OŠ STJEPANA BENCEKOVIĆA, HORVATI, ZAGREB

**ELEMENTI VREDNOVANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE (PREDMETNA NASTAVA)**

Vrednovanje se provodi u svrhu procjene ostvarenja ishoda nastavnog predmeta.

Na početku nastavne godine nastavnik odabire aktivnosti koje će omogućiti ostvarenje ishoda, te planira vrednovanje.

*U tu svrhu provodimo:*

Dijagnostičko vrednovanje;

Vrši se na početku nastavnog procesa kako bi se utvrdila razina učeničkih predznanja i vještina u planiranju nastavnog procesa i poučavanja.

Formativno vrednovanje;

Prikupljanje informacija o napredovanju učenika tijekom nastavnog procesa.

U tu svrhu provodi se **Vrednovanje za učenje i Vrednovanje kao učenje**.

**Vrednovanje za učenje** pruža smjernice za poboljšanje učenja učenika odnosno poučavanja učitelja. Ne ocjenjuje se brojčano.

**Vrednovanje kao učenje** omogućava aktivno uključivanje učenika u proces vrednovanja u svrhu poboljšanja i samoregulacije učenja. Ne ocjenjuje se brojčano.

Sumativno vrednovanje;

Procjena učeničkih postignuća nakon usavršavanja određene aktivnosti, teme ili na kraju nastavne godine (polugodišta).

U tu svrhu provodi se **Vrednovanje naučenog**. Ono rezultira brojčanom oznakom koja označava razinu ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda.

Sadržaj vrednovanja (praćenja i provjeravanja) su:

a) Motorička znanja

b) Motorička postignuća

c) Morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti

d) Aktivnost učenika i odgojni učinci.

Od toga….

Elementi ocjenjivanja koji se neposredno kriterijski ocjenjuju (brojčano, sumativno) su:

a) Motorička znanja

b) Motorička postignuća

c) Aktivnost učenika i odgojni učinci.

**Motorička znanja (zastupljenost u završnoj ocjeni predmeta 40 %)**

Motorička znanja su znanja koja su potrebna za izvođenje elemenata tehnike određenih jednostavnih ili složenih struktura gibanja, a koja su predviđena za vrednovanje u izvedbenom kurikulumu predmeta.

Motoričko znanje se ocjenjuje procjenom nastavnika, koji je za isto jasno utvrdio normiranje ocjene od 2 do 5, (kriterije). Na taj način nastavnik može objektivno sagledati izvođenje motoričkog zadatka.

**Kriteriji za ocjenjivanje motoričkog znanja (općenito):**

|  |  |
| --- | --- |
| Ocjena | **Vrednovanje** |
| Odličan (5) | učenik izvodi zadani motorički zadatak strukturirano i precizno |
| Vrlo dobar (4) | Učenik izvodi zadani zadatak s manjom pogreškom  u tehnici |
| Dobar (3) | učenik aktivno izvodi zadani zadatak s većom pogreškom u tehnici, izvodi zadatak uz poticaj učitelja, trudi se.. |
| Dovoljan (2) | učenik izvodi zadani zadatak uz pomoć učitelja potrebna mu je pomoć i ustrajnost, nezainteresiran je za izvođenje zadatka |
| Nedovoljan (1) | Nema – jer učenici ne ostvaruju ishode na razini aktivnosti i kod ocjene dovoljan. |

**Motorička postignuća (zastupljenost u završnoj ocjeni predmeta 10 %).**

Motorička postignuća su sprega motoričkog znanja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti s ciljem postizanja najboljeg osobnog rezultata.

Npr: (trčanje 60 metara, bacanje kugle, skok uvis).

Motoričko postignuće iskazujemo u fizikalnim veličinama (centimetri, metri, sekunde, kilogrami…)

Motoričko postignuće ocjenjujemo prema kriterijima za procjenu koje izrađuje nastavnik obzirom na postignute rezultate učenika u razrednom odjelu. **Kriteriji za procjenu motoričkih postignuća** (iskazano u tablici dolje) utvrđuju se mjerenjem aritmetičke sredine i standardne devijacije učenika u razrednom odjelu po pojedinom testu. Na taj način dobijemo postotak uspješnosti učenika na testu unutar razreda (z i p vrijednosti). Rezultat koji je iznad 80 % ocjenjuje se sa 5, rezultat od 50 – 80 % sa 4, rezultat od 20 – 50 % sa 3, i ispod 20 % sa 2.

