

OSNOVNA ŠKOLA IZIDORA KRŠNJAVOGA, ZAGREB

rujan, 2027.

Učitelj: Zdenko Mićanović, prof., učitelj mentor

VREDNOVANJE UČENIKA

u nastavnom procesu predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura

Vrednovanje učenika se primjenjuje sukladno s pravilnikom vrednovanja.

UVOD:

Članak 2.

Definicije pojmova

(1) Vrednovanje je sustavno prikupljanje podataka u procesu učenja i postignutoj razini ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda, kompetencijama, znanjima, vještinama, sposobnostima, samostalnosti i odgovornosti prema radu, u skladu s unaprijed definiranim i prihvaćenim metodama i elementima. Vrednovanje obuhvaća tri pristupa vrednovanju: vrednovanje za učenje, vrednovanje kao učenje, vrednovanje naučenog. Vrednovanje za učenje služi unapređivanju i planiranju budućega učenja i poučavanja. Vrednovanje kao učenje podrazumijeva aktivno uključivanje učenika u proces vrednovanja te razvoj učeničkoga autonomnog i samoreguliranog pristupa učenju. Vrednovanje naučenog je ocjenjivanje razine postignuća učenika. Vrednovanje za učenje i vrednovanje kao učenje ne rezultiraju ocjenom, nego kvalitativnom povratnom informacijom.

(2) Praćenje je sustavno uočavanje i bilježenje zapažanja o postignutoj razini ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda u svrhu poticanja učenja i provjere postignute razine ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda i očekivanja definiranih nacionalnim, predmetnim i međupredmetnim kurikulumima, nastavnim programima te strukovnim i školskim kurikulumima. Uključuje sva tri pristupa vrednovanju: vrednovanje za učenje, vrednovanje kao učenje i vrednovanje naučenog.

(3) Provjeravanje je procjena postignute razine ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda, kompetencija i očekivanja u nastavnome predmetu ili području i drugim oblicima rada u školi tijekom školske godine.

(4) Ocjenjivanje je pridavanje brojčane ili opisne vrijednosti rezultatima praćenja i provjeravanja učenikovog rada.

Članak 3.

Metode i elementi vrednovanja

(1) Metode i elementi vrednovanja postignute razine ostvarenosti odgojno-obrazovnih ishoda, kompetencija i očekivanja proizlaze iz nacionalnoga, predmetnih i međupredmetnih kurikuluma, nastavnih programa, strukovnih kurikuluma, školskoga kurikuluma te ovoga Pravilnik o načinima, postupcima i elementima vrednovanja učenika u osnovnoj i srednjoj školi Stranica 2 od 5 Pravilnika i pravila ponašanja učenika koje donosi škola.

(2) Postignuća učenika pri izradi uratka, praktičnoga rada, pokusa, izvođenja laboratorijske i druge vježbe, nastupa (umjetničke: glazbene, plesne i likovne škole), vrednuju se različitim metodama u skladu s predmetnim kurikulumima.

(3) Metode i elemente vrednovanja u umjetničkim školama određuju stručna povjerenstva umjetničkih škola. Vrednovanje provodi ispitno povjerenstvo na javnim i internim nastupima te godišnjim ispitima.

Članak 4.

Aktivnosti u procesu vrednovanja razvoja učenikovih kompetencija i ponašanja provode učitelji/nastavnici, razrednici i stručni suradnici transparentno, javno i kontinuirano, poštujući učenikovu osobnost i dajući svakome učeniku jednaku priliku.

Vrednovanje u predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura

Učenici će se vrednovati na način koji će nam ukazati na ostvarenost postavljenih ishoda, u kurikulumu Tjelesna i zdravstvena kultura za određeni razred. Prati se, vrednuje učenikov uspjeh u ostvarenju ishoda. Brojčano vrednovanje naučenog rezultira ocjenom, koja je postavljena prema

kriterijima za ono što će se ocjenjivati. Kriteriji su sastavljeni prema postavljenim ishodima. Ocjena mora biti realni odraz sječenih vještina i znanja učenika.

Zbog toga da bi učenikova ocjena bila objektivna treba biti zasnovana na planskom, sustavnom, svestranom, i objektivnom praćenju i provjeravanju. Da bi se umanjilo subjektivno ocjenjivanje, učitelj treba pri ocjenjivanju uzeti u obzir sve čimbenike koji su utjecali na proces vrednovanja rada učenika.

U TZK primjenjuju se tri načina ocjenjivanja: brojčano, opisno i kombinirano.

Brojčano ocjenjivanje- kojim se uspjeh izražava brojčanom ocjenom od 1 do 5.

Opisno ocjenjivanje- kojim se uspjeh izražava putem pismene ocjene.

Kombinirano ocjenjivanje- kojim se izražava uspjeh uz pomoć brojčane i opisne ocjene.

Vrednovanje:

1. zdravstveno stanje – se prati (antropometrijske karakteristike)
2. motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, su komponente koje se prate i vrednuju postignuće kroz ocjenu.
3. motorička znanja i motorička postignuća su komponente koje se prate i naučene vještine brojčano se vrednuju kroz ocjenu prema postavljanim kriterijima.
4. odgojne efekte rada:
 - a) aktivnost učenika u nastavi
 - b) odnos učenika prema učenicima, učitelju i mjestu vježbanja
 - c) stečene zdravstveno-higijenske navike
 - d) moralna svojstva.

VREDNOVANJE može biti:

Komponente koje se prate su naučene vještine, postignuća i odnos prema radu.

- 1.** Vrednovanje kroz rubrike za učenje i kao učenje.
- 2.** Opisno bilježenje
- 3.** Brojčano bilježenje/ ocjena
- 4.** Kombinirao brojčano i opisno bilježenje

POSTIGNUĆA se vrednuju kroz praćenje, poboljšanje učenikovih rezultata tijekom nastavnog procesa i rada. Ti rezultati se očituju kroz trud, vježbanje i sam rad učenika.

Postignuća se odnose na poboljšanje tehnike izvedbe motoričkih znanja određene sportske aktivnosti.

Postignuće se odnosi na poboljšanje postignutih rezultata kroz motoričkih sposobnosti

(npr: trčanje na 50/60m, trčanje do 6 minuta, trčanje na 300m, 600m, 800m, skok u vis, skok u dalj, preskakivanje vijače, različite vježbe repetitivne snage).

Postignuće se vrednuje po rezultatima koje učenici ostvare unutar razreda. Rezultati se izračunavaju prema prosjeku koji se dobiju nakon prvog mjerenja, nakon taloga se rezultati unose u tablicama. Po tablicama učenici mogu sami vidjeti kriterije ocjenjivanja i samu ocjenu koju su ostavili.

ZNANJA koje se odnose na Motorička znanja provjeravaju se kontinuirano tijekom čitave školske godine kroz rubrike za učenje i kao učenje.

MOTORIČKA ZNANJA

Ocjenjivanje motoričkog znanja je najuputnije obaviti pomoću razrađenih standardiziranih kriterija za njihovu procjenu.

VREDNOVANJE / odnos prema radu

ODGOJNI UČINCI RADA

Ocjenjivanje odgojnih učinaka rad zauzima najveći značaj u vrednovanju tijekom nastavnog procesa u predmetu Tjelesna i zdravstvena kultura:

Vrednuju se komponente koje se odnose na odnos prema radu, odnos s drugim učenicima, odnos prema učitelju i prostoru u kojem se vježba. Kriteriji su posloženi prema aktivnostima koje učenik obavlja tijekom nastavnog procesa.

KRITERIJI / ODNOS PREMA RADU

- 1. odličan** – učenik u potpunosti obavlja svoj rad, sudjeluje aktivno u nastavnom procesu, pomaže svojim kolegama, pristojno i lijepo komunicira u razgovoru.
- 2. vrlo dobar** - učenik u potpunosti obavlja svoj rad, sudjeluje aktivno u nastavnom procesu, ponekad zaboravi traženo tijekom neke aktivnosti.
- 3. dobar** – učenik djelomično izvršava svoje aktivnosti ali ne prema postavljenim uvjetima i vremensko periodu za obaviti aktivnost. Ponekad nadoknađuje aktivnost. Njegova motivacija ovisi i o aktivnosti.
- 4. dovoljan** – Učenik ne obavlja zadane aktivnosti tijekom nastavnog procesa. Učenik pronalazi izgovore, radi na stalni poticaj. Nije motiviran u radu. Tijekom rad stalno je prisutna kontrola i poticaj. Tražene aktivnosti izvodi u nadoknadi koju mu učitelj stalno osigurava.
- 5. nedovoljan** - Učenik ne obavlja zadane aktivnosti tijekom nastavnog procesa. Učenik pronalazi izgovore, redovito ne vježba.

SAMOVREDNOVANJE UČENIKA

Učenici u samo vrednovanju, sami sebe prate prema postavljenim kriterijima i procjenjuju svoja znanja kroz rubrike koje dobiju u obliku tablica od učitelje. Objašnjeno je što trebaju raditi, kako pratiti svoj rad te zapisati u dobiven rubrike.

Učenici se trebaju odgovorno ponašati prema listama koje su zaprimili. Te liste također mogu i roditelji pratiti i sudjelovati u učenju motoričkih znanja tijekom cijele godine. Tamo je opisano što učenik treba znati i koji su kriteriji za naučeno odnosno za koju ocjenu su savladali svoja motorička znanja.

Učenici su dužni sačuvati podijeljene tablice, rubrike koje prate njihov rad, rezultate praćenja postignuća do kraja školske godine.

VREDNOVANJE MOTORIČKIH ZNANJA ZA 5. RAZRED

VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA	
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
1	CIKLIČNA KRETANJA RAZLIČITIM TEMPOM DO 6 MINUTA <u>Opis aktivnosti</u> - Na početku primjenjujemo visoki start te nakon 5m-10m kada postignemo odgovarajuću brzinu počinje tehnika trčanja na stazi. Tijelo trkača je u gotovo uspravnom položaju. Noga se stavlja na podlogu najprije prednjim dijelom, a zatim cijelim stopalom, bez okretanja van. Odrasna se noga na kraju odrasla potpuno opruži, a brzo podizanje zamašne noge pogoduje još efikasnijem odrasu. Ramena i ruke su opuštene, te svojim radom pomažu očuvanju ravnoteže tijela. Korak ne smije biti prebrz a kretanje mora biti što ekonomičnije. Pri trčanju u zavoju trkač se lagano otkloni u lijevo, a lijevom rukom radi manje intenzivno nego desnom. Desno je stopalo okrenuto petom malo u desno, a odražava se unutrašnjim rubom. Djeca mijenjaju tempo i način kretanja po zadanom vremenu, kod zadanih oznaka ili na znak učitelja. Brzina i dužina dionica postepeno se povećavaju. Osim trčanja na početku primjenjujemo i hodanje ali ga postepeno smanjujemo. OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima. <u>Razrada ishoda:</u> Usvaja temeljna kineziološka teorijska i temeljna motorička znanja.		Učenik/ca primjenjuje i izvodi tehniku trčanja prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi tehniku trčanja bez odstupanja od dobivenih uputa. Tijelo je u gotovo uspravnom položaju, Postavljanje noge je prednjim a zatim cijelim stopalom. Odrasna noga je na kraju u potpunosti opružena. Ramena i ruke su opuštene . Trčanje je ritmično, opuštano i ekonomično.
			VRLO DOBAR (4) Učenik/ca primjenjuje i izvodi tehniku trčanja . Učenik razumije i spretno izvodi tehniku trčanja uz mala odstupanja od dobivenih uputa. Tijelo je u gotovo uspravnom položaju, Postavljanje noge je preko punog stopala. Odrasna noga je na kraju blago savijena. Ramena i ruke su opuštene . Trčanje je ritmično.
			DOBAR (3) Učenik/ca razumije i izvodi tehniku trčanja. Uz dosta pogrešaka i odstupanja Izvodi tehniku trčanja prema traženim uputama. . Tijelo je blago u pretklonu. Postavljanje noge je cijelim stopalom. Odrasna noga je poprilično savijena u koljenu. Ramena i ruke su ukočena i postavljena uz tijelo . Trčanje je ritmično, opuštano i ekonomično.
			DOVOLJAN (2) Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Izvodi strukturu kretanja s dosta pogrešaka u strukturi kretanja u smislu traženih uputa. . Tijelo je u pretklonu. Postavljanje noge je dosta grubo bez amortizacije cijelim stopalom. Odrasnu noga vuče za sobom. Rad ruku i nogu je dosta nekoordiniran . Trčanje je aritmično, ukočeno i neekonomično.
			NEDOVOLJAN (1) Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
2	BRZO TRČANJE DO 60 METARA IZ NISKOG STARTA <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Nakon startnog znaka (na svoja mjesta, pozor, zvučni signal) učenici krenu iz položaja niskog starta brzim koracima prema cilju. Neposredno prije kretanja, tijelo je nagnuto prema naprijed. Prva dva koraka učenik izvodi odbijajućim koracima. Početno kretanje započinje brzim radom ruku. Nakon što se ruke odvoje od podloge, tijelo počinje gubiti ravnotežu, a da bi učenik održao ravnotežu, jako se odražava od startnog bloka. Sprinter se trudi postići što veću frekvenciju koraka energičnim koracima te snažnim odgurivanjem od podloge. Trup se postepeno ispravlja do pozicije koju trkač ima pri maksimalnoj brzini koju zadržava do cilja.. OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova. <u>Razrada ishoda:</u> Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi tehniku brzog trčanja iz niskog starta prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik izvodi uspješan i ispravan start. Nogu postavlja prednjim dijelom stopala, a opuštanje odrazne noge je optimalno uz naglašeno podizanje koljena zamašne noge. Učenik uspijeva postići maksimalnu brzinu koju zadržava do cilja u ritmu, opušteno i ekonomično.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje i izvodi tehniku trčanja . Učenik razumije i spretno izvodi tehniku trčanja uz mala odstupanja od dobivenih uputa. Učenik izvodi niski start tako da bi trebalo još više naglasiti tijelo nagnuto naprijed. Nogu postavlja prednjim dijelom stopala, a opuštanje odrazne noge je optimalno uz nešto slabije naglašeno podizanje koljena zamašne noge. Učenik uspijeva postići maksimalnu brzinu koju zadržava do cilja.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama. Učenik izvodi start s uspravnim tijelom što ne omogućava brzu reakciju na podlogu i brzinu pri startu. Nogu postavlja prednjim dijelom stopala, a opuštanje odrazne noge je je blago savijeno uz slabije naglašeno podizanje koljena zamašne noge. Učenik uspijeva postići maksimalnu brzinu dosta kasnije.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka u strukturi kretanja u smislu traženih uputa. Učenik izvodi start s uspravnim tijelom što ne omogućava brzu reakciju na podlogu i brzinu pri startu. Nogu postavlja preko punog stopala, a opuštanje odrazne noge je naglašeno savijeno, a koljeno zamašne noge ne podiže. Učenik ne uspijeva postići maksimalnu brzinu.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	Ocjena	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
3	SKOK U VIS PREKORAČNOM TEHNIKOM „ŠKARE“ <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Nakon pravocrtnog zaleta (5-9 koraka) prema letvici, pod kutem od 30°-40°, dolazimo do faze odraza gdje se zamašna noga gotovo opružena podiže gore, a odrazna za njom, ali malo više savijena. Tijelo skakača se u toj fazi još ne okreće oko okomite osi. Ruke se spuštaju naprijed i dolje s obje strane letvice. Pošto prijeđe letvicu, zamašna se noga energičnom kretnjom spušta dolje – natrag, a za njom se prenosi, sada opružena u koljenu, i odrazna. Mali otklon i okretanje grudi k letvici pomažu udaljavanju kukova od nje, što olakšava i prijenos odrazne noge. Doskače se na zamašnu nogu, a zatim i na odraznu(dešnjaci lijeva noga odrazna a ljevaci desna). OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima. <u>Razrada ishoda:</u> Usvaja temeljna kineziološka teorijska i temeljna motorička znanja.	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik izvodi optimalno fazu zaleta a, neposredno prije odraza nogu i stopalo postavlja ispravno. Rad zamašne noge kod prelaska letvice je naglašen i energično usmjeren prema dolje a, odraznu nogu brzo privlači opruženu u zglobu koljena. Doskok je na zamašnu a zatim na odraznu.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje i izvodi zadatak. Učenik razumije i spretno izvodi zadatak uz mala odstupanja od traženih uputa. Učenik izvodi optimalno fazu zaleta a, neposredno prije odraza nogu i stopalo postavlja ispravno. Rad zamašne noge kod prelaska letvice je nešto slabije naglašen i sporije usmjeren prema dolje a, odraznu nogu privlači blago savijena u zglobu koljena. Doskok je na zamašnu a zatim na odraznu.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak uz dosta pogrešaka i odstupanja prema traženim uputama. Učenik izvodi fazu zaleta usporavanjem prije odraza a, neposredno prije odraza nogu i stopalo postavlja okomito na letvicu. Rad zamašne noge kod prelaska letvice je dosta slabije naglašen i sporije usmjeren dolje od letvice a, odraznu nogu privlači naglašeno savijenu u zglobu koljena. Doskok je na leđa.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka. Učenik izvodi fazu zaleta hodajući a, postavlja krivu odrazanu nogu. Zamašnu nogu kod prelaska preko letvice prebacuje iz mjesta, odraznu nogu povlači savijenu u zglobu koljena tek kada letvicu pređe zamašna noga. Doskoka nema.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
4	SKOK U DALJ ZGRČNOM TEHNIKOM <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Nakon nekoliko koraka zaleta (10-12) učenik/ca se odražava s označenog mjesta jednom nogom. Nakon odraza, odrazna noga, neko vrijeme po inerciji produžava kretanje unatrag, a zamašna prema naprijed. Zatim se savijena odrazna noga podiže naprijed k zamašnoj. Tijelo postepeno dolazi u pretklon, a obje se noge s izbačenim potkoljenicama približavaju grudima. Trenutak prije doticanja podloge noge se opružaju, a tijelo je u malom pretklonu. Ruke, koje su za vrijeme leta bile podignute, spuštaju se prema nogama –nadolje i unatrag. Dotaknuvši petama podlogu, učenik aktivno krene rukama naprijed, savija noge u koljenima te izvodi sunožni doskok.	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i vještinu te izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik/ca fazu zaleta izvodi u maksimalnoj brzini postavljajući ispravno odraznu nogu-stopalo s označenog mjesta. U fazi leta odrazna noga nastavlja kretanje unatrag, zamašna noga energično i brzo prema naprijed, a zatim se obje noge spajaju. Neposredno prije doskoka noge se opružaju, tijelo je u pretklonu. Doskok izvodi s aktivnim rukama amortizirajući doskok sunožno.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak. Učenik razumije i spretno izvodi zadatak uz mala odstupanja od traženih uputa. Učenik/ca fazu zaleta izvodi u maksimalnoj brzini postavljajući ispravno odraznu nogu-stopalo s označenog mjesta. U fazi leta odrazna noga nastavlja kretanje unatrag, zamašna noga je pasivna u kretanju prema naprijed, uz prekasno spajanje nogu. Neposredno prije doskoka noge se opružaju, ali tijelo nije u pretklonu. Doskok izvodi s aktivnim rukama amortizirajući doskok sunožno.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak uz dosta pogrešaka i odstupanja prema traženim uputama. Učenik/ca fazu zaleta izvodi presporo postavljajući odraznu nogu preko prednjeg dijela stopala. U fazi leta odrazna noga je pasivna kao i zamašna dok je tijelo u uspravnom položaju. Doskok izvodi na jednoj nozi.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne prepozna i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka. Učenik/ca fazu zaleta izvodi hodajući ili u maloj brzini. Odras izvodi sunožno uz minimalnu fazu leta gdje je tijelo u uspravnom položaju a ruke pasivne, doskok izvodi gotovo pruženim nogama bez amortizacije.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.
	OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova. <u>Razrada ishoda:</u> Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.		

