

## **PRAĆENJE, VREDNOVANJE I OCJENJIVANJE TEHNIKE ISTRAJNOG TRČANJA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI**

### **1. UVOD**

*Praćenje i vrednovanje rada učenika treba danas promatrati kroz bitno drugačiju ulogu škole, nastavnika koji u njoj rade i učenika koji pohađaju školu! Naime, učenici dolaze u školu sa sustavom potreba i želja, a da bismo dobili uvid u autentične potrebe učenika treba provoditi stalno praćenje i vrednovanje<sup>2</sup>.*

***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, odgojne efekte 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<sup>2</sup>.*

*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.)<sup>2</sup>.*

*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.*

*U ovom radu predložen je model sustava vrednovanja motoričkih znanja nastavne cjeline trčanja u osnovnoj školi<sup>4</sup> za učenike i učenice. Pri izboru reprezentativne nastavne teme iz spomenute nastavne cjeline korišten je princip egzemplarnosti.*

### **2. CILJ**

*Cilj ovog rada je predložiti realan, objektivan i eksplicitan model sustava vrednovanja motoričkog znanja za nastavnu temu iz nastavne cjeline trčanje koja je predviđena oficijelnim planom i programom svih uzrasnih kategorija. Rezultati ovog rada mogli bi poslužiti kao orijentir za profesore tjelesne i zdravstvene kulture, pri njihovom vrednovanju motoričkih znanja.*

### **3. VREDNOVANJE 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. U tu svrhu potrebno je eksplicitno definirati kriterije po kojima će se ocjenjivati usvojenost određenog motoričkog znanja. 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.*

**MOTORIČKA ZNANJA** –biti će vrednovana na skali vrednovanja od 5-1<sup>3</sup>:

- 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**.

**Element za procjenu motoričkog znanja u I nastavnoj cjelini: Tehnika trčanja dužih dionica (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. Trčeći 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 odrazu. 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"<sup>1</sup>.

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

**Kriterij za ocjenjivanje:**

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

**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. Kretnje rukama savijenim u laktovima pod ispravnim kutom i ispravnom amplitudom. Prilikom ulaska u cilj ubrzava kretanje i nakon prelaska ciljane 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. Kretnje 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 startne 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 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 'gegajuća'. **Tijelo je u uspravnom položaju. Učenik naglo staje nakon ulaska u cilj.**

#### **4. ZAKLJUČAK**

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

#### **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

Vlatko Vučetić, prof i Mr.sc. Vesna Babić  
[vvucetic@ffk.hr](mailto:vvucetic@ffk.hr) ; [vbabic@ffk.hr](mailto:vbabic@ffk.hr) 01/ 3658 776