ŠKOLA: OSNOVNA ŠKOLA MILANA BEGOVIĆA, VRLIKA

Školska godina2020./2021.

UČITELJ: Hrvoje Mandac

Za uspješno sudjelovanje u nastavi TZK potrebno je:

1. Redovito nošenje propisane opreme za vježbanje:

* bijela majica
* sportske hlačice ili donji dio trenerke
* čista sportska obuća

2. Redovito sudjelovanje u nastavi

3. Aktivno sudjelovanje na mjerenjima, testiranjima i provjerama

4. Napredak u sferi funkcionalnih i motoričkih sposobnosti

5. Stanje i rezultati u motoričkim postignućima

6. Usvojenost znanja i vještina, sudjelovanje u INA škole  
  
 7. Zaključna ocjena nije aritmetički prosjek upisanih ocjena

Na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture učenici moraju biti jednoobrazno odjeveni (bijela majica bez natpisa, donji dio sportske odjeće, čiste patike).Također treba paziti da odjeća i obuća ne može izazvati ozljeđivanje (preširoke majice, nezavezana sportska obuća). Na sebi ne smiju imati predmete kojima mogu ozlijediti sebe ili druge (sat, prsten, naušnice i sl.). Sve vrijedne stvari (novac, mobitele, nakit i sl.) ne smiju nositi na nastavu zbog mogućnosti nestanka (odložiti na stol u kabinetu nastavnika). Nije dozvoljeno žvakanje za vrijeme nastave, ni unošenje hrane u dvoranu.

Učenici koji imaju zahtjeve za oslobađanjem dijela sadržaja nastave TZK trebaju do 30. rujna tekuće kalendarske godine regulirati svoj status temeljem Zakona i Pravilnika.

MOTORIČKA ZNANJA

Motorička znanja su stupanj usvojenosti pojedinih motoričkih struktura koje mogu biti na različitim razinama.

Motorička znanja ocjenjujemo testovima motoričkih znanja.

|  |  |
| --- | --- |
| Odličan | * za vježba izvedenu pravilno i sa sigurnošću u svim fazama, u dobroj dinamici kretanja, te uz estetsku dotjeranost |
| Vrlo dobar | * za vježbu izvedenu pravilno i sigurno, u dobroj dinamici kretanja uz manje tehničke ili estetske nedostatke |
| Dobar | * za vježbu izvedenu sa promjenjivim uspjehom uz manju sigurnost i manje tehnčke i estetske nedostatke |
| Dovoljan | * za vježbu izvedenu slabo i nesigurno uz veće tehničke i estetske rezultate |
| Nedovoljan | Učenik nije u stanju izvesti vježbu, odustaje |

MOTORIČKA POSTIGNUĆA

Motorička postignuća su sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti, a izražavaju se putem sposobnosti učenika da ih u konkretnoj motoričkoj aktivnosti poveže i maksimalno iskoristi radi postizanja što boljeg rezultata.

MOTORIČKA POSTIGNUĆA provjeravamo i ocjenjujemo pomoću mjerenja pri čemu kao rezultat dobijemo konkretne vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja).

FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Ocjenjujemo rezultat izražen postignutim vremenom za prelazak zadane udaljenosti nakon tranzitivnog ili finalnog mjerenja

MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Praćenje i provjeravanje ocjenjujemo nakon testiranja tranzitivnog ili finalnog stanja.

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv testa: | PRENOŠENJE PRETRČAVANJEM |
| Opis izvođenja: | Učenik stoji s vanjske strane startno-ciljne linije u visokom startnom položaju. Na znak pretrčava prostor od 9m najbrže što može, uzima jednu spužvu s tla, prenosi je natrag i polaže na tlo iza startno-ciljne linije. Isti zadatak ponavlja s drugom spužvom. Zadatak je završen kada učenik položi i drugu spužvu iza startno-ciljne linije. Rezultat se upisuje u stotinkama sekunde (npr. 15, 65 sec). |