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
5	BACANJE VORTEKSA (LOPTICE) TEHNIKOM BACANJA KOPLJA <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Zalet započinje sporijim koracima, a sprava se drži u savijenoj ruci iznad ramena, s dlanom u visini glave. Došavši do kontrolne oznake, učenik ubrza kretanje donjeg dijela tijela te počinje izvoditi tzv. pripremu za izbačaj. Dobro usvojen ritam za zadnja tri koraka bitan je za pravilan izbačaj. U prvom koraku lijeva se noga s ispruženim koljenom stavi na podlogu, a u isto vrijeme ruka sa spravom krene natrag. Grudi se okrenu prema strani ruke u kojoj je sprava. Zatim slijedi iskorak desnom nogom s okretanjem stopala prema van (križni korak). U trenutku prije izbačaja učenik/ca stoji na savijenoj desnoj nozi s kukovima isturenim naprijed. Stopalo desne noge okrenuto je prema van, tijelo lijevim bokom smjeru izbačaja i s desnom rukom u kojoj je sprava natrag. Lijeва ruka je za vrijeme križnog koraka ispred tijela, a dlan desne ruke okrenut je prema gore. Desna ruka se nalazi na istoj liniji sa ramenom osi, težina tijela je na desnoj nozi, a lijeva unutrašnjom stranom stopala dotiče podlogu. Izbačaj počinje opružanjem desne noge i okretanjem pete van. Istovremeno se kukovi potiskuju gore i naprijed a bacač dolazi u položaj napetog luka. Ruka sa spravom kreće se pokraj uha, savija se u laktu prema naprijed, a lijeva odvodi laktom u stranu. Kad se bacač okrene grudima prema smjeru bacanja, desna ruka se kreće iznad ramena i ispravlja u laktu. Oslanjajući se na lijevu nogu, bacač brzo	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i vještinu i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Zalet je koordiniran, ritmičan i opušten, ispravno držeći rekvizit i poziciju lakta. Dolazak u centralnu poziciju za izbačaj je optimalan. Fazu izbačaja učenik/ca započinje opružanjem stražnje noge istovremeno potiskujući kukove gore i naprijed. Učenik usmjerava grudi u smjeru bacanja te prebacuje težište na prednju nogu i izvodi izbačaj prema uputama uspjevajući zadržati ravnotežni položaj nakon izbačaja.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak . Učenik razumije i spretno izvodi zadatak. Zalet je koordiniran, ritmičan i opušten, ispravno držeći rekvizit i nešto nižu poziciju lakta. Dolazak u centralnu poziciju za izbačaj je optimalan. Fazu izbačaja učenik/ca započinje opružanjem stražnje noge istovremeno potiskujući kukove gore i naprijed. Učenik usmjerava grudi u smjeru bacanja te nešto pasivnije prebacuje težište na prednju nogu i izvodi izbačaj prema uputama ne uspjevajući zadržati ravnotežni položaj nakon izbačaja.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama. Zalet je nekoordiniran, i rekvizit drži dlanom okrenutim prema dolje dok je pozicija lakta dosta ispod ramena. Dolazak u centralnu poziciju je djelomično prema uputama. Fazu izbačaja učenik/ca započinje opružanjem stražnje noge uz dosta slabo potiskivanje kukova gore i naprijed. Učenik usmjerava grudi u smjeru bacanja uz dosta sporo prebacivanja težišta na prednju nogu. Učenik izvodi

uspravlja tijelo naprijed i gore te izbacuje spravu uspjevši zadržati ravnotežni položaj. OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova. <u>Razrada ishoda:</u> Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.		izbačaj sprave dosta nisko ne uspjevajući zadržati ravnotežni položaj nakon izbačaja.
	DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka u strukturi kretanja u smislu traženih uputa. Učenik/ca izvodi zalet hodajući bez koordinacije i ritma, i rekvizit drži dlanom okrenutim prema dolje dok je pozicija lakta dosta nisko i uz tijelo. Dolazak u centralnu poziciju je u paralelnom stavu prsima okrenutim u smjeru bacanja. Učenik izvodi izbačaj sprave iz paralelnog stava usmjeravajući prsa u stranu od smjera bacanja ne uspjevajući zadržati ravnotežni položaj nakon izbačaja.
	NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
6	STOJ NA RUKAMA UZ OKOMITU PLOHU <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Iz uspravnog stava učenik prednoži bilo kojom nogom i predruči. Na tlo spusti podignutu nogu ,a drugom opruženom snažno zanoži, istovremeno spuštajući trup u pretklon. Dlanove opruženih ruku postavlja na tlo ispred tijela. Razmak između ruku je širok kao rameni pojas. Slijedi odraz i drugom nogom. Zamah jednom i odraz drugom nogom trebaju biti takvi da učenik postavi tijelo vertikalno na ruke i nasloni sa na zid, strunjaču ili na švedske ljestve. U stavu na rukama noge, ruke, stopala su opruženi ,a glava je podignuta. Stopala se nalaze okomito iznad glave, tijelo je naslonjeno na okomitu plohu. OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima. <u>Razrada ishoda:</u> Usvaja temeljna kineziološka teorijska i temeljna motorička znanja.	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik/ca prema uputama zauzima početni položaj, izvodi prednoženje, postavljanje šaka uz snažno zanoženje istovremeno spuštajući trup u pretklon. Dolazak u stoj na rukama okomitu plohu je izveden s lakoćom, bez asistencije i kontroliran. U stoju na rukama može zadržati poziciju duže vrijeme.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje i izvodi zadatak . Učenik razumije i spretno izvodi zadatak uz mala odstupanja od traženih uputa. Učenik/ca prema uputama zauzima početni položaj, izvodi prednoženje, postavljanje šaka uz nešto slabije zanoženje istovremeno spuštajući trup u pretklon. Dolazak u stoj na rukama okomitu plohu je izveden uz blagu asistenciju . U stoju na rukama može zadržati poziciju kraće vrijeme.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak uz dosta pogrešaka i odstupanja prema traženim uputama. Učenik/ca prema uputama zauzima početni položaj, izvodi prednoženje, postavljanje šaka, propadanje u zglobu ramena uz dosta slabije zanoženje istovremeno spuštajući trup u pretklon. Dolazak u stoj na rukama okomitu plohu je izveden uz asistenciju učitelja. U stoju na rukama može zadržati poziciju kraće vrijeme.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka. Učenik/ca uz podršku učitelja zauzima početni položaj iz niže pozicije. Postavlja šake preširoko ili predaleko od tijela uz savijanje laktova i propadanje u zglobu ramena. Zamah noge gotovo da ne postoji. Dolazak u stoj na rukama okomitu plohu je izveden uz asistenciju učitelja. Stoj na rukama ne može zadržati.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
7	RAZNOŠKA <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Nakon zaleta učenik izvede sunožni odraz na dasci ispred kozlića .Odras izvede ekscentrično tako da se vježbačevo tijelo u fazi leta okreće oko osi prema naprijed. Smjer odraza je koso prema naprijed i gore. U zraku se noge podižu i u momentu odraza rukama o spravu tijelo je vodoravno. Slijedi kratak i snažan odziv rukama, a učenik nogama počinje raznoženje . Zbog tog odraza, koji također djeluje ekscentrično, ali ima suprotan smjer, tijelo učenika se sada okreće unazad. Trup se naglo podiže ,a noge spuštaju. To je faza raznožnog prijelaza preko sprave. U fazi doskoka učenik sastavi noge, izravna tijelo i doskoči na tlo u počučanj sunožno u širini kukova na strunjači s druge strane kozlića. OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova. <u>Razrada ishoda:</u> Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi preskok raznoška prema uputama učitelja . Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik fazu zaleta započinje u velikoj brzini, odraz izvodi sunožno, a smjer odraza je koso i naprijed prema gore. U fazi leta pozicija tijela je pružena paralelna s podlogom. Nakon toga izvodi snažan odziv rukama uz istovremeno raznoženje , podizanje trupa te spuštanje i spajanje nogu. Doskok je izveden kontrolirano, jednostavno u počučnju s paralelnim stavom.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi preskok raznoška samostalno . Učenik razumije i spretno izvodi preskok uz mala odstupanja od dobivenih uputa. Učenik fazu zaleta započinje u maloj brzini, odraz izvodi sunožno, a smjer odraza je koso i naprijed s malom visinom. U fazi leta pozicija tijela je pružena. Nakon toga izvodi slabiji odziv rukama uz istovremeno raznoženje , podizanje trupa te spuštanje i spajanje nogu. Doskok je izveden nešto slabijoj kontroli s većim iskorakom bez zadržavanja ravnotežnog položaja.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak uz asistenciju učitelja. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama. Učenik fazu zaleta započinje u maloj brzini, odraz izvodi sunožno dosta slabo, a smjer odraza naprijed s malom visinom. Faza leta gotovo da ne postoji. Nakon toga izvodi dosta slabiji odziv uz savijanje ruku uz istovremeno podizanje trupa te spuštanje i spajanje nogu koje su pr prelasku sprave bile savijene. Doskok je izveden nešto slaboj kontroli u dubokom čučnju ili s većim iskorakom bez zadržavanja ravnotežnog položaja.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka u strukturi kretanja u smislu traženih uputa. Učenik fazu zaleta započinje hodajući, odraz izvodi s jednom nogom . Odziv rukama ne postoji uz savijanje ruku i nogu pri prelasku sprave. Doskok je izveden bez kontrole u dubokom čučnju ili s većim iskorakom bez zadržavanja ravnotežnog položaja.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
8	DODAVANJE I HVATANJE LOPTE RAZLIČITIM NAČINIMA (R) <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> ZAMAH RUKOM- lopta se odvodi iza ramena te se vrši otvaranje dlana na gore i van, pozicija lakta je u visini ramena i više. IZBAČAJ LOPTE- započinje opružanjem nogu i zatim redom preko muskulature trupa nadlaktice, podlaktice i na kraju izbačaj iz zgloba šake koja određuje smjer lopte. PRAĆENJE LOPTE- ruka se nakon izbačaja ispruža i produžava kretanjem praćenja kretanja lopte. Let lopte se prati pogledom. HVATANJE- obje ruke se ispružaju formirajući rukometnu košaricu prema lopti koja se nakon hvatanja, amortizacijom privlači prema tijelu. OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova. <u>Razrada ishoda:</u> Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje izvodi tehniku hvatanja i dodavanja prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi tehniku hvatanja i dodavanja . Učenik razumije i spretno izvodi tehniku uz mala odstupanja od dobivenih uputa.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja Izvodi zadatak prema traženim uputama.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
9	ŠUT S TLA OSNOVNIM NAČINOM (R) <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Učenik izvodi šutiranje u kretanju nakon primanja lopte prethodnoga dodavanja i hvatanja lopte (dodavanje i hvatanje lopte može se izvesti s različitih pozicija). Neposredno prije šutiranja učenik prima loptu u kretanju objema rukama, pravilno formirajući rukometnu košaricu. Nakon primanja lopte izvodi maksimalno tri koraka te izvodi šut s tla (suprotna noga je naprijed u odnosu na šutersku ruku). Faze : - prijam lopte - priprema - otvaranje lopte - izbačaj i zaustavljanje. OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova. <u>Razrada ishoda:</u> Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Prijem lopte je u potpunoj kontroli s naglašenom amortizacijom, pripremne korake izvodi ritmično s lakoćom. Učenik/ca izvodi otvaranje prema uputama s naglaskom na višu poziciju lakta. Šut je snažan i precizan nakon čega se u punoj kontroli uspijeva zaustaviti.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak. Učenik razumije i spretno izvodi tehniku uz mala odstupanja od dobivenih uputa. Prijem lopte je u potpunoj kontroli s nešto slabijom amortizacijom, pripremne korake izvodi ritmično s lakoćom. Učenik/ca izvodi otvaranje prema uputama s nešto nižom pozicijom lakta. Šut je slabiji nakon čega se punoj kontroli uspijeva zaustaviti.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama. Prijem lopte je grub i nesiguran, pripremne korake izvodi aritmično s zaustavljanjem. Učenik/ca izvodi otvaranje nakon duže paze s nižom pozicijom lakta od visine ramena. Izbacuje loptu guranjem.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka. Prijem lopte je grub i nesiguran te mu lopta ispada, pripremne korake izvodi aritmično s zaustavljanjem te iskorakom krive noge. Učenik/ca izvodi otvaranje nakon duže paze s isprekidanim kinetičkim lancem i nižom pozicijom lakta uz tijelo. Izbacuje loptu guranjem iz mjesta guranjem u mirovanju i paralelnom stavu.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
10	ŠUT JEDNOM RUKOM S PRSIJU IZ MJESTA (K) <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Ova tehnika šutiranja koristi se u mlađim dobnim kategorijama jer djeca nisu u stanju izvesti pravilan skok- šut zbog slabe muskulature gornjih ekstremiteta. Ovaj šut karakterizira izrazito dijagonalan stav (naprijed je ona noga koja je na strani ruke kojom se šutira).Opterećenje je na prednjoj nozi. Lopta se drži u visini grudiju, podlaktica šuterske ruke je usmjerena prema košu, šaka flektirana, lakat zabačen nazad. Drugom rukom pridržavamo loptu s unutrašnje strane. Prsti su rašireni i loptu držimo na vrhovima prstiju (jagodicama). Istovremeno s odrazom u vis i prema naprijed vrši se opuštanje ruke u pravcu koša. Završni impuls i rotaciju lopti daju kažiprst i srednji prst, a tijekom opuštanja ruku i izbačaja tijelo će prirodno krenuti u skok u vis i prema naprijed. Ukoliko prolazimo kroz faze samoga elementa, tada možemo reći da se on sastoji od sljedećih faza: 1. <u>pripremna faza-početni položaj;</u> 2. <u>osnovna faza ili faza izbačaja-izvedba elementa;</u> 3. <u>završna faza-faza doskoka.</u> OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova. <u>Razrada ishoda:</u> Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik/ca zauzima ispravan početni položaj nakon čega s lakoćom prelazi u fazu izbačaja odnosno šuta koji je precizan i kontroliran. Doskok izvod mekano ii s lakoćom nakon čega je spreman nastaviti kretanje ili drugi zadatak.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak . Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa. Učenik/ca zauzima početni položaj s opterećenjem na obje noge držeći loptu u visini glave ili kuka nakon čega prelazi u fazu izbačaja odnosno šuta bez fleksije šake. Doskok izvodi mekano ii s lakoćom.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja Izvodi zadatak prema traženim uputama. Učenik/ca zauzima početni položaj s opterećenjem na obje noge u paralelnom stavu držeći loptu na dlanu u visini glave ili kuka s laktovima usmjerenim prema van nakon čega prelazi u fazu izbačaja odnosno šuta bez fleksije šake a tijelo kasni ili ranije krene u skok u vis. Doskok izvodi grubo na puna stopala.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka. Učenik/ca zauzima početni položaj s opterećenjem na suprotnu nogu u odnosu na šutersku ruku držeći loptu u visini glave ili kuka objema rukama sa strane izbačaj odnosno šut je bez snage, kontrole i preciznosti.. učenik ne izvodi skok u vis i nema doskoka.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
11	VRŠNO ODBIJANJE IZ SREDNJEG ODBOJKAŠKOG STAVA (O) <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Lopta se odbija iz osnovnog odbojkaškog stava. Ruke su savijene u laktovima, dlanovi ispred lica, prsti rašireni i usmjereni gore u obliku košarice, laktovi su usmjereni naprijed i u stranu, noge razmaknute za širinu ramena i polusavijene, jedna u malom iskoraku, a trup je u laganom pretklonu. Pri odbijanju samo prsti dodiruju loptu. Oni u početku amortiziraju njezino kretanje. Usklađenim opuštanjem ruku, tijela i nogu lopti se daje ubrzanje gore i naprijed, da bi nakraju odbijanja igrač potpuno opušio ruke, tijelo, noge i prste. OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova. <u>Razrada ishoda:</u> Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak. Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa. Učenik loptu odbija iz osnovnog odbojkaškog stava s dlanovima postavljenim nešto više, pri odbijanju nešto je slabije naglašena amortizacija te neopuštanje ruku do kraja nakon odbijanja.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama. Osnovni odbojkaški stav je slabije naglašen. Noge s skoro pa pružene bez laganog pretklona. Odbijanje izvodi dlanovima grubo i nekontrolirano.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka. Učenik ne odbija loptu iz osnovnog odbojkaškog stava. Ruke su pružene u laktovima, dlanovima ne uspijeva formirati košaricu. Odbijanje izvodi dlanovima ili jednom rukom grubo i bez kontrole.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
12	PODLAKTIČNO ODBIJANJE (O) <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Pri izvođenju tog elementa učenik/ca se nalazi u pripremnom položaju u kojem su mu noge savijene, razmaknute za širinu ramena ili šire, stopala paralelna ili jedno malo naprijed. Ruke su ispružene naprijed i dolje, laktovi blizu jedan drugome, podlaktice izvrnute, dlanovi spojeni, a tijelo je u malom pretklonu . Da bi primio loptu, učenik/ca se postavlja tako da ona pada ispred njega. Loptu prima na donji dio podlaktice. Učenik/ca pruženim rukama kreće naprijed i gore samo iz ramenog zgloba. Tijelo se uspravlja, a noge aktivno opružaju. Kretanje se nakon kontakta s loptom nastavlja daljnjim opružanjem nogu i tijela, kao i postepenim podizanjem ruku naprijed i gore za loptom. Tri su ključne faze podlaktičnog odbijanja: • Dolazak pod loptu (početna faza) • Postavljanje podlaktica pod loptu (pripremna faza) • Odbijanje (osnovna faza) OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova. <u>Razrada ishoda:</u> Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak . Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja Izvodi zadatak prema traženim uputama.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

