

Gordana Dajč, prof.

PRIMJER VREDNOVANJA MOTORIČKIH ZNANJA I MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA UČENIKA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

UVOD

"Valjanim sustavom praćenja, provjeravanja i ocjenjivanja može se smatrati samo onaj kojem je cilj unapređivanje zdravlja najmlađih i mladih, optimalan razvoj njihovih osobina i sposobnosti, usvajanje teorijskih i motoričkih znanja važnih u svakodnevnom životu i urgentnim situacijama, poboljšanje njihovih motoričkih dostignuća i osiguravanje primjerenih odgojnih učinaka." (1)

Da bi dobili što potpuniju informaciju o tome kako učenici rade, kakvi su učinci njihova rada, potrebno je učenike stalno pratiti u njihovom radu i provjeravati. Praćenje i provjeravanje bitno je i profesorima, kako bi dobili povratnu informaciju o svome radu. To je profesorima pokazatelj kako su učenici shvatili motoričko gibanje koje se uči, da li je profesor bio prepoznatljiv u opisivanju, uverljiv u demonstraciji, jasan u objašnjavanju i realan u utvrđivanju i izboru vježbi, metodičkim postupcima i sl.

Da bi putem tjelesne i zdravstvene kulture sigurno i djelotvorno utjecali na cjelokupnu ličnost učenika, treba učenike stalno pratiti, provjeravati i ocjenjivati i to sustavno, realno i objektivno.

PROVJERAVANJE I OCJENJIVANJE MOTORIČKIH ZNANJA

Prilikom izrade plana i programa na početku školske godine, prvo što profesor tjelesne i zdravstvene kulture treba napraviti je izbor, tj. "inspekcija" svih nastavnih cjelina i nastavnih tema koje su ponuđene u nastavanom planu i programu za određen razred.

Motorička znanja su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama. Cilj provjeravanja motoričkih znanja je utvrditi razinu stečenog znanja, tj. kvantitetu učenikovih znanja, dobiti uvid u kvalitetu motoričkih znanja. Osnova za praćenje i provjeravanje motoričkih znanja je tranzitivno provjeravanje. Elementi za tranzitivno provjeravanje motoričkih znanja izvedeni su na temelju izvedbenog programa za svaki razred posebno. Prilikom odlučivanja za pojedine teme treba se rukovoditi načelom egzemplarnosti, što znači da se od raspoloživih tema iz svake nastavne cjeline izabire ona pomoću koje se može najbolje suditi o stupnju svladanosti nastavne cjeline kojoj ta tema pripada.

Provjeravanje motoričkih znanja provodi se pomoću testova motoričkih znanja. Temelj za izradu testova motoričkih znanja je dobro poznavanje biomehanike motoričkog gibanja koje se provjerava, tehnike izvođenja motoričkog gibanja. Dobiveni rezultati provjeravanja motoričkih znanja bilježe se ocjenom od 1 do 5.

Učenici u svakom trenutku trebaju znati što trebaju napraviti za ocjenu odličan, što za ocjenu vrlo dobar, dobar ili dovoljan.

Ocjenu: odličan – dobije učenik koji po procjeni profesora izvrši motoričko gibanje sukladno sa biomehaničkim zakonima i zakonima koji proizlaze iz tehnike izvođenja motoričkog gibanja

vrlo dobar – dobije učenik koji čini malu grešku – motoričko gibanje u principu se izvodi pravilno, nije narušena osnovna struktura kretanja, ali dolazi do manjih teškoća prilikom izvođenja gibanja

dobar – dobije učenik koji prilikom izvođenja motoričkog gibanja uočljivo narušava pravilnost izvođenja gibanja, ali ne dovodi u pitanje osnovnu strukturu kretanja

dovoljan – dobije učenik koji prilikom izvođenja motoričkog gibanja ugrožava pravilnost izvođenja gibanja i ako je ugrožena osnovna struktura izvođenja motoričkog gibanja

nedovoljan – dobije učenik koji ne može izvesti određeno motoričko gibanje (niti uz pomoć) (3)

primjer testa za provjeru motoričkih znanja:

Nastavna cjelina: skokovi

Naziv testa: Skok u dalj
(učenici i učenice)