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv testa: | PRETKLON U USKOM RAZNOŽENJU |
| Opis izvođenja: | Učenik sjedi raznožno na tlu, nogama raširenim za 2 dužine stopala. Predruči rukama i postavlja dlan desne ruke na hrbat lijeve. Ispitivač postavlja cm traku između nogu tako da je 40. cm točno na zamišljenoj liniji koja spaja pete. Ispitanik se spušta u pretklon te vrhovima prstiju dosegne i zadrži maksimalnu osobnu vrijednost na cm traci. Koljena i ruke moraju biti ispruženi, a dlanovi spojeni. Rezultat se očitava u centimetrima. |

|  |  |
| --- | --- |
| Naziv testa: | PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA |
| Opis izvođenja: | Učenik leži na strunjači na leđima, koljenima pogrčenim pod 90°. Ruke su prekrižene na prsima, dlanovi položeni na suprotnim nadlakticama a partner u klečečem položaju drži ispitanikova stopala. Na znak učenik se podiže iz ležanja u sjed te prilikom svakog podizanja laktovima dodiruje gornju trećinu natkoljenica a kod spuštanja lopaticama strunjaču. Test traje 1 min. Nepravilni pokušaji se ne broje a kao rezultat se upisuje broj ispravnih ponavljanja. |

UČENICI : Motoričke sposobnosti

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Svojstvo | Loše | ispodprosječno | prosječno | iznadprosječno | izvrsno |
| Agilnost | 11,9 | 11,1-11,8 | 10,4-11,0 | 9,6-10,3 | 9,5 |
| Fleksibilnost | 37 | 38 - 42 | 43-47 | 48-52 | 53 |
| Repetitivna snaga | 24 | 25 - 28 | 29-33 | 34-38 | 39 |

UČENICE : Motoričke sposobnosti

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Svojstvo | Loše | ispodprosječno | prosječno | iznadprosječno | izvrsno |
| Agilnost | 13,1 | 12,3-13,0 | 11,5-12,2 | 10,6-11,4 | 10,5 |
| Fleksibilnost | 49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65 |
| Repetitivna snaga | 20 | 21-24 | 25-29 | 30-34 | 35 |

ODGOJNI REZULTATI RADA

1. Učenici i učenice trebaju naučiti uvažavati razlike u tjelesnim sposobnostima između spolova, čime se pridonosi određivanju i prihvaćanju vlastite osobnosti.
2. Važno je razvijati sposobnosti emocionalne samoregulacije u odnosu prema učitelju i organizaciji vježbanja( čekanje na red, obzirnost i pristojnost prema drugim sudionicima igre, priznavanje tuđeg uspjeha ili prednosti i sl.)
3. Poštivanje suca i prihvaćanje pravila igara uvijet je stvaranja pravilnih navijačkih navika, prihvaćanjem pozitivno odabranih sportskih i ljudskih uzora.
4. Upućivanje na kulturne načine iskazivanja razočaranja zbog neuspjeha, uspostavljanje samokontrole u trenucima bijesa i nezadovoljstva, prihvaćanje poraza uz prepoznavanje pogrešaka, osuđivanje neprimjerenih izljeva razočaranja i izgreda zbog poraza, odgojni su učinci koji nalaze primjenu u svim ljudskim aktivnostima.
5. Jednako je značajno poticanje suradničkog ponašanja i usvajanje nenasilnog rješavanja konflikata.
6. Važno je praćenje osobnog napretka, razvijanje osjećaja zadovoljstva, poznavanje i pridržavanje mjera opreza za očuvanje života i zdravlja, pripremanje za samostalno organiziranje svakodnevnog bavljenja tjelesnom aktivnošću.
7. Uočavanje ljepote i funkcionalnosti pokreta bitno je u razvoju ličnosti učenika s ciljem povećanja motivacije za vježbanje.

I ostale objektivne komponente (briga za zdravlje, higijenske i radne navike, aktivnosti, sudjelovanje u izvan nastavnim aktivnostima (INA) i izvan školskim aktivnostima (IŠA) i dr.

|  |  |
| --- | --- |
| Odličan | * radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva i sudjeluje u sportskim INA i IŠA |
| vrlo dobar | * radi redovito, ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva i ne sudjeluje u sportskim INA i IŠA |
| Dobar | * radi redovito sa više opravdanih izostanaka i ne sudjeluje u sportskim INA i IŠA |
| Dovoljan | * radi neredovito, ne ispunjava većinu gore navedenih zahtjeva i ne sudjeluje u sportskim INA i IŠA |
| Nedovoljan | * najčešće ne radi |

SASTAVNICE ZAKLJUČNE OCJENE:

1.MOTORIČKA ZNANJA 40 %

2. MOTORIČKA POSTIGNUĆA 10%

3. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI 5%  
 4. FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI 5%