14. DONJI SERVIS I PRIJEM SERVISA VRŠNO (O)

OŠ TZK A.5.3.

Izvodi osnovne elemente sportova.

Razrada ishoda:

Primjenjuje osnovne elemente tehnike sportova.

OPIS TEHNIKE :

Pri izvođenju donjeg servisa ravno i naprijed igrač se licem okrene k mreži, noge razmakne za širinu ramena i savije ih u koljenima, lijevom iskorači (ako loptu udara desnim rukom). Lopta leži na dlanu savijene lijeve ruke u visini pojasa, a pogled mu je usmjeren prema suprotnom polju. Zatim desnom rukom zamahne nazad, težinu tijela prenese na nogu pozadi, a pogled usmjeri prema lopti. Kretnjom lijeve ruke prema gore baca loptu uvis. Nogu koja je pozadi opruža, težinu tijela prenosi na prednju, tijelo malo okrene ulijevo, desnu ruku pokreće odozdo gore (dlan je malo napet, prsti skupljeni) i udara loptu odozdo i pozadi. Ako lopta leti sporije i niže od pojasa, igrač treba zauzeti stabilan srednje visok položaj te izvršiti mekano kretanje ruku gore i naprijed i uspravljanje tijela, te na kraju, uz aktivno opružanje nogu prima loptu. Ako lopta leti brže, zauzme se malo niži stav s manjim pretklonom tijela i bez ususretnog kretanja ruku, a ako je niža od pojasa, tada se noge jače savijaju.

POGREŠKE KOD SERVISA:

- Izvođenje servisa na opruženo tijelo i noge;
- Kratak zamah ruke kojom učenik servira;
- Pogrešan stav nogu (ista ruka – ista noga);

POGREŠKE KOD PRIJEMA SERVISA:

- Neusuglašenost gibanja ruku, tijela i nogu;
- Kasni dolazak na loptu;
- Ruke su savijene u laktovima;

OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa.
VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak. Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa.
DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama.
DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka.
NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

VREDNOVANJE MOTORIČKIH ZNANJA ZA 6. RAZRED

1.PREPONSKO TRČANJE

OPIS TEHNIKE:

Učenik izvodi start i startno ubrzanje te nakon 7-8 koraka dolazi na 1. preponu te ju prelazi aktivnim napadom, gotovo pružene, zamašne noge koju spušta odmah iza prepone te odrazom i povlačenjem odrazne noge s visoko podignutim koljenom, pokraj tijela, i ispod ruke. Nakon pretrčane 1. prepone učenica izvodi tri sprinterska koraka te napada sljedeću preponu na isti način. Prepone bi trebale biti do 50cm i postavljene na razmaku od 5m-7m.

OŠ TZK A.6.2.

Primjenjuje stečeno znanje u sportovima.

Razrada ishoda:

Razlikuje jednostavne elemente tehnike i samostalno primjenjuje stečeno znanje u sportovima.

Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine:

Samostalno izvodi jednostavne elemente sportova.

POGREŠKE:

- dolazak preblizu preponi;
- odraz predaleko od prepone;
- preskakivanje prepone;
- nakon odraza peta odrazne noge iznad visine koljena.

OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi tehniku preponskog trčanja prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa.
VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi . Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa.
DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja Izvodi zadatak prema traženim uputama.
DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka.
NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

2.SKOK U DALJ JEDAN I POL KORAČNOM TEHNIKOM

OPIS TEHNIKE:

Nakon nekoliko koraka zaleta (10-12) skakač se odražava s označenog mjesta jednom nogom. Nakon odraza izgleda kao da skakač nastavlja trčanje zrakom. Zamašna se noga najprije pruži u koljenu i blago krene unatrag, a zatim se ponovo savije, dok se istovremeno koljeno odrazne noge podigne naprijed. Tijelo je na početku u blagom zaklonu, a zatim se pretklanja. Na strani zamašne noge skakač rukom radi kružne pokrete. Nakon što podigne natkoljenice visoko, skakač počinje podizati i potkoljenice naprijed te se priprema za doskok. U momentu doticanja podloge noge su malo rastavljene, a savijaju se tek kada skakač osjeti pritisak na podlogu. Tijelo se sada pretklanja da bi se izbjegao pad natrag. Da bi se izbjegao pad natrag, skakač glavu i ramena pokreće naprijed i dolje ili ustranu i naprijed.

OŠ TZK A.6.2.

Primjenjuje stečeno znanje u sportovima.

Razrada ishoda:

Razlikuje jednostavne elemente tehnike i samostalno primjenjuje stečeno znanje u sportovima.

Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine:

Samostalno izvodi jednostavne elemente sportova.

POGREŠKE:

- Prespori zalet;
- odraz preko prstiju odrazne noge;
- priprema za doskok odmah nakon odraza;
- noge zategnute i pružene u doskoku;

OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa.
VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom. Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa.
DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi skok u dalj jedan i pol koračnom tehnikom. Uz dosta pogrešaka i odstupanja Izvodi zadatak prema traženim uputama.
DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka.
NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

3. BACANJE MALE MEDICINKE DO 2 KG BOČNOM TEHNIKOM

OPIS TEHNIKE: (za dešnjake)

Učenik se lijevom bokom okrene prema smjeru bacanja, a težina tijela mu je većim dijelom na polusavijenoj desnoj nozi. Kretanje počinje lijevom nogom udesno, a zatim brzim i širokim zamahom ulijevo, što odvodi tijelo iz ravnotežnog položaja. Bacač se zatim odrazi desnom nogom i poskoči ulijevo i naprijed tako da stopalo malo klizi po podlozi. Poskok završava doskokom na desnu nogu, a odmah iza toga na lijevu. Ne zaustavljajući se učenica radi rotaciju kukova i ramena u lijevu stranu, te izbacuje medicinku s visoko podignutim laktom desne ruke.

OŠ TZK A.6.1.

Izvodi jednostavna kineziološka znanja

Razrada ishoda:

Ovladava jednostavnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima

Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine:

Usvaja temeljna kineziološka znanja o uporabi vježbi.

POGREŠKE:

- Nepravilno držanje medicinke;
- nepravilan poskok;
- prerano izvođenje rotacije u ramenima i kukovima;
- lakat nisko pri izbačaju.
- ne prislanja medicinku uz vrat

OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi bacanje male medicinke bočnom tehnikom prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa.
VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi bacanje male medicinke bočnom tehnikom . Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa.

DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi bacanje male medicinke bočnom tehnikom tehnikom. Uz dosta pogrešaka i odstupanja Izvodi zadatak prema traženim uputama.
DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka.
NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

4. Bacanje vorteksa (loptice) tehnikom bacanja koplja

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
4	BACANJE VORTEKSA (LOPTICE) TEHNIKOM BACANJA KOPLJA <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Zalet započinje sporijim koracima, a sprava se drži u savijenoj ruci iznad ramena, s dlanom u visini glave. Došavši do kontrolne oznake, učenik ubrza kretanje donjeg dijela tijela te počinje izvoditi tzv. pripremu za izbačaj. Dobro usvojen ritam za zadnja tri koraka bitan je za pravilan izbačaj. U prvom koraku lijeva se noga s ispruženim	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i vještinu i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Zalet je koordiniran, ritmičan i opušten, ispravno držeći rekvizit i poziciju lakta. Dolazak u centralnu poziciju za izbačaj je optimalan. Fazu izbačaja učenik/ca započinje opružanjem stražnje noge istovremeno potiskujući kukove gore i naprijed. Učenik usmjerava grudi u smjeru bacanja te prebacuje težište na prednju nogu i izvodi izbačaj prema uputama uspijevajući zadržati ravnotežni položaj nakon izbačaja.

koljenom stavi na podlogu, a u isto vrijeme ruka sa spravom krene natrag. Grudi se okrenu prema strani ruke u kojoj je sprava. Zatim slijedi iskorak desnom nogom s okretanjem stopala prema van (križni korak). U trenutku prije izbačaja učenik/ca stoji na savijenoj desnoj nozi s kukovima isturenim naprijed. Stopalo desne noge okrenuto je prema van, tijelo lijevim bokom smjeru izbačaja i s desnom rukom u kojoj je sprava natrag. Lijeva ruka je za vrijeme križnog koraka ispred tijela, a dlan desne ruke okrenut je prema gore. Desna ruka se nalazi na istoj liniji sa ramenom osi, težina tijela je na desnoj nozi, a lijeva unutrašnjom stranom stopala dotiče podlogu. Izbačaj počinje opružanjem desne noge i okretanjem pete van. Istovremeno se kukovi potiskuju gore i naprijed a bacač dolazi u položaj napetog luka. Ruka sa spravom kreće se pokraj uha, savija se u laktu prema naprijed, a lijeva odvodi laktom u stranu. Kad se bacač okrene grudima prema smjeru bacanja, desna ruka se kreće iznad ramena i ispravlja u laktu. Oslanjajući se na lijevu nogu, bacač brzo uspravlja tijelo naprijed i gore te izbacuje spravu uspjevši zadržati ravnotežni položaj. OŠ TZK A.6.2. Primjenjuje stečeno znanje u sportovima. Razrada ishoda: Razlikuje jednostavne elemente tehnike i samostalno primjenjuje stečeno znanje u sportovima. Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine: Samostalno izvodi jednostavne elemente sportova.	VRLO DOBAR (4) Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak . Učenik razumije i spretno izvodi zadatak. Zalet je koordiniran, ritmičan i opušten, ispravno držeći rekvizit i nešto nižu poziciju lakta. Dolazak u centralnu poziciju za izbačaj je optimalan. Fazu izbačaja učenik/ca započinje opružanjem stražnje noge istovremeno potiskujući kukove gore i naprijed. Učenik usmjerava grudi u smjeru bacanja te nešto pasivnije prebacuje težište na prednju nogu i izvodi izbačaj prema uputama ne uspjevajući zadržati ravnotežni položaj nakon izbačaja.
	DOBAR (3) Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama. Zalet je nekoordiniran, i rekvizit drži dlanom okrenutim prema dolje dok je pozicija lakta dosta ispod ramena. Dolazak u centralnu poziciju je djelomično prema uputama. Fazu izbačaja učenik/ca započinje opružanjem stražnje noge uz dosta slabo potiskivanje kukova gore i naprijed. Učenik usmjerava grudi u smjeru bacanja uz dosta sporo prebacivanja težišta na prednju nogu. Učenik izvodi izbačaj sprave dosta nisko ne uspjevajući zadržati ravnotežni položaj nakon izbačaja.
	DOVOLJAN (2) Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka u strukturi kretanja u smislu traženih uputa. Učenik/ca izvodi zalet hodajući bez koordinacije i ritma, i rekvizit drži dlanom okrenutim prema dolje dok je pozicija lakta dosta nisko i uz tijelo. Dolazak u centralnu poziciju je u paralelnom stavu prsima okrenutim u smjeru bacanja. Učenik izvodi izbačaj sprave iz paralelnog stava usmjeravajući prsa u stranu od smjera bacanja ne uspjevajući zadržati ravnotežni položaj nakon izbačaja.
	NEDOVLJAN (1) Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.

