje treba na objektivni način kvalificirati i kvantificirati uspjeh i napredak učenika. Ono mora biti zasnovano na planskom, sustavnom, svestranom, permanentnom i objektivnom praćenju i provjeravanju². Dakako, ocjenjivanje bi trebalo biti temeljeno na uvažavanju objektivnih mjerila i respektiranju individualnih značajki svakog učenika.

Prema tome, ocjena mora biti ogledalo konkretnog stanja učenika, mjerilo njegove vrijednosti i odraza njegove ličnosti.

*U svakodnevnoj praksi svjedoci smo činjenice da se ocjenjivanje svodi na izražavanje materijaliziranog suda nastavnika o radu, rezultatima i napretku učenika. Kako bi ocjena bila objektivni odraz učenikove razine znanja pri donošenju ocijene treba imati na umu i **objektivne** (materijalne uvjeta) i **subjektivne** (stanje učenika) **čimbenike** koji su izravno ili neizravno utjecali ili utječu na proces vrednovanja rada učenika. Dakako, treba težiti tomu da se način i proces ocjenjivanja pa i sama ocjena temelji na što više objektivnih pokazatelja.*

Da bi se što objektivnije utvrdio stupanj realizacije cilja i programskih zadaća, te učinaka programa kod svakog učenika, važno je imati na umu i sadržaj ocjenjivanja. Ocjenjivanje bi trebalo obuhvatiti antropološke, obrazovne i odgojne zadaće te njihove sastavnice.

U ovom radu posvetiti ćemo se načinu provjeravanja i ocjenjivanja motoričkih znanja koje kao sastavnice ocjenjivanja ne treba ni precjenjivati, ni podcjenjivati, već ih treba tretirati kao jedan od važnih čimbenika na putu do ostvarivanja eksplicitno definiranog cilja.

***Motorička znanja** definirana su kao stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama. Cilj provjeravanja tih znanja upravo je utvrđivanje te razine stečenog znanja, to jest kvantitete i kvalitete motoričkog znanja.*

*U oficijelnom planu i programu za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture⁴ nalazi se velik broj nastavnih tema koje nije moguće sve ocijeniti. Izbor nastavne teme iz pojedine nastavne cjeline pronalazi se u pridržavanju **principa egzemplarnosti** koji kaže: “Od raspoloživih tema iz svake nastavne cjeline treba izabrati one koje uz pomoć kojih ćemo moći najbolje suditi o stupnju savladanosti određene nastavne cjeline^{2,3}”. To znači da se treba opredijeliti za tzv. **reprezentativnu nastavnu temu** ili točnije rečeno, izraditi **test motoričkog znanja** sa ljestvicom vrijednosti na temelju koje učenik bude ocijenjen za izvedbu određenog motoričkog znanja.*

Samo ocjenjivanje koje se provodi tako da objektivno klasificira uspjeh svakog učenika ispunjava svoju funkciju, a samim time postaje i jak motivacijski čimbenik i snažno stimulacijsko sredstvo. Upravo takvo ocjenjivanje pomaže i nastavnicima i učeniku da objektivnije sude o svom radu, njegovim rezultatima i napretku.

2. CILJ

Cilj ovog rada je predložiti sustav vrednovanja motoričkih znanja za nastavnu temu iz *nastavne cjeline – trčanja*, koja je predviđena oficijelnim planom i programom Republike Hrvatske⁴ u svim razredima osnovne i srednje škole. U ovom radu biti će predstavljen prijedlog vrednovanja jedna reprezentativne nastavne tema, za učenike i učenice, iz nastavne cjeline 'Trčanje' – **Niski start**. Rezultati ovog rada mogli bi poslužiti kao orijentir za profesore tjelesne i zdravstvene kulture, pri njihovom vrednovanju motoričkih znanja.

