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 (MAGPRP) |
| 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 (MFLPRU) |
| 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 (MRSPLT) |
| 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 | 11,7 | 11,8-11,1 | 11,2-10,0 | 10,8-9,5 | 9,4 |
| Fleksibilnost | 29 | 30 - 34 | 35-45 | 46-51 | 52 |
| Repetitivna snaga | 37 | 38 - 42 | 43-51 | 52-56 | 57 |

UČENICE : Motoričke sposobnosti

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Svojstvo | Loše | ispodprosječno | prosječno | iznadprosječno | izvrsno |
| Agilnost | 12,8 | 12,7-12,3 | 12,2-11,1 | 11,0-10,6 | 10,5 |
| Fleksibilnost | 38 | 39-413 | 44-53 | 54-58 | 59 |
| Repetitivna snaga | 30 | 31-35 | 36-45 | 46-50 | 51 |

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 | 400 cm i više | odličan | 370 cm i više |
| vrlo dobar | 370 cm do 399 cm | vrlo dobar | 340 cm do 369 cm |
| dobar | 340 cm do 369 cm | dobar | 310 cm do 339 cm |
| dovoljan | 310 cm do 339 cm | dovoljan | 280 cm do 309 cm |
| nedovoljan | manje od 310 cm | nedovoljan | manje od 280 cm |

## SKOK U VIS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DJEČACI | | DJEVOJČICE | |
| odličan | 130 cm i više | odličan | 115 cm i više |
| vrlo dobar | 125 cm | vrlo dobar | 110 cm |
| dobar | 120 cm do 115 cm | dobar | 105 cm do 100 cm |
| dovoljan | 110 cm | dovoljan | 95 cm |
| nedovoljan | 105 cm i niže | nedovoljan | 90 cm i niže |

TRČANJE – 500 M

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DJEČACI | | DJEVOJČICE | |
| odličan | 1,34 i manje | odličan | 1,59 i manje |
| vrlo dobar | 1,35 do 1,39 | vrlo dobar | 2,00 do 2,04 |
| dobar | 1,40 do 1,44 | dobar | 2,05 do 2,09 |
| dovoljan | 1,45 do 1,49 | dovoljan | 2,10 do 2,14 |
| nedovoljan | 1,50 i više | nedovoljan | 2,15,i više |

## TRČANJE – 100 M

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DJEČACI | | DJEVOJČICE | |
| odličan | 14,4 i manje | odličan | 15,9 i manje |
| vrlo dobar | 14,5 do 14,9 | vrlo dobar | 16,0 do 16,4 |
| dobar | 15,0 do 15,4 | dobar | 16,5 do 16,9 |
| dovoljan | 15,5 do 15,9 | dovoljan | 17,0 do 17,4 |
| nedovoljan | 16,0 i više | nedovoljan | 17,5 i više |

## VIŠENJA, UPIRANJA.

## 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**

**Smeč iz zaleta visoko dodane lopte**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | ima vertikalan odraz iz počučnja sunožnim odrazom i zamahom ruku, loptu udara dlanom u najvišoj točci leta, lopta leti strmo u suprotno polje |
| **vrlo dobar** | pravilan pokret dolaska na smeč, ali se podvlači previše ispod lopte tako da ne udara odozgo i straga, pa ona ne leti preko mreže strmo dolje već u stražnji dio suprotnog polja |
| **dobar** | tehnički vrši pravilan smeč, ali prerano ili prekasno kreće u smeč tako da loptu teže uspijeva uputiti preko mreže |
| **dovoljan** | pravilno kreće u smeč, ali mu tijelo zbog krivog odraza u fazi leta dolazi u kos položaj pa nepravilno udara po lopti |
| **nedovoljan** | prerano kreće u smeč, podvlači se previše pod loptu, okreče se bokom prema mreži, rad ruke nije dovoljno brz pa zamahuje iz ramena, prilikom smeča ne gleda u loptu, lopta udara u mrežu ili bježi izvan polja |

#### Gornji servis bez rotacije

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | zauzima dijagonalan stav, loptu baca lijevom rukom i malo ispred desnog ramena, desnu ruku podiže gore i savija u laktu, tijelom čini zaklon, zatim ispravlja tijelo, brzo pruža 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 |
| **vrlo dobar** | zauzima pravilan stav i vrši pravilne pokrete prije udarca po lopti, ali kako loptu ne baca pravilno lijevom rukom, udara je strance te ona ne leti u željenom smjeru |
| **dobar** | zauzima pravilan stav i vrši pravilno pokrete prije udarca po lopti, ali loptu ne udara u najvišoj točci nego niže pa ona ima visoku parabolu, osim toga tijelom ne čini zaklon prije udarca po lopti |
| **dovoljan** | prije servisa zauzima pravilan stav, ali loptu baca ispred sebe te je udara daleko ispred sebe, ruka kojom udara loptu cijelo je vrijeme u laktu ispružena pa zamah vrši iz ramena, a često i opruženim dlanom |
| **nedovoljan** | zauzima pogrešan stav prije servisa (desna noga-desna ruka), stoji na osnovnoj liniji, krivo baca loptu, a lopta ne pada u suprotno polje |