5. ODGOJNI UČINCI RADA 40%

TRČANJA, SKAKANJA, BACANJA

(motorička znanja i motorička postignuća)

**Pogreške u izvođenju tehnike atletskih kretanja:**

* ***mala pogreška***: ona koja ne narušava osnovnu strukturu kretanja, niti bitno snižava rezultat (npr. zalet koji nije u ravnoj liniji i sl.)
* ***veća pogreška***: ona koja dovodi do uočljivog odstupanja od pravilne tehnike, ali se zbog nje bitno ne mijenja osnovna struktura kretanja (npr. ako pri skoku u vis «škarama» učenik jako savije zamašnu nogu dok su mu ostale kretnje pravilne, to neće bitno sniziti rezultat)
* ***gruba pogreška***: ona koja dovodi do odstupanja od pravilne tehnike i do promjene u osnovnoj strukturi kretanja što pridonosi znatnom sniženju rezultata.

|  |  |
| --- | --- |
| odličan | Vježba je izvedena bez pogreške ili s malim pogreškama u pripremnoj ili završnoj fazi kretanja. |
| **vrlo dobar** | Vježba je izvedena s manjim pogreškama u osnovnoj fazi i s većim pogreškama i pripremnoj i završnoj fazi kretanja. |
| **dobar** | Vježba je izvedena s većim pogreškama u osnovnoj fazi i s grubim u pripremnoj i završnoj fazi kretanja. |
| **dovoljan** | Vježba je izvedena s grubim pogreškama u osnovnoj fazi ili većim brojem raznih pogrešaka u cijeloj strukturi kretanja. |
| **nedovoljan** | Učenik nije u stanju izvesti vježbu ni u kojem obliku. |

## SKOK U DALJ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DJEČACI** | | DJEVOJČICE | |
| odličan | 310 cm i više | odličan | 280 cm i više |
| vrlo dobar | 280 cm do 309 cm | vrlo dobar | 250 cm do 278 cm |
| dobar | 250 cm do 279 cm | dobar | 220 cm do 249 cm |
| dovoljan | 220 cm do 249 cm | dovoljan | 190 cm do 219 cm |
| nedovoljan | manje od 220 cm | nedovoljan | manje od 190 cm |

## SKOK U VIS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DJEČACI | | DJEVOJČICE | |
| odličan | 105 cm i više | odličan | 95 cm i više |
| vrlo dobar | 100 cm | vrlo dobar | 90 cm |
| dobar | 95 cm | dobar | 85 cm |
| dovoljan | 90 cm | dovoljan | 80 cm |
| nedovoljan | niže od 90 cm | nedovoljan | niže od 80 cm |

## TRČANJE – 300 m

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DJEČACI | | DJEVOJČICE | |
| odličan | 1,09 i manje | odličan | 1,19 i manje |
| vrlo dobar | 1,10 do 1,14 | vrlo dobar | 1,20 do 1,24 |
| dobar | 1,15 do 1,19 | dobar | 1,25 do 1,29 |
| dovoljan | 1,20 do 1,24 | dovoljan | 1,30 do 1,34 |
| nedovoljan | 1,25 i više | nedovoljan | 1,35 i više |

## TRČANJE – 60 M

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DJEČACI | | DJEVOJČICE | |
| odličan | 10,0 i manje | odličan | 11,0 i manje |
| vrlo dobar | 10,1 do 10,9 | vrlo dobar | 11,1 do 11,9 |
| dobar | 11,0 do 11,9 | dobar | 12,0 do 12,9 |
| dovoljan | 12,0 do 12,9 | dovoljan | 13,0 do 13,9 |
| nedovoljan | 13,0 i više | nedovoljan | 14,0 i više |

VIŠENJA, UPIRANJA, KOLUTANJA (motorička znanja)

**Stoj na rukama uz okomitu plohu**

Stoj na rukama učenik izvede na strunjači samostalno, pošto je ovaj element ujedno i predvježba za premet strance, od učenika zahtijevamo da nakon odraza, a prije doskoka, izmijeni zamašnu i odraznu nogu, da odrazom nogu i postavljanjem dlanova ruku na tlo podigne noge i trup vertikalno i samo naznači taj položaj.