3. IZRADA SUSTAVA VREDNOVANJA MOTORIČKIH ZNANJA

Vrednovanje motoričkih znanja predstavlja važan segment nastavnog procesa. U praksi se stupanj usvojenosti određenog motoričkog znanja vrednuje subjektivnom procjenom profesora. Kao i svi oblici subjektivne procjene tako je i ovaj način ocjenjivanja podložan većoj ili manjoj pogrešci procjene. **Poznavanje tehnike pravilnog izvođenja određenog motoričkog gibanja omogućuje klasifikaciju "težine" pogreške. Same pogreške mogu se podijeliti² na:**

- **Male-** one koje ne utječu na narušavanje osnovne strukture gibanja
- **Veće-** one zbog kojih se uočljivo odstupa od pravilnog izvođenja motoričkog gibanja, ali još uvijek bitno ne utječe na promjenu osnovne strukture gibanja
- **Velike-** one koje dovode do odstupanja od pravilnog izvođenja motoričkog gibanja i do promjene u osnovnog strukturi kretanja.

Za daljnju kvantifikaciju razine usvojenosti motoričkog gibanja potrebno je eksplicitno definirati kriterije. Ovo je bitno kako za profesora tako i za same učenike, da bi točno znali kako trebaju izvesti neko motoričko gibanje da bi za njega dobili odnosno dali određenu ocjenu. Zadržavajući važeći sustav ocjenjivanja po skali vrednovanja od 1-5 definirali smo ocjene na sljedeći način:

- 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

Jedan od ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture je postići barem minimalni edukativni nivo, ali sagledavši realnu situaciju (samo dva sata tjedno, nemamo u svim školama jednake uvjete), odlučeno je da ocjena **NEDOVOLJAN** dolazi u obzir samo ako učenik ne može izvesti ovo gibanje **niti uz pomoć**.

U ovom radu bit će prikazan model sustava vrednovanja motoričkih znanja iz elemenata za procjenu motoričkog znanja u I nastavnoj cjelini - Niski start (za učenike i učenicke):

Naziv testa: Niski start

Pomagala: Startni blok, zviždaljka ili startni pištolj.

Mjesto izvođenja: Atletska staza ili dvorana za tjelesnu i zdravstvenu kulturu

Opis testa: Učenik/učenica najprije imaju ulogu startera te izriču startne zapovijedi. Nakon toga postavljaju startni blok te stane iza startne linije. Zadatak je da se na startne zapovijedi pravilno postavlja u odgovarajuće pozicije i položaje niskog starta te izvede niski start.

Pravilna izvedba testa: Učenik/ca najprije ima ulogu startera i zadatak joj je pravilno izreći startne zapovijedi, zatim postavlja startni blok prethodno odmjerivši udaljenost od startne linije do prednje, pa nakon toga stražnje ‘papučice’ startnog bloka te staje iza startnog bloka. Nakon startnog znaka “na mjesta” učenik se postavlja u prvu startnu poziciju te dolazi u stav klečeći na stražnjoj nozi. U prvoj startnoj poziciji u položaju niskog starta ruke su, okomite na podlogu, postavljene neposredno iza startne linije, raširene nešto više od širine ramena, a težina tijela je uglavnom na nogama. Na zapovijed «pozor» učenik se postavlja u drugu startnu poziciju koja mu omogućava brz početak trčanja. Težina tijela se tada prenosi na ruke i odraznu nogu, os kukova je u malo višem položaju od osi ramena. Na startni znak učenik/ca počinje trčati, trudeći se kroz startno ubrzanje imati uzlaznu putanju kretanja, zadržavajući nagnuti položaj tijela prema naprijed, za što je veoma važan rad ruku. Prvi koraci nakon starta moraju biti brzi i snažni. Noga se stavlja na podlogu prednjim dijelom stopala. Svaki slijedeći korak je duži od prethodnog, sve dok ne dosegne optimalnu dužinu koraka, pri završetku startnog ubrzanja. Nakon startnog ubrzanja, prolaskom ciljane linije, učenici/ce usporavaju i zaustavljaju se¹.

Ocjenjivanje: Svaki učenik izvodi test 2 puta, a kao konačna ocjena uzima se ocjena bolje izvedenog testa.

