

Vrednovanje kao učenje - rubrike

Samoprocjena i vršnjačko vrednovanje

Aktivnost - Pad naprijed preko ramena i pad na prsa 13.3.2020

Samoprocjena	kriteriji		
sastavnice	loše izvodim	mogu bolje, trebam još vježbati	dobro mi ide
pad naprijed preko ramena	ne mogu se okrenuti preko ramena / radim kolut preko glave / ne razumijem kojim smjerom se kotrljam / bojim se	izvodim pad polagano sa oslanjanjem na ruku-rame iz klečanja na obje ili jednoj nozi	izvodim pad naprijed iz stojećeg položaja pravilnim smjerom kotrljanja preko ramena
(x)		4	7
pad na prsa	izvodim pad na prsa sa greškama: udaram laktovima u podlogu, padam na dlanove ispruženih ruku, padam na koljena	izvodim pad sa male visine-ponekad pri padu udaram koljenima ili se lagano spustim na prsa	izvodim pad iz stojećeg položaja sa dobrim udarcem podlaktica i bez padanja na prsa ili koljena
(x)		3	8
vršnjačko vrednovanje - procjena prijatelja	kriteriji		
sastavnice	loše izvodi	može bolje, treba još vježbati	dobro mu ide
pad naprijed preko ramena	ne može se okrenuti preko ramena / radi kolut preko glave / ne razumije kojim smjerom se treba kotrljati / boji se	izvodi pad sporo sa oslanjanjem na ruku-rame iz klečanja na obje ili jednoj nozi	izvodi pad naprijed iz stojećeg položaja pravilnim smjerom kotrljanja preko ramena
(x)		1	10
pad na prsa	izvodi pad na prsa sa greškama: udara laktovima u podlogu, pada na dlanove ispruženih ruku, pada na koljena	izvodi pad sa male visine-ponekad pri padu udara koljenima ili se lagano spusti na prsa	izvodi pad iz stojećeg položaja sa dobrim udarcem podlaktica i bez padanja na prsa ili koljena
(x)		1	10