Na procjenu postignuća utječe i napredak u odnosu na inicijalno stanje. Tako značajno povećanje osobnog rezultata podiže ocjenu za jedan broj. Značajan rezultat se smatra podizanje rezultata u iznosu od 10% (ili 5 % zavisno o vrsti testa) prosječnog rezultata razreda u pojedinom testu (trčanje 60 metara - 5 %). Smanjenje osobnog rezultata u odnosu na inicijalno stanje ne rezultira smanjenjem ocjene koja ostaje ista.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PROVJERAVANJE MOTORIČKOG POSTIGNUĆA RUKOMETNIM TESTOM | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | 10.10.14. | 14.11.14. |  | |  |  |  |  | |  |
| IME I PREZIME | | | | | test iz rukometa | | | | NAPRED. OSOBN % | | Z | P | % | OCJ |
| I | II | razlika | |
| X Y | | | | | 16,25 | 15,75 | 0,50 | | 3,17 | | 0,68 | 0,248 | 75,2 | 4 |
| X Y | | | | | 19,07 | 19,13 | -0,06 | | -0,31 | | -1,06 | 0,145 | 14,5 | 2 |
| X Y | | | | | 18,13 | 19,67 | -1,54 | | -7,83 | | -1,33 | 0,089 | 8,9 | 2 |
| X Y | | | | | 15,37 | 15,81 | -0,44 | | -2,78 | | 0,65 | 0,258 | 74,2 | 4 |
| X Y | | | | | 17,94 | 18,25 | -0,31 | | -1,70 | | -0,60 | 0,274 | 27,4 | 3 |
| X Y | | | | | 16,13 | 18,18 | -2,05 | | -11,28 | | -0,57 | 0,284 | 28,4 | 3 |
| X Y | | | | | 16,68 | 16,37 | 0,31 | | 1,89 | | 0,36 | 0,359 | 64,1 | 4 |
| X Y | | | | | 20,76 | 17,87 | 2,89 | | 16,17 | | -0,41 | 0,341 | 34,1 | 4 |
| X Y | | | | | 14,20 | 15,00 | -0,80 | | -5,33 | | 1,07 | 0,142 | 85,8 | 5 |
| X Y | | | | | 14,25 | 14,14 | 0,11 | | 0,78 | | 1,51 | 0,067 | 93,3 | 5 |
|  |  |  |  |  | prosjek | 17,07 |  |  | NAPREDAK 10 % MIN | | 2 | | >20% | |
|  |  |  |  |  | min | 14,14 |  |  | 3 | | 20-50% | |
|  |  |  |  |  | max | 20,37 |  |  |  |  | 4 | | 50-80 % | |
|  |  |  |  |  | stand.dev | 1,95 |  |  |  |  | 5 | | 80 % > | |

**Aktivnost i odgojni učinci - (zastupljenost u završnoj ocjeni predmeta 50 %)**

Odgojni učinci brojčano se ocjenjuju unutar svakog mjeseca. U tu svrhu vrednujemo; vladanje tijekom sata, aktivnost na satu, sudjelovanje u izvan-nastavnim sportskim aktivnostima, izvan-školskim natjecanjima, projektima, redovnom nošenju opreme za tjelesno vježbanje, držanjem osobne higijene, tjelesno vježbanje u slobodno vrijeme, briga o prostoru za vježbanje..

Vrednovanje aktivnosti i odgojnih učinaka:

a/ vladanje učenika na satu.

b/ aktivnost učenika na satu.

c/ zdravstveno – higijenske navike; održavanje osobne higijene, nošenje opreme.

d/ sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima.

e/ aktivno sudjelovanje u projektima.

f/ tjelesno vježbanje u slobodno vrijeme.

g/ briga o prostoru za vježbanje.