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | učenik izvodi odraz u okomit položaj i doskok na zamašnu nogu |
| **vrlo dobar** | učenik izvodi odraz u okomit položaj i doskok na odraznu nogu |
| **dobar** | učenik izvodi odraz u malo niži položaj |
| **dovoljan** | učenik izvodi odraz u kosi položaj oko 45 stupnjeva |
| **nedovoljan** | učenik uopće ne može prenijeti težinu tijela |

### Jednonožni uzmah na niskoj preči

Učenik se drži za pritku nadhvatom. Stopalo odrazne noge mu je ispod pritke, drugom nogom zamahne nazad, a zatim naprijed gore i odrazi se. Obje noge podiže iznad i preko pritke dovodeći tijelo na pritku nogama naprijed u upor prednji.

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | učenik izvodi uzmah bez pomaganja i s lakoćom |
| **vrlo dobar** | učenik izvodi uzmah bez pomaganja, ali teško |
| **dobar** | učenik izvodi uzmah uz pomaganje i lako |
| **dovoljan** | učenik izvodi uzmah uz pomaganje, ali teško |
| **nedovoljan** | učenik ne može izvesti uzmah ni uz pomaganje |

## PRESKAKANJA

## Raznoška

Učenik izvodi raznošku preko kozlića u postavljenog u širinu. Zadatak se sastoji u tome da izvede zalet, sunožni odraz na odskočnoj dasci, što veću fazu leta nakon čega slijedi raznoženje i odraz rukama na kozliću. Pošto je prešao preko sprave, sastavi noge i mekano doskoči na strunjaču iza kozlića

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | učenik izvodi element samostalno i lako, bez tehničkih i estetskih pogrešaka s izrazitom fazom leta |
| **vrlo dobar** | učenik izvodi element samostalno s manjim tehničkim i estetskim pogreškama i s manjom fazom leta |
| **dobar** | učenik element izvodi samostalno s manjim tehničkim i estetskim pogreškama, ali bez faze leta |
| **dovoljan** | učenik element izvodi uz asistenciju s većim tehničkim i estetskim pogreškama |
| **nedovoljan** | učenik ne može izvesti zadani element |

###### **RITMIČKE STRUKTURE I SASTAVI**

**(motorička znanja)**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | učenik izvede osnovni element ili povezane elemente samostalno, lako i bez tehničkih ili estetskih grešaka |
| **vrlo dobar** | učenik izvede osnovni element ili povezane elemente samostalno, lako, ali s manjim tehničkim ili estetskim greškama |
| **dobar** | učenik izvede osnovni element ili povezane elemente samostalno, ali s nešto više tehničkih ili estetskih pogrešaka |
| **dovoljan** | učenik izvede osnovni element ili povezane elemente uz pomoć (npr. olakšana izvedba uz pomoć pomagala i sl.) s većim tehničkim ili estetskim greškama |
| **nedovoljan** | učenik ne zna izvesti osnovni element ili povezane elemente koji predstavljaju standard znanja iz nastavnog plana |

###### **PLESNE STRUKTURE**

**(motorička znanja)**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | učenik zna zaplesati najmanje tri plesne slike jednog plesa, međusobno ih lako povezuje, bez tehničkih ili estetskih grešaka, kretanje je s jasnim plesnim držanjem, usklađeno s ritmom i tempom |
| **vrlo dobar** | učenik zna zaplesati najmanje tri plesne slike jednog plesa, povezuje ih s manjim tehničkim ili estetskim greškama, kretanje usklađuje s ritmom i tempom glazbe |
| **dobar** | učenik zna zaplesti najviše dvije plesne slike jednog plesa, teže ih povezuje i pri tom radi manje greške, gibanje uspijeva uskladiti s ritmom i tempom glazbe |
| **dovoljan** | učenik zna zaplesati samo jednu plesnu sliku jednog plesa, pri izvedbi radi veće greške, kretanje teško usklađuje s glazbom, plesno držanje nije pravilno |
| **nedovoljan** | učenik ne zna zaplesati ni jednu plesnu sliku. |

