

# **Vrednovanje usvajanja motoričkih znanja iz rukometa u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u 5. razredu osnovne škole**

Marijana Čavala<sup>1</sup>, Nenad Rogulj<sup>2</sup>, Vatromir Srhoj<sup>2</sup>

<sup>1</sup>studentica poslijediplomskog studija na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu

<sup>2</sup>Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu

## **1. UVOD I PROBLEM**

Kada govorimo o vrednovanju u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi, u prvom redu mislimo na provjeravanje i ocjenjivanje učeničkih sposobnosti, osobina, znanja i dostignuća.

Provjeravanjem dobivamo povratne informacije o efektima nekog segmenta procesa tjelesnog vježbanja. Bez egzaktnog poznavanja aktualnog stanja antropoloških obilježja učenika, ne možemo izvršiti eventualne korekcije programa rada, metoda rada, metodskih postupaka i sl. Koliko često ćemo provjeravati ovisi prvenstveno o tome što provjeravamo, koliko često vježbamo, te koliko tim vježbanjem možemo utjecati na učenikova antropološka obilježja, motorička znanja i dostignuća.

Ocjenjivanje je postupak kojim se na ugovoreni način izražava uspjeh učenika ili se na način utvrđen propisima prati njegov odgojno- obrazovni razvoj i određuje razina koju je u tome postigao (Findak, 2001).

U nastavi tjelesne i zdravstvene kulture praćenje osobina i sposobnosti donekle je riješeno uspostavljanjem normi u 11 varijabli kojima je obuhvaćeno područje antropometrijskih, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (Findak, V., Mraković, M., 1997). Pošto takav sustav provjeravanja i ocjenjivanja nije formiran za procjenu razine usvojenosti motoričkih znanja i dostignuća u praksi nailazimo na niz problema. Motorička dostignuća imaju olakotnu okolnost jer su lako mjerljiva. Ali kako "izmjeriti" i ocijeniti motoričko znanje?

Osnovni problem je subjektivnost učitelja tjelesne i zdravstvene kulture, pa bi trebalo težiti objektivizaciji ocjenjivanja motoričkih znanja. Bilo bi idealno kada bi postojali testovi za svaki pojedini element unutar oficijelnog, odnosno operativnog programa za svaki razred. Prilikom izrade testova treba voditi računa da različita motorička znanja nemaju istu vrijednost - neka sudjeluju u svakodnevnim motoričkim zadaćama tijekom života, a neka susrećemo samo kroz određeni kineziološki aktivitet.

Ovim radom osvrnuti ćemo se na provjeravanje i ocjenjivanje motoričkih znanja, i to samo onih vezanih za izvođenje tehničkih elemenata u rukometu u 5. razredu osnovne škole.

## **2. VREDNOVANJE IZVOĐENJA OSNOVNIH ELEMENATA TEHNIKE RUKOMETA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE ZA 5. RAZRED OSNOVNE ŠKOLE**

Poznato je koje rukometne elemente učenici-e moraju savladati u pojedinim razredima osnovne škole, sukladno razvojnim značajkama njihove dobi te zrelosti organizma. Elementi rukometne tehnike kroz 5.razred osnovne škole su sljedeći:

1. Hvatanje i dodavanje lopte jednom ili objema rukama u mjestu i kretanju s promjenom brzine i smjera kretanja
2. Pobiranje lopte jednom rukom uz pomoć druge i objema rukama odozdo
3. Vođenje lopte rukom (lijevom i desnom) s promjenom brzine i smjera kretanja
4. Udarci na vrata s mjesta i iz kretanja

Primjeri testova vrednovanja motoričkih znanja za 5. razred osnovne škole:

### 1. Hvatanje lopte objema rukama u mjestu

Najvažnije kod hvatanja je (prema Rogulj, N., Srhoj, V., 2000) amortizirati udarnu snagu lopte, zbog čega ruke moraju biti opuštene, blago pogrčene u laktovima i ispružene prema lopti s labavim i ravnomjerno raširenim prstima. Prvi kontakt s loptom ostvaruje se jagodicama palčeva i kažiprsta, a zatim i ostalih prstiju kao najpokretljivijim i najosjetljivijim djelovima tijela, poslije čega slijedi usklađeni amortizirajući pokret koji započinje kretanjem prstiju i šaka prema natrag te pogrčenjem laktova i primicanja lopte tijelu.