**Kriteriji ocjenjivanja aktivnosti i odgojnih učinaka:**

|  |  |
| --- | --- |
| Ocjena | **Vrednovanje** |
| Odličan (5) | * Učenik redovito vježba (donosi opremu), aktivan je u nastavi i izvan nje (međurazredna, međuškolska natjecanja, aktivnosti izvan škole itd.). Učenik prepoznaje potrebu za vježbanjem, čuva prostor u kojem vježba. |
| Vrlo dobar (4) | učenik redovito vježba (donosi opremu), ali nije dovoljno aktivan na satu. |
| Dobar (3) | učenik neredovito vježba (ne donosi opremu) i nije dovoljno aktivan na satu. |
| Dovoljan (2) | učenik neredovito vježba, nije aktivan koliko je potrebno za ostvarivanje ishoda, nije zainteresiran za rad i treba mu pomoć. |

**KINANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA**

**Dijagnostičko i Formativno vrednovanje (učenici uključeni u vrednovanje).**

**Ne rezultira brojčanom ocjenom.**

Motoričke i funkcionalne sposobnosti kao i morfološka obilježja se vrednuju kao osobni napredak učenika od početnog do završnog stanja u nastavnom procesu te godine.

Utvrđivanje stanja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti rezultiraju povratnom informacijom o tjelesnoj spremnosti i zdravstvenome statusu učenika.

Dobivene informacije koriste se pri planiranju i provođenju nastavnog procesa u svrhu ostvarenja ishoda predmeta..

**Morfološka obilježja**

**(vrednovanje na početku i na kraju nastavnog procesa)**

Morfološka obilježja su tjelesne mjere iz prostora longitudinalne i transverzalne dimenzije skeleta, volumena i mase tijela, te potkožnog masnog tkiva. One u međuodnosu određuju sastav tijela koji pogoduje boljem ili lošijem stanju organizma. Morfološke mjere izražene kroz indeks tjelesne mase (BMI / ITM) podložne su promjenama zbog tjelesne aktivnosti. Nastavnik u suradnji sa učenicima procjenjuje promjene kao razliku između početnog i završnog stanja.

**BMI tablica svjetske zdravstvene organizacije**

|  |  |
| --- | --- |
| **BMI** | **Žene** |
| < 19.1 | prenizak |
| 19.2- 25.8 | idealan |
| 25.9- 27.3 | malo povišen |
| 27.4- 32.2 | visok |
| 32.3- 44.8 | previsok |
| > 44.9 | izrazito visok |

|  |  |
| --- | --- |
| **BMI** | **Muškarci** |
| < 20.7 | prenizak |
| 20.8-26.4 | idealan |
| 26.5- 27.8 | malo povišen |
| 27.9- 31.1 | visok |
| 31.2- 45.2 | previsok |
| > 45.3 | izrazito visok |

Izračun BMI indeksa:

|  |
| --- |
| = Težina / (visina\*visina) \* 10000 |

**Motoričke sposobnosti**

**(vrednovanje na početku i na kraju nastavnog procesa)**

Motoričke sposobnosti su ona obilježja učenika koja mu omogućavaju svladavanje jednostavnijih ili složenijih struktura gibanja.

**Motoričke sposobnosti se procjenjuju testovima:**  Prenošenje pretrčavanjem (procjena agilnosti, koordinacije i eksplozivne snage), Podizanje trupa (procjena repetitivne snage), Pretklon u uskom raznoženju (procjena fleksibilnost).

**Vrednovanje se provodi u suradnji sa učenicima, a rezultati se koriste u svrhu napretka motoričkih sposobnosti.**

**Funkcionalne sposobnosti**

**(vrednovanje na početku i na kraju nastavnog procesa)**

Funkcionalne sposobnosti su obilježja učenika koja mu omogućuju izvođenje kratkotrajnog intenzivnog (anaerobne), dugotrajnog rada (aerobne sposobnosti) ili kombinacijom jednog i drugog (aerobno-anaerobni kapacitet).