###### **IGRE**

**(motorička znanja i motorička postignuća)**

**ODBOJKA**

**Vršno odbijanje lopte iz srednjeg odbojkaškog stava**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | pravilno, precizno i čisto odbija loptu u željenom pravcu, dobro se postavlja pod loptu, ima pravilno držanje tijela, rad nogu, ruku i prstiju, odbija loptu u različitim smjerovima i na različite visine |
| **vrlo dobar** | odbija loptu u željenom smjeru, dobro se postavlja prema njoj, pravilan mu je rad nogu, ruku i tijela, samo su mu prsti ruku malo kruti, pa se prilikom odbijanja čuje nečist udarac po lopti |
| **dobar** | odbija loptu u željenom smjeru i dobro se postavlja prema njoj, ali mu je rad nogu i ruku krut i odsječen, a prsti su mu ukočeni, zbog slabe amortizacije lopte čuje se udarac po njoj |
| **dovoljan** | odbija loptu u željenom smjeru, ali se netočno postavlja prema lopti, prsti su mu ukočeni, kao i pokreti cijelog tijela, loptu odbija jako ukočeno ili previše ukočenim prstima |
| **nedovoljan** | netočno dodaje loptu, netočno se postavlja prema njoj, ima ukočena koljena i dočekuje loptu ukočenim ili previše savijenim rukama, loptu odbija dlanovima, gura je ili odbija dvojnim udarcem |

**Donji servis**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | pravilno se postavlja (lijevom nogom naprijed ako servira lijevom rukom) i okrenut je licem prema mreži, pravilno baca loptu, udara je malo ukočenim i otvorenim dlanom opružene desne ruke, a istodobno prenosi težinu s desne noge na lijevu, lopta mu leti preko mreže i pada u suprotno polje |
| **vrlo dobar** | pravilno se postavlja prema mreži, ali nepravilno baca loptu, pa je udara savijenom rukom u laktu ili je prisiljen ispružiti se za njom daleko naprijed |
| **dobar** | pravilno se postavlja prema mreži, ali loptu baca previše u vis i udara je opuštenim dlanom, težinu tijela jedva primjetno prenosi na iskoračenu nogu |
| **dovoljan** | pravilno se postavlja, ali loptu baca ispred lijeve ruke, ruka kojom udara loptu savijena mu je u laktu i ne kreće se prema naprijed, nego koso ulijevo, pa zbog toga lopta skreće u stranu, pri tom mu tijela ostaje na desnoj nozi |
| **nedovoljan** | nepravilno se postavlja, servira iz ruke, staje na liniju prilikom serviranja, a lopta mu ne leti preko mreže u suprotno polje |

**Odbijanje lopte vrhovima prstiju iznad glave**

Opis testa: Učenik stane u sredinu kruga i odbija loptu prstima 3-4 m iznad sebe, sve dok ne pogriješi, tj. stane izvan kruga, odbije loptu prenisko ili neispravno i sl.

Svaki učenik ima pravo na tri pokušaja, a ocjenjuje se onaj u kojem je imao najviše uspjeha.

Za učenike i učenice jednak je kriterij ocjenjivanja.

|  |  |
| --- | --- |
| **OCJENA** | **BROJ ODBIJANJA** |
| odličan | 8 i više |
| vrlo dobar | 6 do 7 |
| dobar | 4 do 5 |
| dovoljan | 2 do 3 |
| nedovoljan | manje od 2 |

**Donji servis (ravno naprijed)**

Opis testa: Učenik servira po odbojkaškim pravilima iz iz prostora za serviranje u pravokutnike na suprotnom polju. Učenik ima pravo na 6 servisa, a zadatak mu je da pogodi pravokutnike ovim redoslijedom:

4-6-2-5-1-3. Za pogodak dobiva 10 bodova, a u susjedni s kojim graniči jednom stranicom 5 bodova.

Maksimalni broj bodova je 60, a učenik ima pravo na jedan pokušaj. Kriterij ocjenjivanja jednak je za učenike i učenice.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 5 | 4 |

|  |  |
| --- | --- |
| **OCJENA** | **BODOVI** |
| odličan | 35 i više |
| vrlo dobar | 25 do 30 |
| dobar | 15 do 20 |
| dovoljan | 10 |
| nedovoljan | manje od 10 |

**KOŠARKA**

**Šutiranje jednom rukom s grudiju iz mjesta**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | može uputiti loptu u koš jednom rukom, zauzima pravilan stav, ima tehnički pravilne pokrete osobita rad dlana i prstiju |
| **vrlo dobar** | može uputiti loptu prema košu s jednom rukom, ima pravilan osnovni stav i pokrete prilikom upućivanja lopte prema košu s prisutnom pažnjom |
| **dobar** | može uvijek pravilno uputiti loptu prema košu s jednom rukom, nema uvijek pravilan stav, pokreti ruku, nogu i tijela su kruti, a prsti ne djeluju do kraja na lopti |
| **dovoljan** | vlada samo djelomično načinom ubacivanja lopte u koš, pokreti nisu pravilni, a često su kruti, lopta ne leti prema košu i putanja nije ujednačena |
| **nedovoljan** | ne vlada načinom ubacivanja lopte u koš, kretnje nisu povezane, lopta nema pravilnu putanju pa često ne dosegne do obruča, nije u stanju procijeniti udaljenost od koša |

**Košarkaški stav i pivotiranje**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | noge su razmaknute, stopala paralelna, noge pogrčene, trup malo nagnut naprijed, loptu drži rukama ispred sebe pred prsima, pivotira, stajna noga stalno je u dodiru s tlom |
| **vrlo dobar** | noge su razmaknute, stopala nisu uvijek paralelna, noge su pogrčene, trup nije uvijek nagnut naprijed, loptu pravilno drži, kod pivotiranja stajna noga nije uvijek na tlu |
| **dobar** | noge su razmaknute, stopala nisu uvijek paralelna, tijelo nije uvijek u košarkaškom stavu, loptu drži pred prsima, pivotira ali vrlo kratko jer podiže stajnu nogu a da pri tom nije ispuštena lopta iz ruku |
| **dovoljan** | košarkaški stav teško može zauzeti i onda kada ga zauzme noge nisu pogrčene niti trup nagnut naprijed, loptu drži rukama ispred sebe, pivotirati teško uspije jer pravi pogrešku u stajnoj nozi |
| **nedovoljan** | ne zna zauzeti košarkaški stav niti pivotirati |

**NOGOMET**

**Zaustavljanje lopte amortizacijom hrpta stopala**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | prima loptu pravilno, ako pravodobno kreće stopalom ususret lopti i na vrijeme ga povlači, ako mu je stopalo u trenutku primanja opušteno, a poslije kontrolira loptu |
| **vrlo dobar** | ima kontrolu nad loptom uglavnom, ali loptu prima s nedovoljno opuštenim stopalom, pa dolazi do odbijanja lopte |
| **dobar** | prilikom primanja lopte povlači stopalo prerano, pa ne dolazi do amortizacije, zato najčešće ne uspijeva zadržati kontrolu nad loptom |
| **dovoljan** | prekasno kreće ususret lopti zbog čega kasni u povlačenju stopala, pa je ne uspijeva uvijek primiti |
| **nedovoljan** | ne kreće stopalom prema lopti već je čeka, zbog čega je ne može primiti |

**Oduzimanje lopte sučelice ili bočnim izbijanjem**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | uzima loptu od protivničkog igrača na pravilan način kada lopta nije u njegovoj neposrednoj kontroli, dolazi do kontakta s protivnikom pa je fiksiran donji dio stopala |
| **vrlo dobar** | uzima loptu na pravilan način no slabije je fiksirano stopalo |
| **dobar** | ne uspijeva uvijek uzeti loptu na pravilan način, ne vodeći računa da li je pod kontrolom ili nije kod protivničkog igrača |
| **dovoljan** | ima namjeru oduzeti loptu ali mu to stvara poteškoće pa ju rijetko oduzme od protivnika |
| **nedovoljan** | ne uspijeva nikako oduzeti loptu protivniku |

**Žongliranje loptom**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | učenik povlačenjem podigne loptu s tla i žonglira njome ne dozvolivši da padne na tlo, uspijeva žonglirati na mjestu i u kretanju |
| **vrlo dobar** | učenik ispravno podigne loptu s tla kako bi njome žonglirao no teže žonglira u kretanju |
| **dobar** | podigne loptu s tla žonglira na mjestu no kada kreće u kretanje ne uspijeva žonglirati |
| **dovoljan** | rijetko uspije podignuti loptu s tla i kada je podigne samo žonglira dva do tri puta |
| **nedovoljan** | ne uspijeva ni dići loptu kako bi žonglirao |

**Udarac sredinom hrpta stopala o zid**

Učenik na znak izvodi udarac sredinom hrpta stopala u pravcu zida i to tako da odbijenu loptu udara od prve. Izvođenje traje pola minute. Ako izgubi kontrolu nad loptom može ju prihvatiti i nastaviti izvođenje. Učenik je od zida udaljen 1,5 metara. Zadatak izvodi dva puta, konačni razultat je onaj bolji.

|  |  |
| --- | --- |
| **OCJENA** | **REZULTAT** |
| odličan | 20 |
| vrlo dobar | 17 |
| dobar | 14 |
| dovoljan | 11 |

**Vođenje lopte nogom**

Učenik se nalazi iza startne linije , na znak vodi loptu proizvoljnom nogom do stalka i nazad oko kojeg mora voditi loptu. Stalak se nalazi na udaljenosti od 10 metara. Zadatak ponavlja dva puta.

|  |  |
| --- | --- |
| **OCJENA** | **REZULTAT** |
| odličan | 7,0 |
| vrlo dobar | 7,4 |
| dobar | 8,0 |
| dovoljan | 8,4 |

**RUKOMET**

**Vođenje lopte različitim načinima**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | vodi loptu pravilno s obzirom na smjer kretanja, položaj lopte, položaj protivnika, rad ruku i nogu, te ima dobar pregled kretanja |
| **vrlo dobar** | loptu vodi uglavnom pravilno, ali zbog slabijeg pregleda kretanja (češće gleda u loptu) ponekad izvodi promjene ruku u pogrešnom vremenu, kasni ili rani |
| **dobar** | prilikom vođenja ima kontrolu nad njom, ali je vodi pogrešnom rukom u odnosu prema protivniku |
| **dovoljan** | prilikom vođenja nema stalnu kontrolu nad njom, tj. udara je «pljuska» i vodi je pogrešnom rukom u odnosu prema protivniku |
| **nedovoljan** | ne uspijeva voditi loptu, vodi je na pogrešan način pa je lopte izvan kontrole |

**Šutiranje o tlo različitim načinima**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | ako šutira o tlo pravilno. točno «pod korakom» s dobrim zamahom i pravilnim prenošenjem težine tijela, ne narušavajući ritam kretanja |
| **vrlo dobar** | šutira točno ali prilikom izbačaja lopte narušava ritam kretanja, usporava ga, a šut je pravilan |
| **dobar** | šutira pod korakom o tlo ali s narušenim ritmom kretanja i bez zamaha pa šut nije točan |
| **dovoljan** | ne uspijeva uvijek šutirati «pod korakom» o tlo zbog čega gubi ritam kretanja, ravnotežu, a šutiranje noge najčešće nije točno |
| **nedovoljan** | uopće ne šutira «pod korakom» već s krive noge ili mjesta, i to netočno i slabo |

**Dodavanje i hvatanje lopte različitim načinima**

* osnovnim načinom, u visini glave,iznad visine glave, u visini boka, otklonom u stranu ruke, iza glave, iza tijela, odozgo naprijed, odozdo natrag
* hvatanje lopte jednom rukom, s dvije ruke, jednom uz pomoć druge; može biti u mjestu, kretanju ili skoku; u visini glave, visini prsiju, visini bokova, visini koljena

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | dodaje loptu točno, a položaj tijela, ruku i nogu je pravilan, kao što je i pravilno prenošenje težine tijela, a hvata ju u svim fazama pravilno u kretanju ruku u susret lopti, pravilan kontakt s loptom, prenošenje težine tijela s prednje na stražnju nogu |
| **vrlo dobar** | loptu dodaje točno, ali to ne izvodi uvijek povezano s prenošenjem tijela, hvata je uglavnom pravilno, ali rad ruku i nogu nije dovoljno povezan zbog čega kasni u prenošenju tijela |
| **dobar** | dodavanje uglavnom izvodi točno, ali je izbacuje prije nego što je prešla rame pa ne dolazi do potrebnog prenošenja težine tijela, prilikom hvatanja lopte ne pruža dovoljno ruke u susret lopti i ne prenosi težinu tijela |
| **dovoljan** | ne dodaje loptu uvijek točno, već je najčešće ne baca nego «gura», loptu uspijeva uhvatiti ali bez amortizacije i prenošenja tijela |
| **nedovoljan** | dodavanje netočno, loptu ne baca već gura, a loptu ne uspijeva uhvatiti ili je hvata privlačenjem na prsa |

**Dodavanje i hvatanje lopte**

Učenik nastoji da u trajanju od pola minute što više puta baci loptu u zid te odbijenu uhvati. Bacanje izvodi iza označene linije na udaljenosti od 2 metra. Ako lopta padne na tlo to se bacanje ne računa, tj. učenik ga ne broji, ali može dalje izvoditi zadatak.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OCJENA** | **UČENICI** | **UČENICE** |
| odličan | 22 | 20 |
| vrlo dobar | 19 | 18 |
| dobar | 14 | 14 |
| dovoljan | 10 | 10 |