Pomagala: jama s pijeskom i zaletišta, 1 učenik zadužen za uređenje skakališta grabljama nakon svakog skoka, grablje, metla

Mjesto izvođenja: školsko igralište s terenom za skok u dalj – jamom s pijeskom i zaletišta

Opis: Učenici se nalaze na zaletištu. Zalet je dug 16 – 22 koraka. Nakon pravilno izmjerene zaleta, učenik ima zadatak da iz položaja visokog starta započne zalet trčecim korakom maksimalnom brzinom. U posljednjim koracima zaleta tijelo treba biti uspravno, pogled usmjeren naprijed, ali ne u mjesto odraza. Posljednji korak je malo kraći od prethodnog, a odrazna se noga stavlja na podlogu grabećim pokretom, cijelim stopalom. Posljednji korak se izvodi vrlo aktivno, a odraz u djeliću sekunde. Odrazni impuls se izvodi pod kutem 70 – 80 stupnjeva. Opružanje odrazne noge povezano je sa zamašnim radom ruku i zamašne noge. Nakon odraza izgleda kao da skakač nastavlja trčanje zrakom. Zamašna se noga naprije pruži u koljenu i krene unatrag, zatim se ponovo savije, a istovremeno se koljeno odrazne noge podigne naprijed. Tijelo je na početku u blagom zaklonu, a zatim se pretklanja.

Podigavši bedra do gornjeg položaja, skakač počinje podizati i potkoljenice naprijed, te se priprema za doskok. Prije kraja faze leta tijelo je još uvijek uspravno. U momentu doticanja podloge noge su malo rastavljene, a savijaju se tek kada skakač osjeti pritisak na podlogu. Tijelo se sada pretklanja da bi se izbjegao pad natrag. Prijašnji pretklon sprečava podizanje nogu.

Da bi se izbjegao pad natrag, skakač glavu i ramena pokreće naprijed i dolje (među rastavljene noge) ili u stranu i naprijed. (2)

KRITERIJ ZA OCJENJIVANJE – SKOKA U DALJ – sintetički pristup

OCJENA	OPIS
5 (odličan)	Učenik se nakon pravilno izmjerene zaleta, koji je izveden primjerenom brzinom i u potrebnom ritmu, odrazi s odraznom nogom, nakon čega zadrži obje noge u prednoženju i doskoči sunožno
4 (vrlo dobar)	Učenik se nakon pravilno izmjerene zaleta, koji je izveden primjerenom brzinom i u potrebnom ritmu, odrazi s jednom nogom i doskoči sunožno, ali pred doskokom ne zadrži noge u prednoženju.
3 (dobar)	Učenik se nakon zaleta, koji je izveden s nešto manjom brzinom i bez primjerenog ritma zadnja tri koraka, ali pravilno izmjeren, odrazi jednom nogom i doskoči sunožno, ali pred doskokom ne zadrži noge u prednoženju.
2 (dovoljan)	Učenik se nakon zaleta, koji je izveden s nešto manjom brzinom i bez primjerenog ritma zadnja tri koraka, ali pravilno izmjeren, neodlučno odrazi jednom nogom, ali pred doskokom ne približi noge gornjem dijelu tijela i ne doskoči sunožno.
1 (nedovoljan)	Učenik nemože izvesti skok u dalj.

KRITERIJ ZA OCJENJIVANJE – SKOKA U DALJ – analitički pristup

Zalet je pravilno izmjeren, brz i odlučan	Jedno-nožni odraz	Zadnja tri koraka su izvedena s naglašenim ritmom	Položaj tijela u fazi leta	Pred doskokom zadržava noge u prednoženju	Doskok je izveden na obje noge	Ukupan broj bodova (s obzirom na važnost pojedine faze u skoku u dalj)
XX	XX	XX	X	X	XX	10

PROVJERAVANJE I OCJENJIVANJE MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA

Motorička dostignuća su sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti, a izražavaju se putem sposobnosti učenika da ih u konkretnoj motoričkoj aktivnosti poveže i maksimalno iskoristi radi postizanja što boljeg rezultata. Svrha je njihova provjeravanja utvrditi potencijalne mogućnosti učenika, odnosno razinu njihovih postignuća u pojedinim nastavnim cjelinama – motoričkim strukturama. (1)

