

*Ines Jerčinović, prof.*

## **VREDNOVANJE ELEMENATA RAVNOTEŽNOG POLOŽAJA U NASTAVI TZK U OSNOVNOJ ŠKOLI**

Nastavnim planom i programom TZK za osnovne škole u nastavnoj cjelini «Ravnotežni položaj» predloženi su elementi ravnoteže na niskoj (40 cm) i srednje visokoj (80 cm) gredi za djevojčice od 5.-8. razreda. Tim elementima ne djelujemo samo na razvoj ravnoteže (što je primarni cilj) nego i na razvoj koordinacije (povezivanje rada ruku i nogu). Osim toga kod učenica razvijamo smisao za skladnost i ljepotu pokreta te za pravilno držanje tijela.

Elementi ravnoteže često su neopravdano nedovoljno zastupljeni u nastavi TZK u osnovnoj školi. Učitelji TZK ih izbjegavaju najčešće zbog toga što nisu dovoljno atraktivni učenicama. Osim toga mnogi su u nedoumici na koji način ih vrednovati i ocjenjivati.

Cilj ovog rada je prezentirati jedan, za učenice, pristupačniji i atraktivniji način obrade elemenata ravnoteže, te pomoći učiteljima da ih lakše vrednuju i ocjenjuju.

Učenicama je mnogo zanimljivije raditi elemente ravnoteže na gredi ako su oni povezani u jednu cjelinu tj. vježbu. Stoga predlažem da se za svaki razred kreira vježba koja se sastoji od elemenata ravnoteže predloženih planom i programom za taj razred (5. razred). Kod viših razreda (6., 7. i 8. razred) mogu se kombinirati elementi obrađeni u prethodnim razredima s elementima predviđenim za taj razred.

Da bi učenice lakše usvojile cjelovite vježbe, potrebno ih je prethodno pripremiti za to. Najjednostavniji način je da im se 3-4 sata prije obrade cjelovite vježbe daju slijedeće pripreme vježbe:

***Tabela 1: Opis pripremnih vježbi***

|    |  |
|----|--|
| 1. | Hodanje po gredi u usponu  |
| 2. | Hodanje u usponu s predmetom (knjigom) na glavi                  |
| 3. | Hodanje u usponu s visokim prednoženjem, odnoženjem i zanoženjem |
| 4. | Hodanje natraške   |
| 5. | Poskoci : dječji, galop naprijed i strance                       |

Te pripreme vježbe mogu se učenicama zadati kao dopunske vježbe uz neku glavnu vježbu u «A» dijelu sata ( npr. uz «Ljuljanje na karikama» kada učenice moraju dugo čekati na red) čime se ujedno utječe i na intenzifikaciju nastavnog procesa.

Nakon što učenice usvoje osnovne elemente i priviknu se na gredu, treba prijeći na povezivanje elemenata u cjelinu te na uvježbavanje.

### ***Prijedlog cjelovitih vježbi od 5.-8. razreda***

- **5 RAZRED**  
Visina grede do 40 centimetara.  
P.P. – Stav s petni bočno prema gredi, ruke u priručniku

1. Naskok jednom nogom na gredu, druga noga je u prednoženju, ruke su u odručenju
2. Dva dječja poskoka povezano, ruke u odručenju
3. Poskok s prednoženjem pruženom nogom, ruke u predručenju
4. Okret u usponu za 90° na obje noge, ruke u predručenju
5. Odručiti, galop strance do stava spetnog
6. Uzručiti, saskok pruženo

- 6 RAZRED

Visina grede do 40 centimetara.

P.P. – Stav spetni čeonu prema gredi, ruke u priručenju

1. Naskok jednom nogom na gredu, druga noga je u zanoženju, ruke su u odručenju
2. Dva dječja poskoka povezano, zamasi ruku suprotni su zamasi nogu
3. Poskok s prednoženjem pruženom nogom, ruke u uzručenju
4. Okret u usponu za 180° na obje noge, ruke u uzručenju
5. Odručiti, galop naprijed
6. Stav u pretklonu zanoženjem «vaga», ruke u odručenju
7. Stav spetni, uzručiti
8. Saskok pruženo

- 7 RAZRED

Visina grede do 80 centimetara.