Ocjene:

izvrstan (5)	učenik pravilno i bez greške hvata loptu
vrlo dobar (4)	učenik hvata loptu, ali uz nedovoljnu pokretljivost u zglobovima prstiju i šake ili vrhove prstiju usmjeri prema naprijed, a ne prema gore što dovodi do povređivanja
dobar (3)	učenik hvata loptu uz nekoordiniranu amortizaciju udarne sile lopte kod privlačenja (nedovoljno ili potpuno opružanje ruku u laktu ili ramenu)

dovoljan (2)	učenik hvata loptu dlanovima a ne prstima, što dovodi do «odbijanja» lopte
nedovoljan (1)	učenik ne može uhvatiti loptu ni u jednom obliku, "bježi" od nje

## 2. Pobiranje lopte jednom rukom uz pomoć druge

Pobiranje lopte je tehnički element pomoću kojeg se dolazi u posjed lopti koje leže ili se kotrljaju na tlu. Uvijek se izvodi sa suprotne strane od protivnika iz dijagonalnog stava u počučnju, tako da se jednom nogom iskorači ispred lopte u niski dijagonalni stav. Suprotnom rukom u odnosu na iskoračnu nogu lopta se poduhvati odozdo široko raširenim prstima, a nakon što se malo podigne s tla, obuhvati se i drugom rukom s gornje strane. Počučanj i veliki iskorak doprinose nižem težištu i većoj stabilnosti.

Ocjene:

izvrstan (5)	učenik pravilno i bez greške pobire loptu
vrlo dobar (4)	učenik pobire loptu s krive strane u odnosu na protivnika
dobar (3)	učenik pobire loptu uz nedovoljan počučanj ili pobire loptu jednom rukom
dovoljan (2)	učenik pobire loptu uz nedovoljan iskorak koji uzrokuje nestabilnost
nedovoljan (1)	učenik ne može izvesti pobiranje lopte ni u jednom obliku

## 3. Vođenje lopte lijevom i desnom rukom s promjenom smjera kretanja (oko stalaka)

Vođenje lopte je način pomoću kojeg igrač zadržava ili prenosi loptu učestalo je potiskujući prema tlu. Lopta se vodi pored i ispred tijela daljom rukom od stalka, te trup i glava moraju biti uspravni radi dobrog pregleda izvođenja. Neposredan dodir s loptom ostvaruje se isključivo ravnomjerno raširenim i olabavljenim prstima i to pretežito jagodicama pri čemu treba voditi računa da se lopta stalno prati koordiniranim pokretom šake i podlaktice prema i od tla. Samo potiskivanje vrši se uglavnom iz zgloba šake i zgloba lakta pri čemu je podlaktica pogrčena. Kod vođenja, lopta se smije dodirivati samo na svojoj gornjoj polovici.

Ocjene:

izvrstan (5)	učenik pravilno i bez greške vodi loptu oko stalaka
vrlo dobar (4)	učenik vodi loptu pravilno, ali su mu pogled i tijelo usmjereni prema

	lopti
dobar (3)	učenik vodi loptu bližom rukom u odnosu na stalak (protivnika)
dovoljan (2)	učenik vodi loptu previše krutim udarcima prstiju i šake, što dovodi do nekontroliranog "pljuskanja" po lopti
nedovoljan (1)	učenik ne može izvesti vođenje lopte u nijednom obliku ili vodi loptu protivno pravilima igre, tj. izvodi tzv. "duplu", "visoku" ili "nošenu" loptu