### Dodavanje lopte vrhovima prstiju naprijed

Dodavati loptu vrhovima prstiju naprijed suigraču koji se nalazi u ograničenom prostoru. Jedan učenik se nalazi unutar kruga kojemu je promjer dva metra. Drugi učenik čija se preciznost dodavanja ocjenjuje, nalazi se iza linije udaljene 5 metara od kruga u kojem se nalazi prvi učenik. Učenici dodaju jedan drugome loptu odbijajući je samo prstima. Broj uspješno dodanih lopti računamo prema broju njegovih uspješnih dodavanja, odbivši prvo dodavanje.

|  |  |
| --- | --- |
| **OCJENA** | **BROJ ODBIJANJA** |
| odličan | 10 i više |
| vrlo dobar | 8 do 9 |
| dobar | 6 do 7 |
| dovoljan | 4 do 5 |
| nedovoljan | manje od 4 |

### Odbijanje lopte podlakticama

Odbijati loptu podlakticama tako da se njome može nastaviti igrati.

Jedan učenik stoji na osnovnoj liniji okrenut mreži. Nastavnik s linije napada baci srednje snažnu loptu ispred njega. Učenik nastoji loptu odbiti podlakticama odozdo 4-5 metara visoko ali tako da ne padne u isto polje. Vježba se ponavlja 10 puta. Ne dobiva se poen ako loptu odbije jednom rukom ili ako odbije prenisko.

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

### Tenis servis

Gornjim servisom pogoditi označena polja. Servisom treba servirati u nacrtana i obilježena polja. Učenik ima pravo na 6 servisa, uz uvjet da najprije nastoji pogoditi dvaput u polje 3, zatim dvaput u polje 1 te u polje 2. Pogodak u polje donosi 10 bodova, a u pokrajnje polje 5 bodova. Maksimalni broj bodova je 60.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** |

|  |  |
| --- | --- |
| **OCJENA** | **BODOVI** |
| odličan | 50 i više |
| vrlo dobar | 40 do 45 |
| dobar | 30 do 35 |
| dovoljan | 20 do 25 |
| nedovoljan | manje od 20 |

**KOŠARKA**

**Skok šut nakon vođenja ili dodane lopte**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | zauzima pravilan stav prije pucanja na koš (noge savijene u sva tri zgloba), lopta je u rukama u visini grudi, nakon odraza podiže loptu iznad visine glave, a u najvišoj točci podigne je još više prema gore i naprijed i izbaci |
| **vrlo dobar** | zauzima pravilan stav, nakon odraza podiže loptu iznad visine glave te tako izbaci loptu prema košu (ne podiže se do najviše točke) |
| **dobar** | zauzima pravilan stav, no odraz mu je slabiji i loptu upućuje prema košu u visini glave |
| **dovoljan** | osnovni stav nije pravilan, nema odraza pravilnog niti visokog te tako upućuje loptu prema košu |
| **nedovoljan** | nikako ne može izvesti skok šut |

### Dodavanje lopte s dvije ruke u daljinu

Na ravnoj podlozi ucrta se linija bacanja, s njom paralelne linije 4 metra, na udaljenosti od 4,5,6,7,8,9,10, itd. metara. Pokraj svake linije označi se udaljenost od linije bacanja. Učenik stoji do linije bacanja okrenut licem u smjeru dodavanja. Na znak baci loptu dvjema rukama od grudi što je moguće dalje, bez odraza nogu od podloge. Svaki učenik ima pravo dodavati 3 puta, uzima se najduže dodavanje.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OCJENA** | **UČENICI** | **UČENICE** |
| odličan | 11 | 9 |
| vrlo dobar | 10 | 8 |
| dobar | 9 | 7 |
| dovoljan | 8 | 6 |

### Slalom vođenje lopte

Učenik vodi što je moguće brže loptu oko stalaka.

Na ravnoj podlozi postave se u red četiri stalka udaljena 3 m jedan od drugoga. Tri metra ispred prvog ucrta se startna linija koja je ujedno i linija cilja. Na znak učenik vodi loptu što je moguće brže između stalaka tamo i natrag pridržavajući se pravila vođenja lopte. Ima pravo na dva pokušaja.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OCJENA** | **UČENICI** | **UČENICE** |
| odličan | 7,5 | 8,5 |
| vrlo dobar | 8,0 | 9,5 |
| dobar | 9,0 | 10,0 |
| dovoljan | 10,0 | 11,0 |

#### Šutiranje na koš nakon vođenja

Učenik nastoji nakon vođenja lopte oko stalaka i izvođenja dvokoraka postići koš.