5. BRZO TRČANJE DO 60 METARA IZ NISKOG STARTA

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
5	BRZO TRČANJE DO 60 METARA IZ NISKOG STARTA <u>OPIS AKTIVNOSTI:</u> Nakon startnog znaka (na svoja mjesta, pozor, zvučni signal) učenici krenu iz položaja niskog starta brzim koracima prema cilju. Neposredno prije kretanja, tijelo je nagnuto prema naprijed. Prva dva koraka učenik izvodi odbijajućim koracima. Početno kretanje započinje brzim radom ruku. Nakon što se ruke odvoje od podloge, tijelo počinje gubiti ravnotežu, a da bi učenik održao ravnotežu, jako se odražava od startnog bloka. Sprinter se trudi postići što veću frekvenciju koraka energičnim koracima te snažnim odgurivanjem od podloge. Trup se postepeno ispravlja do pozicije koju trkač ima pri maksimalnoj brzini koju zadržava do cilja.. OŠ TZK A.6.2. Primjenjuje stečeno znanje u sportovima. Razrada ishoda: Razlikuje jednostavne elemente tehnike i samostalno primjenjuje stečeno znanje u sportovima. Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine: Samostalno izvodi jednostavne elemente sportova.	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi tehniku brzog trčanja iz niskog starta prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik izvodi uspješan i ispravan start. Nogu postavlja prednjim dijelom stopala, a opuštanje odrazne noge je optimalno uz naglašeno podizanje koljena zamašne noge. Učenik uspijeva postići maksimalnu brzinu koju zadržava do cilja u ritmu, opušteno i ekonomično.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje i izvodi tehniku trčanja . Učenik razumije i spretno izvodi tehniku trčanja uz mala odstupanja od dobivenih uputa. Učenik izvodi niski start tako da bi trebalo još više naglasiti tijelo nagnuto naprijed. Nogu postavlja prednjim dijelom stopala, a opuštanje odrazne noge je optimalno uz nešto slabije naglašeno podizanje koljena zamašne noge. Učenik uspijeva postići maksimalnu brzinu koju zadržava do cilja.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak. Uz dosta pogrešaka i odstupanja izvodi zadatak prema traženim uputama. Učenik izvodi start s uspravnim tijelom što ne omogućava brzu reakciju na podlogu i brzinu pri startu. Nogu postavlja prednjim dijelom stopala, a opuštanje odrazne noge je je blago savijeno uz slabije naglašeno podizanje koljena zamašne noge. Učenik uspijeva postići maksimalnu brzinu dosta kasnije.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka u strukturi kretanja u smislu traženih uputa. Učenik izvodi start s uspravnim tijelom što ne omogućava brzu reakciju na podlogu i brzinu pri startu. Nogu postavlja preko punog stopala, a opuštanje odrazne noge je naglašeno savijeno, a koljeno zamašne noge ne podiže. Učenik ne uspijeva postići maksimalnu brzinu.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.

6.SKOK U VIS PREKORAČNOM TEHNIKOM „ŠKARE“

	VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA		VREDNOVANJE MOTORIČKOG ZNANJA
R.B	AKTIVNOST	OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
6	SKOK U VIS PREKORAČNOM TEHNIKOM „ŠKARE“ OPIS AKTIVNOSTI: Nakon pravocrtnog zaleta (5-9 koraka) prema letvici, pod kutem od 30°-40°, dolazimo do faze odraza gdje se zamašna noga gotovo opružena podiže gore, a odrazna za njom, ali malo više savijena. Tijelo skakača se u toj fazi još ne okreće oko okomite osi. Ruke se spuštaju naprijed i dolje s obje strane letvice. Pošto prijeđe letvicu, zamašna se noga energičnom kretnjom spušta dolje – natrag, a za njom se prenosi, sada opružena u koljenu, i odrazna. Mali otklon i okretanje grudi k letvici pomažu udaljavanju kukova od nje, što olakšava i prijenos odrazne noge. Doskače se na zamašnu nogu, a zatim i na odraznu (dešnjaci lijeva noga odrazna a ljevaci desna). OŠ TZK A.6.2. Primjenjuje stečeno znanje u sportovima. Razrada ishoda: Razlikuje jednostavne elemente tehnike i samostalno primjenjuje stečeno znanje u sportovima. Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine: Samostalno izvodi jednostavne elemente sportova.	ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi zadatak prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa. Učenik izvodi optimalno fazu zaleta a, neposredno prije odraza nogu i stopalo postavlja ispravno. Rad zamašne noge kod prelaska letvice je naglašen i energično usmjeren prema dolje a, odraznu nogu brzo privlači opruženu u zglobu koljena. Doskok je na zamašnu a zatim na odraznu.
		VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje i izvodi zadatak. Učenik razumije i spretno izvodi zadatak uz mala odstupanja od traženih uputa. Učenik izvodi optimalno fazu zaleta a, neposredno prije odraza nogu i stopalo postavlja ispravno. Rad zamašne noge kod prelaska letvice je nešto slabije naglašen i sporije usmjeren prema dolje a, odraznu nogu privlači blago savijena u zglobu koljena. Doskok je na zamašnu a zatim na odraznu.
		DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi zadatak uz dosta pogrešaka i odstupanja prema traženim uputama. Učenik izvodi fazu zaleta usporavanjem prije odraza a, neposredno prije odraza nogu i stopalo postavlja okomito na letvicu. Rad zamašne noge kod prelaska letvice je dosta slabije naglašen i sporije usmjeren dolje od letvice a, odraznu nogu privlači naglašeno savijenu u zglobu koljena. Doskok je na leđa.
		DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne prepoznaje i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka. Učenik izvodi fazu zaleta hodajući a, postavlja krivu odrazanu nogu. Zamašnu nogu kod prelaska preko letvice prebacuje iz mjesta, odraznu nogu povlači savijenu u zglobu koljena tek kada letvicu pređe zamašna noga. Doskoka nema.
		NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.

7. ZGRČKA

Opis tehnike:

Zalet umjerene brzine, kratki i brzi odraz od odskočne daske, naglašeno podizanje donjeg dijela leđa i privlačenje pogrčenih nogu, kratki odriv rukama, korektna pozicija doskoka (amortizacija, podvučena zdjelica)

OŠ TZK A.6.2.

Primjenjuje stečeno znanje u sportovima.

Razrada ishoda:

Razlikuje jednostavne elemente tehnike i samostalno primjenjuje stečeno znanje u sportovima.

Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine:

Samostalno izvodi jednostavne elemente sportova.

Pogreške:

- Prespor zalet i preslab odraz nogama na dasci;
- odraz jednom nogom;

- nedostatak faze leta nakon odraza nogama;
- pogrčene noge u prvoj fazi leta;
- prenizak položaj kukova za vrijeme prolaska sprave;
- pretvrd i nesiguran doskok.

OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi preskok zgrčka prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa.
VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi preskok zgrčka . Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa.
DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi preskok zgrčka . Uz dosta pogrešaka i odstupanja Izvodi zadatak prema traženim uputama.
DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka.
NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

8. SKOK ŠUT (R)

Opis tehnike:

Skok šut je identičan osnovnom bacanju samo što se udarac izvodi u zraku. Za razliku od osnovnog bacanja u skok šutu je vidljiv let igrača ,koji je rezultat odraza u vis i dalj .Bitan je karakterističan rad zamašne noge koja pretvara horizontalnu brzinu igrača u vertikalnu sastavnicu.

OŠ TZK A.6.2.

Primjenjuje stečeno znanje u sportovima.

Razrada ishoda:

Razlikuje jednostavne elemente tehnike i samostalno primjenjuje stečeno znanje u sportovima.

Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine:

Samostalno izvodi jednostavne elemente sportova.

OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi tehnički element skok šut rukometne igre uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa.
VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi tehnički element skok šut rukometne igre . Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa.
DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi tehnički element skok šut rukometne igre . Uz dosta pogrešaka i odstupanja Izvodi zadatak prema traženim uputama.

DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka.
NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

9. KRETANJE U VOĐENJU I ZAUSTAVLJANJE ILI ZAUSTAVLJANJE NA DODANU LOPTU (K)

OPIS TEHNIKE:

Razlikujemo dva načina kretanja u vođenje. KRETANJE U VOĐENJE DIREKTNIM KORAKOM ili "ista ruka-ista noga" izvodimo na način da učinimo iskorak istom nogom (i u približno istom trenutku) kojom rukom spuštamo loptu u dribling i to tako da loptu ispustimo iz ruke prije no što podignemo stajnu nogu. Ovo je lakše izvesti iz dijagonalnog stava kad krećemo u dribling "zadnjom nogom". Prvi korak je dugačak i odbacivanje sa "prednje" noge je snažno. Spuštanje lopte je ispred sebe i sa strane stopala kojim se izvodi početni korak tako da šaka potiskuje loptu od iza.

KRETANJE U VOĐENJE PREKORAKOM (cross-over) ili suprotna noga i ruka, drugi je način. Izvodimo ga na način da učinimo prekorak nogom (stopalom) suprotnom od one kojom rukom krećemo u vođenje lopte i to tako da loptu ispustimo iz ruke prije no što podignemo stajnu nogu. Ovo je lakše izvesti iz paralelnog stava. Prvi korak je prekoračni, preko projekcije drugog stopala na stranu ruke kojom vodimo. Položaj šake je isti kao i kod polaska u dribling direktnim korakom. Bitno je naglasiti da je težište tijela uvijek na prednjem dijelu stopala.

OŠ TZK A.6.1.

Izvodi jednostavna kineziološka znanja

Razrada ishoda:

Ovladava jednostavnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima

Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine:

Usvaja temeljna kineziološka znanja o uporabi vježbi.

POGREŠKE:

- težište tijela na petama
- polazak u dribling stajnom nogom
- pogrešan polazak, vođenje tek na drugi korak, dodir
- nedovoljno potiskivanje lopte prema naprijed
- u vođenje se kreće iz visokog stava

POGREŠKE:

- zaustavljanje bez poskoka
- visoka faza leta nakon odraza
- zaustavljanje na opruženim nogama
- noge su previše zgrčene
- neravnoteža pri doskoku
- lopta nije u poziciji trostruke prijetnje

OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi tehniku kretanja u vođenju i zaustavljanja na dodanu loptu uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa.
VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi tehniku kretanja u vođenju i zaustavljanja na dodanu loptu. Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa.
DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i izvodi tehniku kretanja u vođenju i zaustavljanja na dodanu loptu . Uz dosta pogrešaka i odstupanja Izvodi zadatak prema traženim uputama.
DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka.
NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

10. VOĐENJE LOPTE S PROMJENOM SMJERA I BRZINE KRETANJA (K)

OPIS TEHNIKE:

Prednja promjena ili promjena ruke je osnovna tehnika koju koristimo pri vođenju lopte s promjenom smjera kretanja. Kod toga treba imati na umu osnovni zahtjev kod vođenja: naše tijelo mora uvijek biti između protivnika i lopte koju vodimo. Promjena mora bit kratka i nagla. Pri prednjoj promjeni tijelo se nagnje prema naprijed u smjeru putanje kojom se krećemo. Što je brzina veća mora biti i veći nagib, a zbog zadržavanja ravnoteže položaj tijela je niži. Ako vodimo loptu desnom rukom: čim se počnemo tijelo "naginjati", tj. prenosimo težinu na desnu nogu (premješamo težište tijela van površine oslonca prema smjeru kretanja) dodirna površina lopte potiskuje se odozgor i sa strane, kako bi je usmjerili bočno i malo unazad prema lijevoj ruci. Prijenos lopte iz desne u lijevu ruku mora biti brz i kratak, a loptu vodimo vrhovima prstiju. Ovaj pokret počinjemo prije no što lijeva noga (stopalo) zatvori put lopti, a izvodi se brzo i nisko, u visini koljena. Dalje vođenje preuzima lijeva ruka, a tijelo se treba dovesti u takav položaj da je težište tijela iznad površine oslonca. Ako promjenu pravca kretanja povezujemo s promjenom brzine kretanja onda treba naglasiti da nakon brzog prebacivanja lopte iz desne u lijevu ruku, te nakon prijena težine s desne noge na lijevu radimo maksimalno ubrzanje s naglaskom na prvom , dugačkom i agresivnom koraku u smjeru iduće kretnje. Kod promjene smjera kretanja ruka koja ne vodi loptu i tijelo cijelo vrije štite loptu od protivnika.

OŠ TZK A.6.1.

Izvodi jednostavna kineziološka znanja

Razrada ishoda:

Ovladava jednostavnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima

Odgojno-obrazovni ishodi na razini usvojenosti »dobar« na kraju nastavne godine:

Usvaja temeljna kineziološka znanja o uporabi vježbi.

POGREŠKE:

- nekontrolirano vođenje lopte
- lopta je predaleko od tijela
- visoka prednja promjena (prebacivanje)
- krivo postavljena noga, lopta udara u nogu

- loš prijenos (manipulacija)lopte iz ruke u ruku

OCJENA	RAZINA KRITERIJA VREDNOVANJA
ODLIČAN (5)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i izvodi tehnički element : vođenja lopte s promjenom smjera i brzine kretanja košarkaške igre prema uputama učitelja. Učenik razumije te samostalno i spretno izvodi zadatak bez odstupanja od dobivenih uputa.
VRLO DOBAR (4)	Učenik/ca primjenjuje motoričko znanje i tehnički element : vođenja lopte s promjenom smjera i brzine kretanja košarkaške igre . Učenik razumije i spretno izvodi motorički zadatak uz mala odstupanja od dobivenih uputa.
DOBAR (3)	Učenik/ca razumije i tehnički element : vođenja lopte s promjenom smjera i brzine kretanja košarkaške igre . Uz dosta pogrešaka i odstupanja Izvodi zadatak prema traženim uputama.
DOVOLJAN (2)	Učenik/ca ne razumije i ne izvodi zadatak. Uz podršku učitelja izvodi zadatak s dosta pogrešaka.
NEDOVOLJAN (1)	Učenik/ca ne želi izvesti zadatak niti uz podršku učitelja i ostalih učenika, premda može imati predodžbu kako se izvodi zadatak.