#### 4. Osnovni udarac s tla iz kretanja

Učenik iz pravolinijskog kretanja prema vratima gola, prima loptu i izvodi osnovni udarac s tla. On se izvodi (modificirano prema Rogulj, N., Srhoj, V., 2000) iz dijagonalnog stava u kojem je težina prebačena na zadnju nogu koja je malo pogrčena. Ruka kojom se izvodi bacanje pruža se i odvodi u krajnje zaručenje, a slobodna ruka pogrčena je u laktu i postavljena ispred tijela. Iz ovog pripremnog položaja započinje lančano djelovanje mišića opružaća u okviru kinetičkog lanca, i to najprije mišića opružaća skočnog zgloba, koljenog zgloba i zgloba kuka zadnje noge. Ovi pokreti dovode do okretanja trupa oko uzdužne osovine i izbacivanja kuka zadnje noge prema naprijed. Kretanje se nastavlja prenošenjem težine tijela na prednju nogu i izbacivanjem ramena ruke s loptom prema naprijed. Izbačajna ruka blago je pogrčena u laktu, tako da šaka s loptom zaostaje u odnosu na rame. Tek kada rame prijeđe poprečnu ravninu tijela, bacanje se završava lančanim kretanjem lakta, šake i na kraju prstiju u smjeru bacanja. Završnicu izbačaja prati i kretanje trupa prema naprijed, tako da dolazi do narušavanja ravnoteže koja se korigira iskorakom sukladne noge. Ovaj udarac je vrlo snažan i precizan jer mišićna sila djeluje na dugom putu, ali prilično spor.

Ocjene:

izvrstan (5)	učenik pravilno i bez greške izvodi osnovni udarac s tla na vrata iz kretanja
vrlo dobar (4)	učenik zaustavlja šaku u trenutku izbačaja, umjesto da nastavi kretanje bez lopte u smjeru bacanja
dobar (3)	učenik izostavlja odraz zadnjom nogom na početku izbačaja i izbacivanje kuka naprijed ili trup ne prati kretanje izbačajne ruke tako da težina ostaje na zadnjoj nozi

dovoljan (2)	učenik nepravilno usmjerava završnicu izbačaja koja uvjetuje neučinkovit prijenos snage izbačaja na loptu ili učenik izvodi udarac s noge sukladne izbačajnoj ruci
nedovoljan (1)	učenik ne može izvršiti osnovni udarac s tla ni u jednom obliku

### 3. ZAKLJUČAK

Ovim radom prikazan je primjer procjene tehničkih elemenata u rukometu za 5. razred osnovne škole. Da bi se pratio napredak pojedinca u procesu učenja, potrebno je određenim načinom znati procijeniti razinu naučenog motoričkog elementa. Idealno rješenje u praksi bi bilo konstrukcija testova različitih motoričkih znanja koji bi imali orijentacijsku zadaću, a učenikove karakteristike bi davale potpuniju sliku o realnoj ocjeni. To znači da bi uz ocjenu koja proizlazi iz ovako definiranih testova, trebalo uključiti i ocjenu napora što ga je pojedinac uložio u vlastitom interesu.

Bitno je da i učenik i učitelj točno prepoznaju ocjenu za svako izvođenje motoričkog gibanja, tj. da se točno i unaprijed zna koja ocjena pripada kakvom izvođenju. Prema tom principu treba izraditi testove motoričkih znanja za svaki element, za što je potrebna visoka razina educiranosti učitelja o strukturama različitih motoričkih gibanja, najčešćim pogreškama prilikom izvođenja i sl.

Objektivna procjena promjena osobina, sposobnosti i znanja morala bi biti zamjena za besmisleni subjektivizam i emocionalno opterećen sustav ocjenjivanja, što, dakako, vrijedi za sve predmete u školstvu (Mraković, 1997).

### 4. LITERATURA

1. Findak, V. (2001). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga, Zagreb.
2. Findak, V., Mraković, M. (1997). Praćenje i vrednovanje rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, sportu i sportskoj rekreaciji. U: Zbornik radova VI. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Rovinj.
3. Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
4. Rogulj, N., Srhoj, V. (2000). Rukomet (skripta). Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu.