

UPITNIK ZA PASIVNO PRAĆENJE GRUPNOG SATA BODY TEHNIKE

Centar: _____

Datum: _____

Body instruktor / voditelj: _____

Zaokružite odgovore.

(ljestvica: 1=izrazito loše; 2=prihvatljivo; 3=dobro; 4=vrlo dobro; 5=odlično)

1. Jesu li zadovoljene 1. i 2. razina grupnog rada? (moguće zaokružiti više odgovora)
 - a) 1. i 2. razina obrađene su u potpunosti
 - b) 1. razina nije obrađila sve zglobne sustave
 - c) 2. razina nije sadržavala sve 3 osi kretanja kralježnice
 - d) nešto drugo: _____

2. Kakva je verbalizacija instruktora? (moguće zaokružiti više odgovora)
 - a. monotona
 - b. motivirajuća
 - c. prestručna
 - d. informativna

3. Koliko je uvodni dio grupnog sata bio usmjeren na vraćanje fokusa vježbača u sebe i svoje tijelo?

1 2 3 4 5

4. Koji je cilj grupnog treninga? _____

5. Koliko su jasne vježbe koje instruktor daje? 1 2 3 4 5

6. U kojoj mjeri instruktor ispravlja pogreške? 1 2 3 4 5

7. Koristi li metodu vizualizacije? DA / NE

8. Koji je uloga i iskorištenost rekvizita u satu? (ukoliko se radi bez rekvizita ostaviti prazno)

9. Koristi li instruktor neutralne i prijelazne vježbe u grupnom radu? DA / NE

10. Koristi li instruktor nazive vježbi (Ako su izvorne vježbe Body tehnike)? DA / NE / DJELOMIČNO

11. Koji oblik grupnog rada je odrađen?

- a) Frontalni
- b) Izmjenično- odjeljenski
- c) Verbalno vođenje uz švedske ljestve
- d) nešto drugo: _____

12. U kolikoj je mjeri ispunjen cilj treninga? 1 2 3 4 5

13. Vođeni sat izgledao je:

- a. Potpuno u pretakanju iz vježbe u vježbu
- b. Radi namještanja rekvizita bilo je samo par stanki u izvedbi
- c. Više kratkih stanki i prekida u tečnosti cijelog sata

14. Intenzitet sata bio je _____

15. Instruktor se jednakom kvalitetom prilagođava sposobnijem i manje sposobnom vježbaču u grupi?

DA / NE / DJELOMIČNO

16. Po želji, upišite dodatni komentar ili osobni dojam:

Ime i prezime : _____