11.MINI ODBOJKA 3:3, (O)

OPIS TEHNIKE:

Usporedo s usvajanjem elemenata odbojkaške tehnike treba provoditi različite jednostavnije oblike igre. Teren je skraćen po dužini i širini, a visina mreže je do 2 m. Na takvom igralištu u igru se postupno uključuju donji servis i razne taktičke kombinacije.

POGREŠKE:

- Prebacivanje prve ili druge lopte preko mreže
- Nepravilno postavljanje igrača u polju
- Neaktivnost igrača u igri
- slaba komunikacija sa suigračima

VREDNOVANJE MOTORIČKIH ZNANJA ZA 7. RAZRED

1.ŠTAFETNA TRČANJA S PRIMOPREDAJOM PALICE ODOZDO

OPIS TEHNIKE:

Nakon izvedenog starta i startnog ubrzanja, kada se učenica s palicom približi svome paru na određenu udaljenost, (startnu oznaku 15-20 stopa), učenica koja prima palicu kreće maksimalnom brzinom. Učenica koja predaje palicu daje dogovoreni znak (najčešće HOP), a učenica koja prima palicu pruži iza leđa ruku s palcem odijeljenim od ostalih prstiju. Nakon toga učenica koja predaje palicu brзом kretnjom odozdo prema gore stavi palicu u pruženu ruku primatelja.

POGREŠKE:

- prijem palice u istu ruku u kojoj ju ima predavatelj;
- loša procjena starta primatelja(kasni ili žuri sa startom);
- nemirno postavljanje ruke pri prijemu;
- okretanje glave prema predavatelju;

ODLIČAN – učenik aktivno,samostalno i precizno izvodi predaju i prijem štafetne palice,bez pogreške;

VRLO DOBAR – učenik uz male pogreške pri predaji i prijemu štafetne palice izvodi tehniku odozdo

DOBAR – učenik pri izvedbi tehnike predaje i prijema palice ima velike pogreške;

DOVOLJAN – učenik neprecizno i nesigurno uz velike pogreške izvodi tehniku predaje i prijema palice odozdo;

NEDOVOLJAN – učenik ne želi sudjelovati u predaji i primitku palice ili to čini nezainteresirano i tehnički neispravno;

2.“LETEĆE” TRČANJE NA 20 METARA

OPIS TEHNIKE:

Učenik izvodi start i startno ubrzanje (10-15m) postepenim povećanjem brzine i dužine koraka i povećava brzinu trčanja. Postignutu maksimalnu brzinu treba zadržati od prve oznake (markera) do druge oznake na udaljenosti od 20m.

POGREŠKE:

- postavljanje stopala petom na podlogu;
- prejako savijanje noge za vrijeme amortizacije;
- preveliki pretklon ili zaklon tijela;
- nedovoljno opružanje odrazne noge;
- nedovoljno podizanje koljena zamašne noge;
- neaktivan i nepravilan rad rukama;

ODLIČAN- učenik aktivno bez pogreški izvodi tehniku;

VRLO DOBAR- učenik tehniku izvodi uz male pogreške pri startu i startnom ubrzanju ili u tehnici sprinterskog trčanja;

DOBAR- učenik tehniku izvodi uz pogreške pri startu i startnom ubrzanju i u tehnici sprinterskog trčanja;

DOVOLJAN – učenik pri izvedbi tehnike letećeg trčanja pravi velike pogreške u nekoliko faza, ali motorički zadatak izvodi u punoj brzini;

NEDOVOLJAN – učenik pravi pogreške u svim fazama, a motoričko gibanje izvodi lagano ili hoda;

3.SKOK U VIS PREKORAČNOM TEHNIKOM, ŠKARE IZ POLUKRUŽNOG ZALETA

OPIS TEHNIKE:

Nakon polukružnog zaleta od nekoliko koraka (5-9) dolazimo do faze odraza gdje se zamašna noga gotovo opružena podiže gore, a odrazna za njom, ali malo više savijena. Tijelo skakača se u toj fazi još ne okreće oko okomite osi. Ruke se spuštaju naprijed i dolje s obje strane letvice. Pošto prijeđe letvicu, zamašna se noga energičnom kretnjom spušta dolje – natrag, a za njom se prenosi, sada opružena u koljenu, i odrazna. Mali otklon i okretanje grudi k letvici pomažu

udaljavanju kukova od nje, što olakšava i prijenos odrazne noge. Doskače se na zamašnu nogu, a zatim i na odraznu(dešnjaci lijeva noga odrazna a ljevaci desna).

POGREŠKE:

- usporenje pri dolasku na odraz;
- dolazak na odraz krivom nogom;
- slab zamah zamašnom nogom;
- savijene noge pri prelasku letvice;
- dolazak na mjesto odraza preblizu ili predaleko od letvice;

ODLIČAN- učenik aktivno, samostalno i bez pogreški izvodi cjelokupnu tehniku skoka;

VRLO DOBAR- učenik uz male pogreške pri zaletu ili u prelasku letvice izvodi tehniku;

DOBAR- učenik izvodi tehniku uz pogreške pri zaletu, fazi odraza i prelasku letvice;

DOVOLJAN- učenik pri izvedbi tehnike vrši pogreške u svim fazama, ali ipak izvodi osnovnu strukturu;

NEDOVOLJAN- učenik nezainteresirano izvodi motorički zadatak i pravi greške u svim fazama (sunožni odraz i sl.) ,a pri prelasku letvice izvodi "proizvoljnu" tehniku ili ne želi izvesti zadatak;

5. Bacanje vorteksa tehnikom bacanja koplja

OPIS TEHNIKE:

Učenik iz kratkog pravocrtnog zaleta prelazi u križni korak gdje je lijeva ruka ispred tijela, a dlan desne ruke okrenut prema gore. Desna ruka nalazi se u istoj liniji sa ramenom osi, težina tijela je na desnoj nozi, a lijeva unutarnjom stranom dotiče podlogu. Izbačaj počinje opružanjem u desne noge i okretanjem pete van. Istodobno se kukovi potiskuju naprijed i gore, a bacač dolazi u položaj napetog luka. Ruka sa spravom se kreće pokraj uha, savija u laktu prema naprijed, a lijeva se odvodi laktom u stranu. Oslanjajući se na lijevu nogu, bacač izbacuje spravu gore pod kutem od 45 stupnjeva.

POGREŠKE:

-nekoordiniran zalet, pozicija lakta niže od ramena, nepravilan dolazak u centralnu poziciju za izbačaj, izbačaj s stražnje noge, izbačaj spreve prenisko ili previsoko, nezadržavanje ravnotežnog položaja.

ODLIČAN-pravilno izvodi motorički zadatak, bez pogreške;

VRLO DOBAR-pravilno izvodi motorički zadatak uz dvije 3 pogreške ;

DOBAR-izvodi motorički zadatak uz pomoć učitelja uz veće pogreške;

DOVOLJAN-izvodi motorički zadatak uz grube pogreške (zalet, uskok, izbačaj, ravnotežni položaj)

NEDOVOLJAN- učenik ne može izvesti određeno motoričke kretnje koje se odnose na motoričko znanje niti uz pomoć učitelja/ice, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi, ili ne želi izvesti zadatak.

6.BRZO TRČANJE DO 60 METARA IZ NISKOG STARTA

OPIS TEHNIKE:

Nakon startnog znaka učenici krenu iz položaja niskog starta brzim koracima prema cilju. Postepenim povećanjem brzine i dužine koraka povećava se i brzina trčanja. Postignutu maksimalnu brzinu treba zadržati sve dok se ne prijeđe ciljna linija.

POGREŠKE:

- nepravilno izvođenje niskog starta;
- postavljanje stopala petom na podlogu;
- prejako savijanje noge za vrijeme amortizacije;

- preveliki pretklon ili zaklon tijela;
- nedovoljno opružanje odrazne noge;
- nedovoljno podizanje koljena zamašne noge;
- rad rukama lijevo-desno
- ukočena ramena i ruke

ODLIČAN- učenik/ca pravilno izvodi i bez pogreški izvodi motorički zadatak i njegovu tehniku;

VRLO DOBAR- učenik/ca pravilno izvodi tehniku uz male pogreške pri startu i startnom ubrzanju ili u tehnici sprinterskog trčanja;

DOBAR- učenica tehniku izvodi uz pogreške pri startu i startnom ubrzanju i u tehnici sprinterskog trčanja;

DOVOLJAN – učenica pri izvedbi tehnike brzog trčanja pravi velike pogreške u nekoliko faza, ali ju izvodi u punoj brzini;

NEDOVOLJAN – učenik/ca ne može izvesti zadatak niti uz pomoć učitelja/ice, premda može imati predodžbu kako se to kretanje se izvodi.

7. RAZLIČITE VARIJANTE PREMETA STRANCE

OPIS TEHNIKE

POGREŠKE

- preslab odraz i nedovoljno jak zamah nogama za prolazak kroz stav na rukama;
- učenik ne prolazi kroz okomiti položaj ,što je slabija zvijezda ,sve je niži kosi položaj;
- pogrčene ruke ili pogrčene noge;
- doskok je nesiguran ili nije dovršen u započetom smjeru kretanja;

ODLIČAN-aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak u primjenu stečenih znanja, bez pogreške;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak u istom smjeru i kretanju sa lagano pogrčenim nogama u raznoženju na ravnoj podlozi;

DOBAR- izvodi motorički zadatak uz čuvanje i pomoć drugih učenika niz kosinu ,doskokom na ravnu podlogu, sa nedovoljno raznoženim nogama i pogrčenim rukama;

DOVOLJAN-izvodi motorički zadatak nezainteresirano uz čuvanje i pomoć drugih učenika izdržajem u stoju na rukama raznožno ,leđima okrenuti prema švedskim ljestvama ili zidu na koje je oslonjena strunjača, ne može povezati više varijanti premeta strance;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

8. SALTO NATRAG ODRAZOM IZ VISA STOJEĆEG NA DOČELNIM KARIKAMA

OPIS TEHNIKE

Učenik na karikama stoji ispod njih i sunožnim odrazom iz visa stojećeg grčenjem ruku i nogu privlači koljena na prsa ,glavu zabacuje prema nazad ,noge i kukove podiže iznad glave, a ruke opruža. Prolaskom kroz zgrčeni vis uznijeto, nastavlja spuštati noge na drugu stranu karika- puštanjem karika prije doskoka na tlo.

POGREŠKE

- učenik podiže samo noge i za provlak se ne koristi aktivno rukama;
- noge i trup pri provlaku nisu sasvim zgrčeni pa noge zapinju za spravu;
- učenik je preslab i nemože bez pomoći izvesti salto-provlak;

ODLIČAN-aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak ,bez pogreške uz primjenu stečenih znanja;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak s nedovoljno pogrčenim nogama u rotaciji i dubokim doskokom u polučučanj na tlo;

DOBAR-izvodi motorički zadatak uz pomoć i čuvanje drugih učenika kroz provlak grčeni slabim odrazom ,vis uznijeto/strmoglavu na karikama spuštanjem nogu natrag do stava na tlu,bez doskoka;

DOVOLJAN- nezainteresirano izvodi motorički zadatak uz čuvanje i pomoć drugih učenika kroz provlak bez odraza ,uz pomoć odrazne daske i povišenja;

NEDOVOLJAN- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

9.ENGLESKI VALCER

Takt: $\frac{3}{4}$

Koraci: prvi korak je duži naglašeni ,drugi i treći su kraći i nenaglašeni;

Držanje plesnog para: plesač drži plesačicu desnom rukom ispod lijeve lopatice, a lijevom rukom drži plesačicu za desnu ruku pruženu u stranuu visini plesačicina ramena, laktovi su okrenuti prema dolje. Plesačica položi lijevu ruku na nadlakticu desne plesačeve ruke, malo ispod ramena. Plesač i plesačica gledaju jedan drugome preko desnog ramena. Držanje tijela je mekano i elastično, a ne ukočeno i kruto. Prvi korak valcera prema naprijed izvodi se na cijelomu stopalu ,a druga dva izvode se na prstima, a pri kretanju natrag svi se koraci izvode na prstima. Noge treba odizati sa tla ,a ne vući ih po tlu. Nakon prvog koraka drugi i treći korak treba plesati u usponu na prstima, a pri kretanju natrag i prvi se korak izvodi na prstima. Plesač napravi korak prema desnoj nozi plesačice,a plesačica učini korak prema desnoj plesačevoj nozi.

Korak valcera na mjestu:

Plesač-1.D.nogom korak naprijed

2.L.nogom korak naprijed dijagonalno ulijevo

3.D. nogom dokorak prijenosom

4.L. korak nogom unatrag

5.D. korak nogom natrag dijagonalno udesno

6.L.nogom korak s prijenosom

Plesačica izvodi iste korake,samo počinje lijevom nogom prema natrag.

ODLIČAN-aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak i povezuje ga sa ritmičkim obrascem;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi plesne korake ,ali ih ne povezuje sa glazbom u jednu cjelinu;

DOBAR-motorički zadatak nastoji povezati sa glazbom bez koordinacija pokreta tijela, samo koordinira noge;

DOVOLJAN- motorički zadatak ne izvodi i ne povezuje u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu;

NEDOVOLJAN- učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti;

10.ŠUT S POZICIJE KRILA I KRUŽNOG NAPADAČA (R)

Šut s pozicije krila. Realizacija nakon fintiranja ulaska prema krilu i prolaz prema krilu i prolaz prema sredini. To se može izvesti čeonu ili okretanjem leđa s obzirom na krajnjeg braniča.

ODLIČAN-motorički zadatak izvodi samostalno, aktivno sa zaletom skok šutom s loptom, skok šutom na dodanu loptu,

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno bez skoka nad vratarevim prostorom

DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno bez zaleta, bez skoka

DOVOLJAN- učenik izvodi skok šut, ali radi prijestup, odraz nije pravilno usmjeren, udarac je neprecizan

NEDOVOLJAN- učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti ili aktivnost ne može izvesti;

Šut sa pozicije kružnog napadača

Realizacija s padom i skokom u svim ometanim i neometanim situacijama sa sredine i s kosa odrazom ispred crte vratarevog prostora.