Kriterij za ocjenjivanje:

Poznavanje startnih zapovijedi	Pravilno postavljanje startnog bloka i papučica	Poštivanje startnih zapovijedi	Položaji tijela u fazama niskog starta	Izlazak iz startnog bloka	Startno ubrzanje	Ulazak u cilj i faza zaustavljanja	Ukupan broj bodova
x	xx	x	xx	x	x	xx	10

Ocjene:

- **Odličan** - Učenik/ca pravilno izriče startne zapovijedi, pravilno postavlja startni blok i poštuje zapovijedi startera. Zna se pravilno postaviti u prvu i drugu startnu poziciju. Na startni znak odražava se objema nogama od startnog bloka i pod kutom istrčava kraćim koracima prvih nekoliko metara pa sve duljim, tada i položaj tijela postaje sve uspravniji. Ulazak u cilj i zaustavljanje izvodi korektno.
- **Vrlo dobar** - Učenik/ca pravilno izriče startne zapovijedi, pravilno priprema startni blok i poštuje zapovijedi startera. Zna se pravilno postaviti u položaj niskog starta, ima pravilne pozicije tijela u svim fazama niskog starta. Na startni znak odražava se objema nogama od startnog bloka i pod kutom istrčava kraćim koracima prvih nekoliko metara ali **kod izlaska iz starta izvodi zaklon glavom** (uzrokuje prerano uspravljanje tijela nakon starta) **ili pretklon glavom** (skraćuje korak u startnom ubrzanju). Ulazak u cilj i zaustavljanje izvodi korektno.
- **Dobar** – Učenik/ca pravilno izriče startne zapovijedi, pravilno priprema startni blok i poštuje zapovijedi startera. **Ne zna** se pravilno postaviti u položaj niskog starta, te

nema pravilne pozicije tijela u svim fazama niskog starta. Na startni znak odražava se samo jednom nogom od startnog bloka i pod kutom istrčava kraćim koracima prvih nekoliko metara ali **kod izlaska iz starta izvodi zaklon glavom** (uzrokuje prerano uspravljanje tijela nakon starta) **ili pretklon glavom** (skraćuje korak u startnom ubrzanju). Ulazak u cilj i zaustavljanje izvodi korektno..

- **Dovoljan** – Učenik/ca pravilno izriče startne zapovijedi, **nepravilno** priprema startni blok te **nije siguran** što treba napraviti na pojedinu zapovijed. **Ne zna** se pravilno postaviti u položaj niskog starta, te **nema** pravilne pozicije tijela u svim fazama niskog starta. Na startni znak odražava se samo jednom nogom od startnog bloka i **kod izlaska iz starta izvodi zaklon glavom** (uzrokuje prerano uspravljanje tijela nakon starta) **ili pretklon glavom** (skraćuje korak u startnom ubrzanju) te naglo diže i nastavlja uspravno trčati. Nakon ulaska u cilj stane.
- **Nedovoljan** – Učenik/ca **ne poznaje** startne zapovijedi, **nepravilno** priprema startni blok te **ne zna** šta treba napraviti na pojedinu zapovijed. **Ne zna** se pravilno postaviti u položaj niskog starta, te **nema** pravilne pozicije tijela u svim fazama niskog starta. Na startni znak ne odražava se od startnog bloka nego samo izađe iz njega, odmah se diže i nastavlja uspravno trčati. Nakon ulaska u cilj stane.

4. ZAKLJUČAK

Ocjenjivanje treba provoditi na temelju praćenja i vrednovanja činjeničnih rezultata i napretka učenika, što je ujedno i jedini pravi put prema pripremi i osposobljavanju učenika za samokontrolu, samopraćenje i samoocjenjivanje!!!

Upravo takvo ocjenjivanje pomaže i nastavnicima i učeniku da objektivnije sude o svom radu, njegovim rezultatima i napretka, a to znači da može postati i jak motivacijski čimbenik i snažno stimulacijsko sredstvo kako učenicima tako i nastavnicima.

5. LITERATURA

1. Findak, V., Mironović, R., Schmidt, I., Šnajder, V. (1997). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Školska knjiga, Zagreb.
2. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga, Zagreb.
3. Findak, V., D. Metikoš, M. Mraković (1993): Orijentacijske norme motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika 5. - 8. razreda osnovne škole. Zbornik: Konferencije o športu Alpe-Jadran str. 126-129., Ministarstvo kulture i športa republike Hrvatske, Rovinj
4. Nastavni plan i program za osnovne škole u Republici Hrvatskoj (1995) - Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture. Glasnik Ministarstva prosvjete, kulture i športa Republike Hrvatske, Zagreb

Mr.sc. Vesna Babić
vbabic@ffk.hr
01/ 3658 776

Vlatko Vučetić, prof
vvucetic@ffk.hr
01/ 3658 776