Provjeravanje motoričkih dostignuća također se vrši putem tranzitivnih provjeravanja. Kao i za provjeravanje i ocjenjivanje motoričkih znanja, tako i za motorička dostignuća treba izraditi testove za provjeru. Pristup izradi i način konstrukcije tih testova identičan je izradi testova motoričkih znanja, s napomenom da za sve elemente, nastavne teme ili motoričke aktivnosti kod kojih se rezultat može objektivno mjeriti, treba utvrditi normative. Jednom utvrđeni normativi ne vrijede zauvijek. Oni su kriterijske vrijednosti za procjenjivanje i ocjenjivanje postignutih rezultata za iste učenike samo u jednoj školskoj godini. Za sve druge učenike ti su normativi samo orijentacijske vrijednosti.

primjer testa za provjeru motoričkih dostignuća:

Nastavna cjelina: trčanja

Naziv testa: Trčanje na 100 m
(učenici i učenice)

Pomagala: štoperica točnosti 1/10 sekundi, crta starta, startna sprava (starter), startni blok (ukoliko škola ima startne blokove), dva stalka visine 1,5 m za označavanje cilja

Mjesto izvođenja: atletska staza ili školsko igralište s terenom za trčanje u dužini 100 m

Opis: Na zapovijed startera "Na mjesta", učenik ulazi u startni blok ili startnu jamicu (niski start). Na starterovu zapovijed "Pozor", učenik podigne kukove, a rukama i nogama oslonjen je o tlo. Kada je učenik spreman za trčanje (nepomičan), starter daje znak za start, nakon čega učenik pretrči označenu stazu maksimalnom brzinom (a da se ne zaustavi ispred cilja). Mjerilac vremena uključuje štopericu na znak startera, a isključuje kada učenik prijeđe preko crte cilja prsima. (4)

Ocjenjivanje: svaki učenik izvodi zadaću dva puta, a kao konačni rezultat uzima se bolji s točnošću 1/10 sekundi.

KRITERIJ ZA OCJENJIVANJE – TRČANJA NA 100 m

OCJENA	OPIS
5 (odličan)	postignuto vrijeme - učenik 13.0 i manje - učenica 15.5 i manje
4 (vrlo dobar)	postignuto vrijeme - učenik od 13.1 do 13.5 - učenica od 15.6 do 16.3
3 (dobar)	postignuto vrijeme - učenik od 13.6 do 14.5 - učenica od 16.4 do 17.5
2 (dovoljan)	postignuto vrijeme - učenik od 14.6 do 15.5 - učenica od 17.6 do 18.5
1 (nedovoljan)	postignuto vrijeme - učenik 15.6 i više - učenica 18.6 i više

ZAKLJUČAK

Da bismo putem tjelesne i zdravstvene kulture sigurno i djelotvorno utjecali na cjelokupnu ličnost učenika, treba učenika stalno pratiti, provjeravati i ocjenjivati. Praćenje i provjeravanje treba biti sustavno, realno i objektivno.

Učenici u svakom trenutku trebaju znati što se provjerava i na koji način i što trebaju znati ili napraviti za ocjenu odličan, što za ocjenu vrlo dobar, dobar i dovoljan. Svim učenicima treba biti jasan cilj praćenja i provjeravanja, što će se provjeravati i kakvi su učinci rada.

Samo takvim pristupom, dobrom analizom i izradom testova za provjeru motoričkih znanja i motoričkih dostignuća, možemo biti objektivni u ocjenjivanju prema svim učenicima. I samo tako možemo biti sigurni da će učenicima biti jasno kakvu će ocjenu dobiti za svoje znanje, tj. za svoje pokazane sposobnosti. Također će učenici, što je veoma važno, moći korigirati svoj rad i moći će se sami ocijeniti.

LITERATURA

1. Findak, Vladimir: "Metodika tjelesne i zdravstvene kulture", Šk. Knjiga Zagreb, 1999.
2. Findak, Mironović, Schmidt, Šnajder: "Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi", Šk. Knjiga Zagreb, 1990.
3. Bilješke sa predavanja na poslijediplomskom znanstvenom studiju – modul edukacija – iz predmeta : Kineziološka metodika – Findak Vladimir, prof. dr.
4. Šnajder, Viktor: "Na mjesta, pozor...hodanje i trčanje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi", FFK Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb 1997.