ODLIČAN-motorički zadatak izvodi samostalno, aktivno sa skok šutom s mjesta iz odraza i okrenut licem prema голу, šut nakon utrčavanja s krilnih pozicija s okretima;

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno šutom s mjesta iz odraza i okrenut licem prema голу i nakon utrčavanja šut s krilnih pozicija bez okreta

DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno šutom bez skoka, s mjesta okrenut licem prema голу i šut nakon utrčavanja bez okreta

DOVOLJAN- učenik izvodi skok šut, ali radi prijestup, odraz nije pravilno usmjeren, udarac je neprecizan

NEDOVOLJAN- učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti ili aktivnost ne može izvesti;

11. UBACIVANJE LOPTE U KOŠ S JEDNOM RUKOM ODOZGORA NAKON DODANE LOPTE -KOŠARKAŠKI DVOKORAK

OPIS TEHNIKE:

Učenik dodaje loptu dodavaču te pod kutem od 45* utrčava prema košu, s podignutim rukama ispred sebe u visini prsa. Loptu hvata u košarkašku "košaricu" i privlači ju grudima. Kod šutiranja desnom rukom lopta se hvata na iskorak desnom nogom, bez obzira dali smo loptu primili od suigrača ili smo je sami vodili. Pozicija dlanova kada držimo loptu identična je kao kod pozicije kada držimo loptu u trostrukoj prijetnji (dlan iza lopte). Prvi korak desnom nogom je dugačak, kako bi igrač osvojio što više prostora, odnosno se približio košu. Slijedeći korak je kraći, da bi se igrač brže i snažnije odrazio lijevom stopalom u vis (horizontalnu brzinu pretvaramo u vertikalni odraz). Stopala se na tlo postavljaju preko peta. Pri odrazu od podloge i podizanju desne zamašne noge, lopta se donosi iznad ramena iglave i postavljamo u poziciju šuta tj. dlan šuterske ruke je pod loptom. Lijevi dlan se kreće paralelno s desnim i ostaje sa strane na lopti sve do trenutka pred izbačaj. U najvišoj točki skoka, desna ruka se potpuno opruža, izbačaj se izvodi mekanim pokretom vrhovima prstiju i laganim zatvaranjem šake. Lijeva ruka postavlja se između zamišljenog protivnika i tako štiti loptu pri šutu. Pri izbačaju desno rame ide više gore i malo naprijed. Na koš se šutira od ploče, tako da lopta pada na gornji kut pravokutnika iznad obruča. Doskok se najčešće završava na odraznu nogu.

POGREŠKE:

- kratki prvi korak
- odraz i zamašna noga usmjereni u dalj, a ne u vis
- loptu ne štitimo u dvokoraku (ispred tijela nam je)
- nagli izbačaj lopte

- šut sa dvije ruke
- dlan nije ispod lopte.

ODLIČAN: Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR: Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR: Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedbama je površna, nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN: Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je loša.

NEDOVOLJAN: Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan i ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

12.MINI ODBOJKA 4 : 4, (O)

OPIS TEHNIKE:

Isto kao i kod mini odbojke 3:3 jedino što povećavamo dimenzije terena u dužinu.

POGREŠKE:

- Prebacivanje prve ili druge lopte preko mreže
- Nepravilno postavljanje igrača u polju
- Neaktivnost igrača u igri

ODLIČAN - motorički zadatak izvodi aktivno s malim brojem pogrešaka

VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi uz veći broj pogrešaka u servisu

DOBAR - motorički zadatak izvodi učestalim prebacivanjem prve lopte preko mreže, te ne sudjeluje u kolektivnoj igri

DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi uz kontinuirane greške prilikom serviranja i prijema servisa

NEDOVOLJAN - učenik stoji u kutu igrališta i ne sudjeluje u igri

13.FORHEND SERVIS(B)

OPIS TEME

Servis je jedini udarac koji ne ovisi o povratnoj igri suparnika, stoga se server prilikom pripreme treba posebno mirno i u potpunosti koncentrirati na servis. Igrač prilikom servisa zauzima početni položaj uz središnju crtu i oko 1,5 m iza prednje servisne crte. Zauzima lagani položaj iskoraka nedominantne noge koja pokazuje u smjeru udarca, dok dominantna noga stoji za otprilike jedno stopalo iza i blago je okrenuta prema desnoj bočnoj liniji. Težište je na dominantnoj (stražnjoj) nozi. Ruka koja drži reket je u laktu savijena takoda je podlaktica paralelna s podom. Glava reketa usmjerena je prema mreži. Loptica je u drugoj ruci, drži se za bazu, te se podigne do visine ramena. Faza udaranja počinje s prebacivanjem težišta sa stražnje na prednju nogu, puštanjem loptice i izbacivanjem kuka (prednapinjanje). Lakat se pomiče prema naprijed uz supinaciju podlaktice i šake. Izvodi se brzi pokret reketom prema gore u smjeru loptice uz brzo i snažno okretanje ruke prema unutra (pronacija), što omogućava veliko ubrzanje glave reketa. Rame slijedi kretanje reketa prema loptici u smjeru zamaha. Susret reketa s lopticom je na desnoj strani ispred tijela, negdje u visini koljena. U završnoj fazi udarca, nakon pogađanja loptice, reket produžuje zamah u smjeru suprotnog ramena. U tijeku zamaha peta stražnje noge se podiže, a na kraju zamaha samo prsti dotiču pod. Lakat je savijen i nalazi se u visini glave, a zamah se završava na lijevoj strani tijela iza lijevog ramena.

TIPIČNE POGREŠKE I ISPRAVLJANJE POGREŠAKA

POGREŠKE UZROK ISPRAVLJANJE

Loptica se ne pogađa, udara se okvirom reketa.

Nepravilna koordinacija "oči – ruka."

Brz aritmičan udara, oči su nakon udarca loptice još neko vrijeme usmjerene u točku pogotka. Vježbanje zamaha bez loptice. Loptica se lijevom rukom digna do visine glave. Na taj način se dobije na vremenu potrebnom za udarac. Let loptice je ravan. Desni kuk i rame nisu okrenuti u smjeru udarca. Loptica se udara ispred tijela umjesto sa strane tijela. Vježbanje zasuka tijela bez loptice.

Loptica se ispušta tako da padne ispred prstiju prednje noge. Let loptice je kratak i ona ne pada u područje stražnje crte. Utjecaj pronacije je slab ili ga uopće nema. Gibanje nakon udarca se prekida .Povećavanje gibljivosti podlaktice i šake vježbom osmice.

Vježbanje faze izmaha bez loptice.

ODLIČAN - samostalno, aktivno i precizno izvodi motorički zadatak i primjenjuje motorička znanja;

VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilno izbacivanje loptice sa grčenom rukom pri zamahu reketom;

DOBAR - motorički zadatak izvodi uz nepravilan izbačaj i niski udarac loptice u mrežu;

DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi uz učestali prijestup i nepravilno postavljanje nogu;

NEDOVOLJAN - odbija izvesti motorički zadatak ili ga ne može izvesti;

VREDNOVANJE MOTORIČKIH ZNANJA ZA 8. RAZRED

1.OSNOVE BRZOG HODANJA

OPIS TEHNIKE:

Učenik izvodi tehniku hodanja na način da stopala postavlja jedno ispred drugog, tako da prvo podlogu dotakne petom, pa se spusti na cijelo stopalo, te odraz završi preko prstiju. U predjelu kukova mora biti opušten kako bi kukovi dobili "slobodu" kretanja lijevo-desno. Ruke su savijene u laktovima pod 90° i vrlo aktivno izvode zamah, od visine brade pa do kuka, naprijed-natrag, pri tome ramena moraju biti vrlo opuštena. Cjelokupna tehnika izvodi se u brzom tempu a položaj tijela je uspravan.

POGREŠKE:

- učenik ne postavlja stopala jedno ispred drugog;
- kukovi ukočeni;
- neaktivan rad rukama;
- rad rukama lijevo-desno;
- ramena ukočena;

ODLIČAN – učenik aktivno i bez pogreški izvodi cjelokupnu tehniku brzog hodanja;

VRLO DOBAR - učenik uz male pogreške pri radu rukama ili ukočenosti u ramenima i kukovima izvodi tehniku;

DOBAR - učenik izvodi tehniku uz primjetne pogreške u postavljanju stopala, radu ruku i ukočenosti u ramenima i kukovima;

DOVOLJAN – učenik tehniku izvodi brzo, nepravilno radi rukama, stopala ne postavlja točno u pravcu kretanja, a ramena i kukovi su jako blokirani;

NEDOVOLJAN – učenik izvodi tehniku nepravilno u svim segmentima, vrlo lagano ili sporo;

2.KINEMATİČKE RAZLIKE U TEHNIKAMA TRČANJA NA KRATKE I DUĐE PRUGE

OPIS TEHNIKE:

Učenik izvodi tehniku niskog starta, nakon čega nastavlja sa startnim ubrzanjem do maksimalne brzine koju zadržava do kraja zadane dionice pri tome pazeći na pravilno izvođenje tehnike u svim elementima. Učenik izvodi tehniku visokog starta, te nakon kraćeg startnog ubrzanja ulazi u ritam utrke, te zadržava brzinu i korak u zadanoj dionici, pri tome pazeći na sve elemente tehnike dugoprugaškog trčanja.

POGREŠKE:

sprint dugoprugaško trčanje

- start krivom nogom - nepravilan visoki start
- neaktivan rad rukama - pretklon ili zaklon tijela
- trčanje preko punog stopala - trčanje na prstima
- nedovoljno podizanje koljena - prevelika brzina
- mala brzina

ODLIČAN- učenik pravilno izvodi tehniku sprinta, od starta i startnog ubrzanja pa do zadržavanja pravilne tehnike u punoj brzini u dužini 40m – 60m (pravilan ulazak u startni blok, dobro postavljanje ruku i tijela u poziciji niskog starta, pravilan položaj tijela na znak pozor, aktivan izlazak iz startnog bloka, kvalitetno

ubrzanje s pravilnim radom ruku, relativno visoko podignuta koljena pri trku, laktovi uz tijelo, šake otvorene, opušten u ramenima), tehniku dugoprugaškog trčanja (pravilna pozicija visokog starta, korak "mekan" ne predugačak, koljena ne jako visoko, ruke blago savijene u laktovima i poluaktivne , pravilna tehnika disanja pri trčanju itd.);

VRLO DOBAR - učenik pravilno izvodi tehniku sprinta i dugoprugaškog trčanja u izvedbi radi male pogreške;

DOBAR – učenik uz pogreške u tehnici izvodi zadanu temu;

DOVOLJAN – učenik nezainteresirano izvodi temu samo u osnovnoj strukturi;

NEDOVOLJAN –učenik ne razlikuje tehnike trčanja i njihove specifičnosti, te ih ne zna demonstrirati;

3.SKOK U VIS LEĐNOM TEHNIKOM „FLOP“

OPIS TEHNIKE:

Nakon nekoliko koraka polukružnog zaleta (5-9), učenik dolazi pred letvicu gdje se odražava jednom nogom, a suprotnom izvodi zamah koljenom prema gore. Nakon odraza okreće se leđima letvici, te ju prelazi uz lagano uvinuće tijela prema gore, pod kutem od 90° u odnosu na letvicu. Doskok izvodi na gornji dio leđa.

POGREŠKE:

- nepravilno izvođenje zaleta;
- odraz krivom nogom ili s obje noge;
- prelazak letvice (bočno, sjed, prsima i sl.);
- doskok na stražnjicu;
- dolazak na mjesto odraza preblizu ili predaleko od letvice

ODLIČAN- učenik s ubrzavanjem izvodi polukružni zalet, dolazi pravilno na mjesto odraza, aktivno se odražava i radi zamah koljenom zamašne noge prema gore , pravilno izvodi prelazak letvice leđnom tehnikom (tijelo blago uvinuto sa kukovima prema naprijed, glava uspravna ili u zaklonu) pod kutem od 90° u odnosu na letvicu, doskače na strunjaču na lopatice;

VRLO DOBAR- učenik s ubrzavanjem izvodi polukružni zalet, dolazi pravilno na mjesto odraza, aktivno se odražava i radi zamah koljenom zamašne noge prema gore , izvodi prelazak letvice leđnom tehnikom (tijelo pruženo, ne "sjedi" u kukovima, glava uspravna ili u zaklonu) pod kutem od 90° u odnosu na letvicu, doskače na strunjaču na leđa;

DOBAR-učenik izvodi polukružni zalet, dolazi s malim otklonom (preblizu ili predaleko) na mjesto odraza, aktivno se odražava jačom nogom , izvodi prelazak letvice leđnom tehnikom (tijelo pruženo, ne "sjedi" u kukovima, glava uspravna) pod kutem manjim od 90° u odnosu na letvicu, doskače na strunjaču na leđa;

DOVOLJAN- učenik izvodi polukružni zalet, dolazi s otklonom (preblizu ili predaleko) na mjesto odraza, odražava se jačom nogom , izvodi prelazak letvice leđima (tijelo pruženo ili malo "sjedi" u kukovima, glava uspravna ili malo prema prsima) pod kutem manjim od 90° u odnosu na letvicu, doskače na strunjaču na leđa ili stražnjicu;

NEDOVOLJAN- učenik ne izvodi polukružni zalet pravilno (ide ravno na letvicu ili 2-3 koraka ravno pa onda oštro prema letvici), dolazi s krivom nogom ili sunožno na mjesto odraza, odražava se, izvodi prelazak letvice u "sjedu", bokom ili prsima, pod kutem manjim od 90° u odnosu na letvicu, doskače na strunjaču na stražnjicu, bok ili na prsa;

4. BACANJE LOPTICE TEHNIKOM O'BRIEN

OPIS TEHNIKE:

POČETNA POZICIJA Učenik stoji leđima okrenut smjeru bacanja, medicinka je na gornjem djelu dlana desne ruke, naslonjena na vrat. Lijeva ruka je podignuta iznad glave. **RAVNOTEŽNI POLOŽAJ - VAGA** Težina je većim dijelom na desnoj - budućoj odraznoj nozi, dok je lijeva blago oslonjena na prste. Učenik izvodi kratkotrajni ravnotežni položaj - vagu na desnoj nozi, kao pripremu za fazu grupiranja. Lijeva noga je ispružena, a lijeva ruka omogućava održavanje stabilne ravnoteže i postavljena opušteno prema tlu. **GRUPIRANJE** Učenik se spušta na odraznoj nozi u niži polučučanj, savija također i zamašnu nogu, pogled je dolje naprijed. **EKSCENTRIČNI ODRAZ** Učenik se istovremeno snažno odrazi odraznom nogom u smjeru bacanja uz snažan zamah zamašnom nogom u istom smjeru. Let mora biti nizak , odrazna se noga gotovo povlači po podlozi, učenik doskače na odraznu nogu a zatim na zamašnu čime dolazi u centalnu poziciju iz koje slijedi izbačaj. Učenik izvodi opružanje u zglobovima nogu i kuka istovremeno okrećući osovinu kukova u smjeru bacanja. Gornji dio tijela sa spravom zaostaje za donjim dijelom, nakon čega slijedi guranje desnog ramena u smjeru bacanja, opružanje desne ruke i suvanje medicinke. Lijevu ruku učenik zaustavlja na prsima, blokirajući tako kretanje lijevog ramena.

POGREŠKE:

- nepravilno držanje medicine;
- nepravilan poskok;
- prerano izvođenje rotacije u ramenima i kukovima;
- lakat nisko pri izbačaju;

ODLIČAN – učenik aktivno, pravilno i precizno bez pogreški izvodi kompletnu tehniku bacanja;

VRLO DOBAR – učenik pravilno izvodi cijelu tehniku uz male pogreške kod faze kliznog koraka ili izbačaja;

DOBAR - učenik izvodi tehniku uz pogreške u nekoliko faza;

DOVOLJAN – učenik izvodi tehniku uz velike pogreške u svim fazama, ali je osnovna struktura kretanja zadovoljena;

NEDOVOLJAN – učenik svojom demonstracijom posve odstupa, u jednoj ili više faza, od osnovne strukture kretanja ;

5. vježba na tlu (m), Vježba na gredi (ž)

OPIS TEHNIKE:

Zamahom nogu s blokadom (blago sklonjeno tijelo, rasklapanjem (u okret) do pružene pozicije tijela;

POGREŠKE:

- nepravilno ljućanje;
- prerano ispuštanje karika, prije krajnje točke zaljućaja;
- prekasni okret u predljućaju;
- nesiguran okret u predljućaju;

ODLIČAN-aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak, bez pogreške uz primjenu stečenih znanja;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak, u tijeku okreta sklonjeno tijelo i pogrčene noge u predljućaju;

DOBAR-izvodi motorički zadatak uz pomoć i čuvanje drugih učenika, tijelo sklonjeno u predljudaju i nedovršenim okretom u tijeku izvođenja elementa;

DOVOLJAN-nezainteresiran odnos prema izvođenju motoričkog zadatka, uz pomoć i čuvanje drugih učenika ljudanje bez okreta;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

7.BEČKI VALCER

Takt: 3/4;

Tempo:60 taktova u minuti;

Ritam: prva doba je naglašena a druge dvije nenaglašene.