**Funkcionalne sposobnosti se procjenjuju testovima:** Trčanje 600 metara za učenice i 800 metara za učenike.

**Vrednovanje se provodi u suradnji sa učenicima, a rezultati se koriste u svrhu napretka funkcionalnih sposobnosti.**

Primjer procjene motoričkih sposobnosti / funkcionalnih sposobnosti:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| IME I PREZIME | MPTL - podizanje trupa iz ležanja | | | | | NAPRED. OSOBN % | | Z | P | % |
| I | II | bolji rezultat | razlika | |
| X Y | 40 | 27 | 40 | 0 | | 0,00 | | 0,69 | 0,245 | 75,5 |
| X Y | 37 | 43 | 43 | 6 | | 16,22 | | 1,15 | 0,125 | 87,5 |
| X Y | 28 | 38 | 38 | 10 | | 35,71 | | 0,39 | 0,348 | 65,2 |
| X Y | 31 | 31 | 31 | 0 | | 0,00 | | -0,66 | 0,255 | 25,5 |
| X Y | 36 | 36 | 36 | 0 | | 0,00 | | 0,09 | 0,464 | 53,6 |
| X Y | 32 | 43 | 43 | 11 | | 34,38 | | 1,15 | 0,125 | 87,5 |
| X Y | 31 | 26 | 31 | 0 | | 0,00 | | -0,66 | 0,255 | 25,5 |
| X Y | x | 37 | 37 | #VALUE! | | #VALUE! | | 0,24 | 0,405 | 59,5 |
|  |  | prosjek | 35,40 |  |  | NAPREDAK (%) | | Trebam vježbati | | >20% |  |
|  |  | min | 21,00 |  |  | Mogu bolje | | 20-50% |  |
|  |  | max | 43,00 |  |  |  |  | Zadovoljan | | 50-80 % |  |
|  |  | stand.dev | 6,62 |  |  |  |  | Super | | 80 % > |  |

ZAKLJUČNO OCJENJIVANJE

Elementi vrednovanja nisu jednako zastupljeni pri određivanju zaključne ocjene. U zaključnoj ocjeni motorička znanja čini ukupno 40%, motorička postignuća 10%, a aktivnost učenika i odgojni učinci 50% ukupne vrijednosti zaključne ocjene.

Zaključna ocjena nije aritmetička sredina sumativnog (kriterijskog) ocjenjivanja tijekom nastavne godine. Promjene u prostorima morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti također su sastavni dio ukupnog vrednovanja učenika.

Na temelju usvojenosti odgojno obrazovnih ishoda predmeta učitelj zaključuje ocjenu prema kriteriju..

|  |  |
| --- | --- |
| 1 - nedovoljan | Učenik pokazuje nedovoljnu i vrlo ograničenu usvojenost odgojno-obrazovnih ishoda koji se očekuju za određenu godinu učenja i poučavanja predmeta. |
| 2 - dovoljan | Učenik pokazuje ograničenu usvojenost odgojno-obrazovnih ishoda koji se očekuju za određenu godinu učenja i poučavanja predmeta. |
| 3 - dobar | Učenik pokazuje dobru usvojenost odgojno-obrazovnih ishoda koji se očekuju za određenu godinu učenja i poučavanja predmeta. |
| 4 - vrlo dobar | Učenik pokazuje vrlo dobru usvojenost odgojno-obrazovnih ishoda koji se očekuju za određenu godinu učenja i poučavanja predmeta. |
| 5 - odličan | Učenik pokazuje iznimnu usvojenost odgojno-obrazovnih ishoda koji se očekuju za određenu godinu učenja i poučavanja predmeta. |

Ocjena se javno iskazuje i obrazlaže, a potvrđuje se na učiteljskom vijeću.

*Ostale napomene:*

*Učenice u slučaju menstrualnih tegoba moraju donijeti ispričnicu od strane roditelja koji ih opravdavaju za taj nastavni sat.*

*Učenici i učenice koji se ne osjećaju spremni za vježbanje zbog narušenog zdravlja koje je započelo za vrijeme nastave, o istom obavještavaju nastavnika TZK,. koji ih oslobađa praktičnog dijela nastavnog sata. Učenici u tom slučaju moraju imati opremu za vježbanje, jer je bolest nastupila za vrijeme nastave.*

*Oprema za vježbanje; sastoji se od bijele majice i sportskih hlača ili trenirke. Učenici u hladnijem periodu mogu nositi trenirke bilo koje vrste i boje koja se oblači preko bijele majice (obavezno).*

*Oprema za rad je neophodna zbog specifičnosti uvjeta i tjelesnog rada učenika na satu TZK.*

*Učenici za vrijeme vježbanja ne smiju nositi ukrasne predmete(lančić, narukvice, naušnice, prstenje i slično).*

*Učenice koje ne mogu skidati naušnice iste prekrivaju samoljepljivom bijelom trakom (ljekarna), kako bi se spriječile moguće povrede pri radu..*

*Učenici koji su bolesni donose ispričnicu roditelja ili nadležnog doktora.*

*Učenici koji ne vježbaju ne smiju samostalno napuštati sat, osim u slučaju dogovora sa predmetnim nastavnikom, razrednikom ili dežurnim učiteljem.*

U Zagrebu, 18.9.2020. Đorđe Spasić, prof. Tzk.