Uz desnu bočnu liniju postave se četiri stalka udaljena tri metra jedan od drugoga. Učenik stane uz prvi stalak i na znak vodi loptu oko stalaka mijenjajući ruku, tako da oko stalaka vodi «vanjskom» rukom. Kada prođe posljednji stalak izvodi dvokorak i upućuje loptu u koš. Svaki učenik ima pravo na 10 pokušaja. Za učenike kojima je bolja lijeva ruka treba postaviti stalke na suprotnu stranu.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OCJENA** | **UČENICI** | **UČENICE** |
| odličan | 5 | 4 |
| vrlo dobar | 4 | 3 |
| dobar | 3 | 2 |
| dovoljan | 2 | 1 |

**NOGOMET**

**Udarac glavom iz mjesta i kretanja sa skokom**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | izvodi udarac pravilno u svim fazama, u najvišoj točci odraza, pravilan protiv zamah i zamah |
| **vrlo dobar** | izvodi udarac uglavnom pravilno, ali ne uvijek u najvišoj točci odraza pa udarac nije dovoljno snažan |
| **dobar** | izvodi udarac sredinom čela, ali u silaznoj ili uzlaznoj putanji bez zamaha, pa udarac nije točan i snažan |
| **dovoljan** | odrazom rani ili kasni pa ne uspijeva uvijek izvesti udarac u skoku |
| **nedovoljan** | nikad ne uspijeva uskladiti odraz s kretanjem lopte pa ne može izvesti udarac |

#### Udarci lopte vanjskom stranom stopala

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | osnovni položaj je pravilno zauzet, zamah počinje iz kuka, koljeno ju elastično i daje najveće ubrzanje zamahu, stopalo je fiksirano, udarac je točan |
| **vrlo dobar** | osnovni položaj je pravilno zauzet, zamah počinje iz kuka, ali koljeno nije elastično i ne daje ubrzanje zamahu, ima odstupanja kod pravca udaranja |
| **dobar** | osnovni položaj ne zauzima uvijek pravilno, zamah nije uvijek iz kuka, koljeno je dosta kruto pa nema ubrzanja ni točnosti dodavanja |
| **dovoljan** | osnovni položaj rijetko kada uspije zauzet, ponekad ni ne izvede unutarnjom stranom stopala, udarac nije točan |
| **nedovoljan** | ne uspijeva nikako izvesti udarac unutarnjom stranom stopala |

### 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 rezultat je onaj bolji.

|  |  |
| --- | --- |
| **OCJENA** | **REZULTAT** |
| odličan | 26 |
| vrlo dobar | 23 |
| dobar | 20 |
| dovoljan | 17 |

**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 | 6,5 |
| vrlo dobar | 6,7 |
| dobar | 7,0 |
| dovoljan | 7,6 |

### Vođenje lopte u slalomu

Okomito na liniju starta povučena je linija od 10 metara na kojoj je postavljeno 5 stalaka, međusobno razmaknutih 2 m. Učenik na znak proizvoljnom nogom nastoji voditi loptu što brže može. Prvi stalak obilazi s vanjske strane, a ostale redom. Loptu mora voditi nogom koja je podalje od stalka, dakle izmjenično desnom i lijevom nogom. Zadatak izvodi dva puta.

|  |  |
| --- | --- |
| **OCJENA** | **REZULTAT** |
| odličan | 10,6 |
| vrlo dobar | 11,0 |
| dobar | 11,2 |
| dovoljan | 11,6 |

### Udarac lopte glavom o zid

Učenici se nalaze 1 m udaljeni od zida međusobno udaljeni 2 metra. Učenici na znak bacaju loptu u vis nakon čega je udaraju glavom u pravcu zida tako dugo dok ne pogriješe ili ispune normu za ocjenu odličan. Zadatak izvode dva puta.

|  |  |
| --- | --- |
| **OCJENA** | **REZULTAT** |
| odličan | 14 |
| vrlo dobar | 12 do 13 |
| dobar | 9 do 11 |
| dovoljan | 7 do 8 |

**RUKOMET**

**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 | 28 | 25 |
| vrlo dobar | 25 | 23 |
| dobar | 22 | 19 |
| dovoljan | 19 | 16 |

### Vođenje lopte

### Učenik se nalazi iza linije starta. Na znak vodi loptu do stalka koji obilazi s vanjske strane i nastavlja voditi loptu do cilja. Učenik vodi loptu proizvoljnom rukom. Ako izgubi kontrolu nad njom kad je ponovo dobije može je voditi, ali na propisan način. Zadatak izvodi dva puta, uzima se bolji rezultat

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OCJENA** | **UČENICI** | **UČENICE** |
| odličan | 5,6 | 5,9 |
| vrlo dobar | 6,1 | 6,2 |
| dobar | 6,5 | 6,5 |
| dovoljan | 6,8 | 6,8 |

### Sedmerac

Svaki učenik izvodi šest sedmeraca u nastojanju da svaki put pogodi jedan kvadrat, odnosno da svaki put gađa u drugi kvadrat. Sedmerac se izvodi poslije znaka zviždaljke. Način izvođena je proizvoljan, a kvadrate učenik gađa s lijeva udesno počevši od gornjeg lijevog kuta odnosno kvadrata. Zadatak izvodi dva puta.

|  |  |
| --- | --- |
| **OCJENA** | **REZULTAT** |
| odličan | 5 |
| vrlo dobar | 4 |
| dobar | 3 |
| dovoljan | 2 |