1.osnovni korak –kvadrat;

2.Desni okret kroz četiri polukvadrata(1/4 okreta);

Bečki valcer karakteriziraju jednakomjerne vrtnje s istovrsno interpretiranim drugim korakom i priključivanjem. Podizanje i spuštanje je nešto niže nego kod engleskog valcera.

ODLIČAN-aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak i povezuje ga sa ritmičkim obrascem uz primjenu stečenih motoričkih znanja

VRLO DOBAR-samostalno izvodi plesne korake ,ali ih ne povezuje sa glazbom u jednu cjelinu;

DOBAR-motorički zadatak nastoji povezati sa glazbom bez koordinacija pokreta tijela,samo koordinira noge;

DOVOLJAN- motorički zadatak ne izvodi i ne povezuje u motoričkim situacijama, ali sudjeluje u radu;

NEDOVOLJAN- učenik ne želi sudjelovati u izvedbi motoričkih aktivnosti ili ih ne može izvesti;

8. VJEŽBA NA TLU

Primjenom naučenih nastavnih tema učenici će složiti vježbu u trajanju od 30 sekundi što se izvodi na školskom natjecanju osnovnih škola.

Početak proizvoljan , stav na rukama povezano kolut naprijed ; kolut natrag, povezano skok s okretom 360 st.,vaga zanoženjem , okret 180 st. i 360 st. u bilo koju stranu ,dječji poskoci ,premet strance u bilo koju stranu i povezano „rondat“-premet strance sa sunožnim doskokom iz zaleta.

ODLIČAN-aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak i povezuje ga u motoričku cjelinu na osnovi stečenih motoričkih znanja ,bez pogreške;

VRLO DOBAR-samostalno izvodi motorički zadatak, motorička znanja povezuje u cjelinu s nedovoljno pruženim nogama i koordiniranošću nogu i ruku tijekom izvođenja;

DOBAR-izvodi motorički zadatak bez povezivanja ranije stečenih motoričkih znanja u jednu cjelinu;

DOVOLJAN-nezainteresiran odnos prema radu u izvođenju motoričkog zadatka i primjeni stečenih motoričkih znanja;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

9. FINTE (R)

Opis tehnike:

Finta je svaki pokret ili kretanje koje uvjetuje reakciju ili kretanje protivničkog igrača,ali mu ne daje pravu sliku o kretanju tj. o krajnjem cilju kretanja napadača. Finta se sastoji od dvije faze:Lažne(prividne) faze i stvarne (izvršne)faze. Lažni dio finte je onaj dio u kojem protivnika želimo dovesti u zabludu, te je ona u pravilu naglašeno uvjerljiva, jasno izražena i vremenski duža. Stvarna (izvršna) faza mora biti za protivnika iznenađenje, dakle munjevita, sa što manjom amplitudom kretanja.

ODLIČAN-motorički zadatak izvodi samostalno vođenjem lopte i promjenom pravca kretanja,vođenjem lopte u kretanju i izvođenje motoričkog zadatka pred stalkom;

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno vođenjem lopte i promjenom pravca kretanja ,vođenjem lopte u kretanju i izvođenje motoričkog zadatka pred stalkom;

DOBAR-motorički zadatak izvodi samostalno vođenjem lopte u mjestu pred stalkom i pasivnim braničem;

DOVOLJAN-nezainteresirano sudjeluje u izvođenju motoričkog zadatka i ne primjenjuje ostala motorička znanja u izvođenju;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

10. STVARANJE VIŠKA NAPADAČA ZABADANJEM (R)

Napad treba tako organizirati i provoditi da na pojedinim mjestima u napadu stvara višak napadača koji će neometani ili polu ometani realizirati svoju priliku.

Metodski postupci:

-napad sa aktivnim zabadanjem na principu širine i brzine prijenosa lopte;

-napad sa aktivnim zabadanjem sa fintom promjene pravca kretanja;

-napad zabadanjem na principu stvaranja viška napadača, obično polazi sa krila ,koji ubode između prvog i drugog braniča tamo gdje je kružni napadač u pravilu sa preskače zabadanje(između drugog i trećeg u obrani);

-lijevi vanjski zabada između trećeg i četvrtog u obrani;

-srednji vanjski zabada između četvrtog i petog u obrani;

-desni vanjski zabada između petog i šestog u obrani;

-desno krilo ima neometanu realizaciju;

ODLIČAN-motorički zadatak izvodi aktivno i uz samostalno uključivanje sa različitim dodavanjem lopte u kretanju ,hvatanjem lopte u kretanju, polukružno kretanje sa loptom u prostor između dva braniča;

VRLO DOBAR-motorički zadatak izvodi uz uloženi trud i uz samostalno uključivanje u skupne igre sa dodavanjem lopte u kretanju osnovnim načinom, hvatanjem lopte u kretanju, polukružno kretanje sa loptom okomito na braniča;

DOBAR-motorički zadatak izvodi povremeno uz uključivanje u skupne igre sa dodavanjem lopte osnovnim načinom u mjestu, zaletom tri koraka okomito na braniča;

DOVOLJAN-nezainteresirano sudjeluje u izvođenju motoričkog zadatka i ne primjenjuje ostala motorička znanja u izvođenju;

NEDOVOLJAN-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka;

11. SKOK ŠUT NAKON VOĐENJA ILI DODANE LOPTE (K)

OPIS TEHNIKE:

Učenik vodi loptu pravolinijski prema košu dominantnom rukom. Prije nego se zaustavi mora spustiti svoje težište tijela, a sami tim i spušta visinu vođenja. Zaustavlja se 3-4 metra od koša u osnovni košarkaški stav (pozicija trostruke prijetnje) s dlanom pod loptom. Stopala trebaju biti paralelna i razmaknuta u širini ramena, te usmjerena prema košu. Stopalo dominantne ruke (šuterske) nalazi malo ispred, od prilike za pola stopala. Težište tijela je na prednjem dijelu stopala. Faza zaustavljanja s dlanom pod loptom je što kraća, a skok treba izvesti brzo, eksplozivno i vertikalno s blago savijenim koljenima, tako da odrazna sila dolazi iz vrhova stopala i skočnog zgloba. Lopta se drži u visini grudiju, podlaktica je usmjerena prema košu, šaka flektirana, lakat zabačen prema nazad. Drugom rukom pridržavamo loptu s unutrašnje strane. Kažiprst je postavljen točno na sredini lopte. Kontinuiranom polukružnomkretnjom podižemo lakat i podlakticu do centralne pozicije, nakon čega slijedi opružanje nogu, tijela i u konačnici zgloba lakta i šake. Konačni pravac i snagu izbačaja lopte daje zglob šake, odnosno prsti. Lopta se izbacuje u najvišoj točki skoka. To je onaj trenutak u skoku kada se tijelo prestaje kretati u vis, a još nije počelo padati. Pogled je

cijelo vrijeme usmjeren prema košu. Lopta će prilikom pravilnog izvođenja dobiti laganu suprotnu rotaciju. Kada lopta napusti vrhove prstiju, oni se opružaju za loptom i fleksijom šake zatvaraju šut prema dolje. Bitno je naglasiti važnost parabole (kuta izbačaja) lopte. Igrač zadržava završnu fazu izbačaja (ravnoteža) dok traje faza leta lopte. Pri fazi doskoka tijelo ide malo prema naprijed u odnosu na točku odraza, 20-30 cm. Isti je princip kada radimo skok šut nakon dodane lopte. Važno je da učenik prije nego uhvati loptu spusti svoje težište tijela prema dolje, te prilazećim (sitnim) koracima se zaustavi u poziciju trostruke prijetnje s dlanom pod loptom. Najjednostavnije da jedan učenik (dodavač) stoji ispod koša a drugi nasuprot njega. Učenik nasuprot koša prilazi trčeći dodavaču i na 3-4 metra od koša hvata dodanu loptu i izvodi skok šut. nakon toga mijenjaju poziciju.

POGREŠKE:

- učenik nema ravnotežu nakon zaustavljanja, pada prema naprijed
- učenik nakon hvatanja lopte nema šuterski dlan pod loptom
- pri šutiranju učenik gura loptu
- učenik šutira sa dvije ruke
- nepravilan položaj lakta i šake
- nepotpuno opružanje ruke nakon šuta

ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna te mu je potrebna pomoć u izvedbi. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti, primjena znanja jako loša.

NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan, ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

12. IGRA KOŠARKA 3:3 ILI 5:5;(K)**OPIS TEHNIKE:**

Posebnu pažnju potrebno je obratiti na nekoliko elemenata tehnike: fintiranje kretanja i promjena ritma, postavljanje pozicije trostruke prijetnje i pravovremeno dodavanje. U kretanju "DAJ I IDI" ulazimo iz početnog rasporeda gdje se jedan učenik (u daljnjem tekstu igrač broj jedan) nalazi na vrhu reketa, a druga dvojica (u daljnjem tekstu igrač broj 2 i broj 3) na lijevoj, odnosno desnoj strani u visini linije 3 poena. Igrač broj 2 radi lažno kretanje, "fintira" prema unutra, mijenja smjer kretanja i ritam, te se eksplozivno otvara prema aut liniji na desnu stranu za prijem lopte i zauzima poziciju trostruke prijetnje (šut, dodavanje, prodor). Igrač broj 1 koji je u posjedu lopte nakon pravovremenog dodavanja lopte prema igraču broj 2, fintira kretanje od lopte ili prema lopti, te promjenom smjera i ritma pokušava se ubaciti u prednju poziciju (prednje utrčavanje) ili utrčati u leđa na osnovu igrača s loptom. Igrač broj 3 "čita" poziciju igrača s loptom, "čita" kretnju igrača broj 1, te promjenom smjera i ritma otvara prostor reketa igraču broj 1 za prijem lopte. Igrač broj 3 vertikalno se otvara za prijem lopte u poziciju trostruke prijetnje, te gleda igru 1 na 1 ili radi prijenos lopte na lijevu stranu za igrača broj 1, te se kretnja nastavlja po istom principu. Isti principi igre primjenjuju se i u igri 5:5. Svaki igrač mora znati kretanje od lopte, prema lopti i po dubini.

POGREŠKE:

- nedovoljan razmak između igrača
- učenik ne "čita" poziciju igrača u brani
- ne pravovremeno dodavanje lopte
- ne korištenje finte kretanja pri polasku

ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna te mu je potrebna pomoć u izvedbi. Primjena znanja teško izvediva.

DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti, primjena znanja jako loša.

NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan, ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

13. SMEČ IZ ZALETA VISOKO DODANE LOPTE (O)

OPIS TEHNIKE:

Smeč se izvodi na sljedeći način: jedan do dva koraka zaleta, ruke su u zaručenju, stopala paralelno i malo razmaknuta, a noge malo savijene u sva tri zgloba. Zamašnim radom ruku naprijed i gore i opružanjem nogu izvede se vertikalni odraz. Lijeva se ruka zadrži na nivou ramena, a desna ide naviše i savija se u laktu. Rame se odvodi natrag, tijelo se zaklanja, a noge savijaju u koljenima. Udarac po lopti izvodi se uz ispravljanje trupa i opružanjem desne ruke koja se kreće u susret lopti, a lijeva se spušta dolje. Igrač desnom rukom udara loptu (dlan se savija) a zatim ruku spušta.

POGREŠKE KOD SMEČA IZ ZALETA:

- Rani dolazak na loptu

- Nepravilan zamah ruku
- Ulazak pod loptu
- Nepravilan odraz

ODLIČAN - motorički zadatak izvodi povezano zalet / odraz / smeč

VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi s kratkim zamahom ruku i ranim dolaskom na loptu

DOBAR - motorički zadatak izvodi iz mjesta bez zaleta

DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi s velikim brojem grešaka pri zaletu i odrazu

NEDOVOLJAN - odbija izvršiti motorički zadatak

14. GORNJI SERVIS BEZ ROTACIJE (O)

OPIS TEHNIKE:

- učenik zauzima dijagonalan stav, lijeva noga mu je malo naprijed (ako servira desnom rukom) loptu baca lijevom rukom gore i malo ispred desnog ramena, desnu ruku podiže gore i savija u laktu, tijelom čini mali zaklon, zatim ispravlja tijelo, brzo opruža ruku i udara po lopti otvorenim dlanom malo iznad njenog najšireg dijela, loptu udara u najvišem mogućem položaju, a težinu tijela prenosi na lijevu nogu

5 – učenik izvodi gornji servis bez pogrešaka

4 – učenik izvodi gornji servis uz manje pogreške

3 – učenik izvodi gornji servis uz veće pogreške (ne baca dobro loptu, ne udara ju u najvišoj točki, lopta ne leti u željenom smjeru

2 – učenik izvodi gornji servis uz velike pogreške (ne baca dobro loptu, ne udara ju u najvišoj točki, ruka kojom udara loptu cijelo vrijeme je opružena u laktu, zamah radi iz ramena, lopta ne leti u željenom smjeru)

1 – učenik ne može izvesti gornji servis

VREDNOVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA

TRČANJA

30 m- visoki start, dva pokušaja

40 m – niski start, dva pokušaja

60 m – niski start, dva pokušaja

	PETI RAZRED		ŠESTI RAZRED	
	30 M		40 M	
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	5,4 sec i manje	5,9 i manje	7,0 i manje	7,4 i manje
4	5,5-5,9	6,0-6,4	7,1-7,4	7,5-7,9
3	6,0-6,4	6,5-6,9	7,5-7,9	8,0-8,4
2	6,5-6,9	7,0-7,4	8,0-8,4	8,5-8,9
1	7,0 i više	7,5 i više	8,5 i više	9,0 i više

	PETI RAZRED		ŠESTI RAZRED	
	60 M		60 M	
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	9,99 i manje	10,49 i manje	9,69 i manje	10,39 i manje
4	10,00-10,99	10,5-11,49	9,70-10,69	10,40-11,19
3	11,00-11,99	11,50-12,49	10,70-11,69	11,20-12,19
2	12,00-12,99	12,50-13,49	11,70-12,69	12,20-13,19
1	13,00 i više	13,50 i više	12,70 i više	13,20 i više

	SEDMI RAZRED		OSMI RAZRED	
	60 M		60 M	
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	9,39 i manje	10,19 i manje	8,89 i manje	9,89 i manje
4	9,40-9,99	10,20-10,99	9,00-9,99	10,00-10,99
3	10,00-10,99	11,00-11,99	10,00-10,69	11,00-11,69
2	11,00-11,99	12,00-12,69	10,70-11,39	11,70-12,49
1	12,00 i više	12,70 i više	11-40 i više	12,50 i više

VREDNOVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA

SKOKOVI I BACANJA

SKOK U VIS- tri pokušaja, bolji rezultat se vrednuje

SKOK U DALJ- tri pokušaja, bolji rezultat se vrednuje

BACANJE VORTEKSA – tri pokušaja, bolji rezultat se vrednuje

BACANJE KUGLE- tri pokušaja, bolji rezultat se vrednuje

PETI RAZRED						
	SKOK U DALJ (cm)		SKOK U VIS (cm)		BACANJE VORTEKSA (m)	
Ocjena	Dječaci	Djevojčice	Dječaci	Djevojčice	Dječaci	Djevojčice
5	280 cm i više	260 cm i više	105 cm i više	95 cm i više	25 m i više	22 m i više
4	250-279	230-259	100	90	21-25	18-22
3	220-249	200-229	90	80	17-21	14-18
2	190-219	170-199	80	70	13-17	10-14
1	manje od 190 cm	manje od 170 cm	manje od 80 cm	manje od 70 cm	manje od 13 m	manje od 10 m

ŠESTI RAZRED

	SKOK U DALJ (cm)		SKOK U VIS (cm)		BACANJE VORTEKSA (m)	
Ocjena	Dječaci	Djevojčice	Dječaci	Djevojčice	Dječaci	Djevojčice
5	285 cm i više	265 cm i više	110 cm i više	100 cm i više	27 m i više	24 m i više
4	255-284	230-259	105	95	23-27	20-24
3	225-254	200-229	95	85	19-23	16-20
2	195-224	170-199	85	80	15-19	12-16
1	manje od 195 cm	manje od 170 cm	manje od 85	manje od 80	manje od 15	manje od 12

SEDMI RAZRED

	SKOK U DALJ		SKOK U VIS		BACANJE VORTEKSA	
Ocjena	Dječaci	Djevojčice	Dječaci	Djevojčice	Dječaci	Djevojčice
5	285 cm i više	270 cm i više	115 cm i više	110 cm i više	30 m i više	27 m i više
4	255-284	235-269	110	105	26-30	23-27
3	234-254	205-234	100	95	22-26	19-23
2	200-233	175-204	90	85	18-22	15-19
1	manje od 200 cm	manje od 175 cm	manje od 90	manje od 85	manje od 18	manje od 15

OSMI RAZRED

	SKOK U DALJ		SKOK U VIS		BACANJE KUGLE (3 KG)	
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	300 cm i više	280 cm i više	120 cm i više	115 cm i više	7 m i više	6 m i više
4	265-299	245-279	115	110	6-7	5-6
3	234-264	210-244	105	100	5-6	4-5
2	210-233	185-209	95	90	4-5	3-4
1	manje od 210 cm	manje od 185 cm	manje od 95	manje od 90	manje od 4	manje od 3

VREDNOVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA

VRŠNO ODBIJANJE (ODBOJKA)

Učenik se nalazi u krugu na centru, zadatak je loptu iznad glave odbijati vršnom tehnikom iz srednjeg odbojkaškog stava, zadatak izvode tri puta, ocjenjuje se najbolji rezultat.

OCJENE

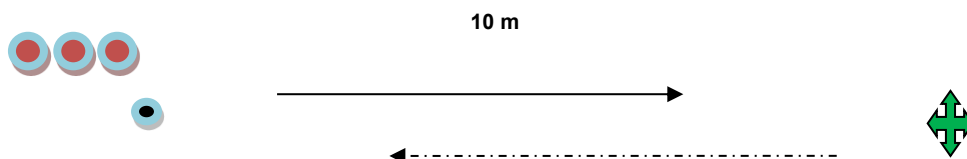
PETI RAZRED	ŠESTI RAZRED
5 12 i više odbijanja	5 14 i više odbijanja
4 10-11 odbijanja	4 12-13 odbijanja
3 8-9 odbijanja	3 10-11 odbijanja
2 6-7 odbijanja	2 8-9 odbijanja
1 5 i manje odbijanja	1 7 i manje odbijanja

SEDMI RAZRED	OSMI RAZRED
5 15 i više odbijanja	5 16 i više odbijanja
4 13-14 odbijanja	4 14-15 odbijanja
3 11-12 odbijanja	3 12-13 odbijanja
2 9-10 odbijanja	2 10-11 odbijanja
1 8 i manje odbijanja	1 9 i manje odbijanja

VREDNOVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA

VOĐENJE LOPTE (RUKOMET)

Učenik se nalazi iza linije starta, na znak učitelja vodi loptu do stalka koji obilazi s vanjske strane i nastavlja voditi loptu u pravcu cilja. Štoperica se uključuje na zvučni znak, a zaustavlja kad učenik s loptom prođe preko crte cilja. Učenik zadatak izvodi dva puta, a bolji rezultat se ocjenjuje.



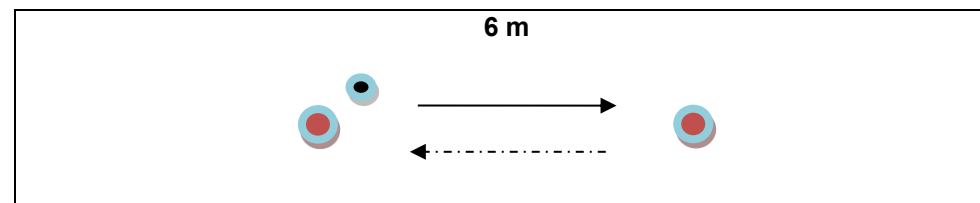
PETI RAZRED			ŠESTI RAZRED	
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	6,6 sekundi i manje	7,0 sekundi i manje	6,4 i manje	6,8 i manje
4	6,7-7,00 sek	7,1-7,4	6,5-6,8	6,9-7,2
3	7,1-7,4 sek	7,5-7,8	6,9-7,2	7,3-7,6
2	7,5-7,8 sek	7,9-8,2	7,3-7,6	7,7-8,0
1	više od 7,9 sek	više od 8,3	više od 7,7	više od 8,1

SEDMI RAZRED			OSMI RAZRED	
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	6,2 sekundi i manje	6,8 sekundi i manje	6,00 i manje	6,6 i manje
4	6,3-6,6 sek	6.9-7,4	6,1-6,4	6,7-7,0
3	6,6-7,0 sek	7,5-7,8	6,5-6,8	7,1-7,4
2	7,1-7,4 sek	7,9-8,2	6,9-7,2	7,5-7,8
1	više od 7,4 sek	više od 8,2	više od 7,2	više od 7.8

VREDNOVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA

DODAVANJE I HVATANJE LOPTE (RUKOMET)

Učenici u paru stoje na udaljenosti od 6m okrenuti jedan prema drugom, zadatak je napraviti što više točnih dodavanja, ako lopta padne na pod to dodavanje se ne broji, zadatak se radi 30" a ponavlja se dva puta, bolji rezultat se ocjenjuje.



PETI RAZRED			ŠESTI RAZRED	
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	20 i više	18 i više	22 i više	20 i više
4	18-19	16-17	19-21	18-19
3	16-17	14-5	17-18	15-17
2	13-15	11-13	15-16	13-14
1	manje od 12	manje od 10	14 i manje	12 i manje
SEDMI RAZRED			OSMI RAZRED	
OCJENA	DJEČACI	DJEVOJČICE	DJEČACI	DJEVOJČICE
5	24 i više	22 i više	26 i više	24 i više
4	21-23	19-21	23-25	20-23
3	19-20	17-18	20-22	16-19
2	17-18	14-16	17-19	14-15
1	16 i manje	13 i manje	16 i manje	13 i manje

Europski sustav praćenja fitnesa (EUFITMOS)

1. Indeks tjelesne mase (BMI)

Indeks tjelesne mase (BMI) je postupak utvrđivanja sastava tijela. Potreban je instrument za mjerenje težine i visine. 1. Da bi procijenio težinu, učenik treba nositi minimalno laganu odjeću i da skine obuću. Učenik staje na vagu i stoji uspravno, ne dodirujući druge površine osim vage, gleda naprijed sa opuštenim rukama uz tijelo. 2. Da bi procijenio visinu, učenik je bez obuće i stoji uspravno, okrenut od mjernog instrumenta, gleda naprijed s opuštenim rukama uz tijelo i spetnim stavom (potpuno dodirujući pod/podlogu) dok dodiruje stadiometar/ mjernu traku sa lopaticama i zadnjicom. 3. Ispitivač potvrđuje da li je učenik u ispravnom stavu i postavlja glavu učesnika u skladu sa zamišljenom linijom između centra ušne rupe i donjeg dijela očne duplje („Frankfurtska ravan“). 4. Visina učenika se ocjenjuje dva puta. Učenik treba izlaziti iz te pozicije između svakog mjerenja. Kada se vrijednost skale stabilizira, težina se bilježi u kilogramima sa točnošću od 0,1 kg. Visina se bilježi u metrima sa točnošću od 0,01 m. Koristi se srednja vrijednost dva mjerenja visine. Indeks tjelesne mase se dobije se tako što se težina (kg) podijeli kvadratom visine (m). Rezultat se uspoređuje sa referentnim vrijednostima u vezi sa zdravljem specifičnim za spol i dob.

2. Skok u dalj

Skok u dalj s mjesta je test fizičke spremnosti za procjenu mišićne kondicije donjeg dijela tijela. Konkretnije, ima za cilj da procijeni mišićnu snagu donjeg dijela tijela i eksplozivnu snagu.

Uvjerite se da je mjerna instrument pravilno postavljen. 1. Učenik stoji sa obje noge odmah iza startne crte, sa stopalima razmaknutim u širini ramena. 2. Učenik lagano savija koljena, zamahuje rukama i skače naprijed, sunožno, koliko je to najviše moguće. 4. Učenik doskače na obje noge i u uspravnom položaju. 5. Ako učenik dodirne pod drugim dijelovima tijela osim stopalima, pokušaj nije valjan. 6. Učenik izvodi dva ispravna pokušaja

3. Opseg struka

Opseg struka je važan antropometrijski test koji se koristi za mjerenje abdominalne gojaznosti.

Opseg struka se mjeri u horizontalnoj ravnini oko trbuha, u razini grebena ilijaka, gdje učenik stoji uspravno, spojenih stopala i bez obuće. Opseg struka se mjeri direktno na koži. Ispitivač treba da provjeri da li je mjerna traka zategnuta, da ne pritišće kožu i da je paralelna sa podom. Opseg struka se procjenjuje na kraju normalnog izdisaja. Opseg struka se ocjenjuje dva puta. Ispitivač treba ukloniti mjernu traku sa mjesta mjerenja između svake procjene

4. Stisak šake

Cilj ovog testa je da izmjeri maksimalnu izometrijsku snagu.

Prvo treba provjeriti dinamometar dali je ispravan. 2. Igla na dinamometru treba se postaviti na oznaku od 0 kg i da se prilagodi veličini šake učenika, tako da se osjeća udobno (ručica za stiskanje je postavljena između srednje i proksimalne falange). 3. Učenik stišće dinamometar što je jače moguće, najmanje dvije sekunde. Ovaj test se izvodi dva puta u svakoj ruci sa pauzom od 1 minuta između pokušaja. Za postizanje najboljeg rezultata preporučuje se verbalno ohrabrenje. Prethodno treba objasniti sam test (i način bodovanja). Najbolji rezultat dobiven za svaku šaku se zaokružuje na najbližih 0,1 kg i uspoređuje se sa referentnim vrijednostima u vezi sa zdravljem specifičnim za spol i dob učenika

5. Trčanje 4x10 m Svrha ovog testa je procjena jednog tipa agilnosti, koordinacije i eksplozivne snage donjih ekstremiteta =>

Tijek testiranja: 1. Početni položaj ispitanika: ispitanik stoji s vanjske strane startno-ciljne crte u visokom startnom položaju, čeonu u odnosu na smjer kretanja. 2. Izvođenje zadatka: na startni znak ispitanik, najbrže što može, pretrčava prostor od 10 metara, uzima jednu spužvu s tla, prenosi je natrag i polaže na tlo iza startno-ciljne crte. Isti zadatak ponavlja s drugom spužvom. 3. Završetak izvođenja zadatka: zadatak je završen kada ispitanik položi drugu spužvu iza startno-ciljne crte. 4. **Položaj ispitivača:** ispitivač stoji stalno u blizini startno-ciljne crte. => Mjerenje, očitavanje i upisivanje rezultata: vrijeme se mjeri od startnog znaka do trenutka polaganja druge spužve iza startno-ciljne crte. Rezultat se očitava u stotinkama sekunde. Upisuju se rezultati sva tri mjerenja na sljedeći način: npr. 15.78

6. Progresivno trčanje na 20 m

Progresivno aerobno trčanje za procjenu kardiovaskularne izdržljivosti (PACER) je test šatl trčanja. PACER test je dizajniran da mjeri kardiorespiratornu izdržljivost. Cilj PACER-a je da se trči što je moguće duže uz zadržavanje određenog tempa. Učenici trče naprijed-natrag stazom dužine 20 metara. Test progresivno postaje sve teži kako se nastavlja. Boduje se sa poenom svaki put kad se pretrči 20 metara. Test je lakši u početku, ali postepeno postaje sve teži. Test je pogodan za sportske ekipe i škole svih dobi, ali ne i za ljude kod kojih bi test maksimalnog vježbanja mogao biti opasan.

TESTOVI ZA PROCJENU FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI

Trčanje na 600 m (učenice OŠ) (F600ZO) Trčanje na 800 m (učenici OŠ) (F800MO)

Svrha ovog testa je procjena funkcionalnih sposobnosti koje su odgovorne za razinu, stabilnost i regulaciju sustava za transport energije. => Tijek testiranja:

1.Početni položaj ispitanika: ispitanik stoji u položaju visokog starta iza startne crte. **2.Izvođenje zadatka:** na startni znak ispitanik se ciklično kreće trčanjem-hodanjem po zadanoj dužini staze (odgovarajuću prema stupnju školovanja i spolu), najbrže što može. **3.Završetak izvođenja zadatka:** zadatak je završen kada ispitanik pretrči-prehoda zadanu dužinu staze i grudima prijeđe okomitu (zamišljenu) ravninu ciljne crte. **4.Položaj ispitivača:** ispitivač stoji na startno-ciljnoj crti. => Broj ponavljanja testa: zadatak se izvodi jedanput. => Mjerenje, očitavanje i upisivanje rezultata: mjeri se vrijeme od startnog znaka do trenutka kad ispitanik grudima prijeđe okomitu (zamišljenu) ravninu cilja. Rezultat se očitava i upisuje standardno u minutama i sekundama (npr. 2'45"

DJEVOJČICE

F600ZO				
OCJENA	5.RAZRED	6.RAZRED	7.RAZRED	8.RAZRED
5	<2'45"	<2'40"	<2'35"	<2'30"
4	2'46"-3'03"	2'41"-2'55"	2'36"-2'50"	2'31"-2'45"
3	3'04"-4'02"	2'56"-3'49"	2'51"-3'45"	2'46"-3'40"
2	4'03"-4'10"	3'50"-4'16"	3'46"-4'13"	3'41"-4'10"
1	>4'10"	>4'16"	>4'13"	>4'10"

DJEČACI

F800MO				
OCJENA	5.RAZRED	6.RAZRED	7.RAZRED	8.RAZRED
5	<3'45"	<3'30"	<3'10"	<3'00"
4	3'46"-4'01"	3'31"-3'45"	3'11"-3'30"	3'06"-3'28"
3	4'02"-4'49"	3'46"-4'10"	3'31"-4'29"	3'29"-4'20"
2	4'50"-5'22"	4'11"-4'55"	4'30"-4'50"	4'21"-5'10"
1	>5'22"	>4'56"	>4'51"	>4'45"

Učitelj: Zdenko Mićanović, prof.