P.P. – Stav spetni čeonu prema gredi na udaljenosti 2-3 metra od grede

1. Zaletom i sunožnim odrazom o odskočnu dasku, naskok u upor čučajući odnožno
2. Okret u čučanju za 90°, usprav, ruke u odručenju
3. Dva dječja poskoka povezano, zamasi ruku suprotni su zamasi nogu
4. Poskok s prednoženjem pruženom nogom, ruke u uzručenju
5. Okret u usponu za 180° na obje noge, ruke u uzručenju
6. Dva valcer koraka povezano, čeonu krugovi rukama
7. Stav u pretklonu zanoženjem «vaga», ruke u odručenju
8. Stav spetni, uzručiti
9. Saskok zgrčno

- 8 RAZRED

Visina grede do 80 centimetara.

P.P. – Stav spetni čeonu prema gredi na udaljenosti 2-3 metra od grede

1. Zaletom i sunožnim odrazom o odskočnu dasku, naskok u upor čučajući odnožno
2. Okret u čučanju za 90°, usprav, ruke u odručenju
3. Dva valcer koraka povezano, čeonu krugovi rukama
4. Stav u pretklonu zanoženjem «vaga», ruke u odručenju
5. Stav spetni, uzručiti
6. Okret u usponu za 180° na obje noge, ruke u uzručenju
7. Dva skoka s noge na nogu povezano, ruke u odručenju
8. Stav spetni, uzručiti
9. Saskok zgrčno

Da bi učitelji mogli vrednovati i ocjeniti tako naučenu vježbu, potrebno je postaviti kriterije prema kojima ćemo ocjenjivati.

### **Prijedlog kriterija za ocjenjivanje elemenata ravnoteže na gredi:**

#### **-ODLIČAN-**

- učenica povezuje sve elemente vježbe na gredi u cjelinu bez «pada» s grede
- elementi se izvode točno određenim redosljedom
- povezuje se rad ruku s radom nogu
- elementi se izvode skladno – ruke su opružene, opruženih nogu u koljenima i stopalima, tijelo je uspravno
- nema većih gubitaka ravnoteže tzv. «klimanja»
- velika amplituda pokreta

Kod ostalih ocjena potrebno je definirati koje su pogreške «lakše» a koje «teže».

**Tabela 2: «Lakše» pogreške**

|    |   |
|----|---|
| 1. | Rad ruku ne prati rad nogu  |
| 2. | Elementi nisu izvedeni dovoljno skladno-ruke ili noge nisu ospružene,tijelo nije uspravno |
| 3. | Ima 1-2 gubitka ravnoteže tzv.«klimanja»  |
| 4. | Ima jedan «pad» s grede   |
| 5. | Nedovoljna amplituda pokreta  |

**Tabela 3. «Teže» pogreške**

|    |   |
|----|---|
| 1. | Elementi se ne izvode točno određenim redosljedom |
| 2. | Izostavljanje nekog od propisanih elemenata       |
| 3. | Ima više od dva gubitka ravnoteže tzv.«klimanja»  |
| 4. | Ima više od jednog «pada» s grede                 |

Za ocjenu **VRLO DOBAR** učenica ne smije imati više od dvije lakše pogreške.

Za ocjenu **DOBAR** učenica može imati najviše jednu težu i 1-2 lakše pogreške.

Za ocjenu **DOVOLJAN** učenica može imati dvije teže i 1-2 lakše pogreške.

Ocjenu **NEDOVOLJAN** dobiva učenica koja nije u mogućnosti izvesti vježbu na gredi.

#### **- ZAKLJUČAK -**

Elemente ravnoteže trebalo bi češće primjenjivati u nastavi TZK u osnovnoj školi iz više razloga:

1. Veoma su jednostavni i učenice ih lako savladavaju, a obrađeni na ovakav način postaju puno zanimljiviji
2. Nisu potrebni posebni prostorni uvjeti (stoga se posebno preporučuju u uvjetima gdje nema dvorane)
3. Postoji veoma mala mogućnost povrede
4. Nije potrebno asistiranje te ih učenice mogu uvježbavati same
5. Mogu ih usvojiti i učenice koje su slabijih motoričkih sposobnosti

- LITERATURA -

1. Findak, V., Mironović, R., Schmidt, I., Šnajder, V., (1990): 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., (1997) Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, Školske novine, Zagreb

**Ines Jerčinović, prof.**  
**Većeslava Holjevca 1**  
**10 450 Jastrebarsko**  
**tel. 01 6284 823**

**OŠ «Ljubo Babić»**  
**A. i D. Starčevića 16**  
**10 450 Jastrebarsko**  
**tel./fax. 01 6281 212**