

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

(ELEMENTI I KRITERIJI PRAĆENJA, PROVJERAVANJA I OCJENJIVANJA UČENIKA U NASTAVI TZK)

- Redovito nošenje primjerene opreme za sat TZK, te aktivno sudjelovanje u nastavi
- Redovito i aktivno sudjelovanje na mjerenjima, testiranjima i provjerama motoričkih znanja, dostignuća i sposobnosti
- Stanje i napredak u sferi motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te stanje i rezultati u motoričkim dostignućima
- Usvojenost motoričkih znanja, vještina i kompetencija
- Praćenje ostalih objektivnih sastavnica (sudjelovanje učenika u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima)

U nastavi TZK prate se, provjeravaju i ocjenjuju sljedeće sastavnice:

MOTORIČKA ZNANJA, MOTORIČKA POSTIGNUĆA, MOTORIČKE SPOSOBNOSTI, FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI I ODGOJNI UČINCI RADA

- 1. MOTORIČKA ZNANJA** (razina usvojenosti tehničkih elemenata pojedinih motoričkih zadataka tj. propisanih nastavnih jedinica) ocjenjujemo testovima motoričkih znanja prema unaprijed utvrđenim kriterijima, i to ocjenom:

ODLIČAN (5) : za vježbu izvedenu tehnički pravilno u svim zadanim elementima i sa sigurnošću u svim fazama izvođenja, te uz estetsku dotjeranost.

VRLO DOBAR (4): za vježbu izvedenu pravilno i sigurno, ali uz manje tehničke i estetske nedostatke

DOBAR (3): za vježbu izvedenu sa promjenjivim uspjehom uz manju nesigurnost, te veće tehničke i estetske nedostatke

DOVOLJAN (2): za vježbu izvedenu slabo i nesigurno uz veće tehničke i estetske nedostatke

NEDOVOLJAN (1): vježba nije izvedena, nije zadovoljen niti jedan element ili učenik odustaje od vježbe

- 2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA** (postignuti rezultati izvođenja nekog motoričkog gibanja kao sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti) provjeravamo pomoću mjerenja određenog motoričkog zadatka pri čemu kao rezultat dobivamo konkretne vrijednosti izražene nekom mjernom jedinicom (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja i sl.), i to ocjenom:

ODLIČAN(5): rezultat koji se nalazi u prvoj četvrtini po vrijednosti dobivenih rezultata

VRLO DOBAR (4): bit će rezultat druge četvrtine dobivenih rezultata

DOBAR (3): svi rezultati u trećoj po vrijednosti četvrtini

DOVOLJAN (2): svi rezultati u posljednjoj četvrtini izmjerenih rezultata,

- 3. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI** provjeravamo inicijalnim, te ocjenjujemo finalnim provjeravanjem stanja motoričkih sposobnosti pomoću propisanih testova motoričkih sposobnosti (CROFIT NORME – metodologija vrednovanja kinantropoloških obilježja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi; B.Neljak, D.Novak, G.Sporiš, S.Višković, D.Markuš) od koji u nastavi TZK koristimo sljedeće testove:

Test AGILNOSTI - Prenošenje pretrčavanjem (MAGPRP)

Svrha testa je procjena jednog tipa čeone agilnosti koja se definira kao sposobnost brze promjene smjera kretanja okretom u mjestu za 180 stupnjeva

Test FLEKSIBILNOSTI – Pretklon uskom raznoženju (MFLPRU)

Svrha testa je procjena fleksibilnosti, prvenstveno donjeg dijela leđa i stražnjih strana natkoljenice, koja je definirana kao sposobnost izvođenja maksimalne amplitude jednog pokreta bez značajnijeg udjela sile gravitacije

Test EKSPLOZIVNE SNAGE – Skok udalj s mjesta (MESSDM)

Svrha testa je procjena eksplozivne snage donjih ekstremiteta tipa vodoravne skočnosti, koja označava sposobnost aktiviranja maksimalnog broja motoričkih jedinica u jedinici vremena pri realizaciji jednostavnih motoričkih gibanja, s otporom proporcionalnim masi tijela

Test REPETITIVNE SNAGE – Podizanje trupa iz ležanja (MRSPTL)

Svrha testa je procjena repetitivne snage prednje strane trupa, koja se definira kao sposobnost dugotrajnog rada mišića trupa u izotoničkom režimu naprezanja

Test Taping

Ovom vježbom provjeravamo brzinu pokreta ruku.

Test Kotrljanje lopte nedominantnom rukom

Svrha ovog testa je procjena koordinacije gornjih ekstremiteta koja je definirana kao sposobnost kontroliranja objektima u prostoru s preprekama.

- 4. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI – odgovorne za razinu, stabilnost i regulaciju sustava za transport energije** provjeravamo inicijalnim, te ocjenjujemo finalnim provjeravanjem stanja funkcionalnih sposobnosti pomoću propisanih testova funkcionalnih sposobnosti (CROFIT NORME – metodologija vrjednovanja kinantropoloških obilježja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi; B.Neljak, D.Novak, G.Sporiš, S.Višković, D.Markuš), od koji u nastavi TZK koristimo sljedeće testove:

Trčanje 600 metara (F600ZO) za djevojčice

Trčanje 800 metara(F800MO) za dječake

- 5. ODGOJNI UČINCI** se ocjenjuju na temelju praćenja odgojnih zadaća, i to:
- redovitog donošenja primjerene sportske opreme za sat TZK
 - primjerene aktivnosti na satu u izvršavanju zadanih zadataka
 - pravovremenog i primjerenog opravdanja od pojedinih stanja zdravstvenog statusa zbog kojih učenik izostaje s nastave
 - brige za vlastito zdravlje, te zdravlje i sigurnost drugih učenika
 - aktivnog sudjelovanja u organizaciji nastavnog procesa
 - higijenskih i radnih navika
 - sudjelovanja u izvannastavnim (INA) i izvanškolskim (IŠA) aktivnostima i sl., ocjenom:

ODLIČAN (5) – učenik radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zadaća.

VRLO DOBAR (4) – učenik radi uglavnom redovito, ispunjava većinu gore navedenih zadaća, ali ne nosi redovito odgovarajuću opremu.

DOBAR (3) – učenik radi uglavnom redovito, ali sa više ili manje opravdanih izostanaka

DOVOLJAN (2) – radi neredovito i ne ispunjava većinu gore navedenih zadataka

NEDOVOLJAN (1) – redovito ne radi uz više opravdanih, ali i neopravdanih izostanaka

Zaključna ocjena izvodi se na kraju nastavne godine i odraz je svih učenikovih odgojno-obrazovnih postignuća. Zaključna ocjena iz nastavnoga predmeta na kraju nastavne godine ne mora proizlaziti iz aritmetičke sredine upisanih ocjena, osobito ako je učenik pokazao napredak u drugom polugodištu.

Mihael Buzina, mag.cin.