ŠKOLA: OSNOVNA ŠKOLA MILANA BEGOVIĆA, VRLIKA

Školska godina 2020./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 | 12,6 | 12,6-12,9 | 12,8-10,8 | 10,8-10,2 | 10,2 |
| Fleksibilnost | 28 | 29 - 33 | 34-43 | 44-49 | 50 |
| Repetitivna snaga | 31 | 32 - 36 | 37-45 | 46-50 | 51 |

UČENICE : Motoričke sposobnosti

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Svojstvo | Loše | ispodprosječno | prosječno | iznadprosječno | izvrsno |
| Agilnost | 13,2 | 13,2-12,6 | 12,6-11,5 | 11,5-10,9 | 10,9 |
| Fleksibilnost | 36 | 37-40 | 41-50 | 51-54 | 55 |
| Repetitivna snaga | 29 | 30-33 | 34-42 | 43-46 | 47 |

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 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 | 340 cm i više | odličan | 310 cm i više |
| vrlo dobar | 310 cm do 339 cm | vrlo dobar | 280 cm do 309 cm |
| dobar | 280 cm do 309 cm | dobar | 250 cm do 279 cm |
| dovoljan | 250 cm do 279 cm | dovoljan | 220 cm do 249 cm |
| nedovoljan | manje od 250 cm | nedovoljan | manje od 220 cm |

## SKOK U VIS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DJEČACI | | DJEVOJČICE | |
| odličan | 115 cm i više | odličan | 105 cm i više |
| vrlo dobar | 110 cm | vrlo dobar | 100 cm |
| dobar | 100 cm do 105 cm | dobar | 90 cm do 95 cm |
| dovoljan | 95 cm | dovoljan | 85 cm |
| nedovoljan | 90 cm i niže | nedovoljan | 80 cm i niže |

TRČANJE – 300 M

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DJEČACI | | DJEVOJČICE | |
| odličan | 1,04 i manje | odličan | 1,14 i manje |
| vrlo dobar | 1,05 do 1,09 | vrlo dobar | 1,15 do 1,19 |
| dobar | 1,10 do1,14 | dobar | 1,20 do 1,24 |
| dovoljan | 1,15 do 1,19 | dovoljan | 1,25 do 1,29 |
| nedovoljan | 1,20 i više | nedovoljan | 1,30 i više |

## TRČANJE – 60 M

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DJEČACI | | DJEVOJČICE | |
| odličan | 9,7 i manje | odličan | 10,7 i manje |
| vrlo dobar | 9,8 do 10,7 | vrlo dobar | 10,8 do 11,7 |
| dobar | 10,8 do 11,7 | dobar | 11,8 do 12,7 |
| dovoljan | 11,8 do 12,7 | dovoljan | 12,8 do 13,7 |
| nedovoljan | 12,8 i manje | nedovoljan | 13,8 i više |

## VIŠENJA, UPIRANJA

***(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 |

#### KOLUTANJA

#### Leteći kolut na povišenje

Izvodi se na povišenje od nekoliko mekanih strunjača koje su složene jedna na drugu. Učenik izvede zalet, sunožno se odrazi na tlu ispred strunjača i kolutom naprijed dovrši naskok na povišenje. Pri tom treba nastojati da se nakon odraza na tlu kratko vrijeme kreće u zraku. Ovom pojavom faze leta razlikuje se leteći kolut od običnog koluta

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | ako učenik izvodi zadatak s izrazitom fazom leta bez estetskih ili tehničkih pogrešaka |
| **vrlo dobar** | ako izvodi zadatak s malom fazom leta i s manjim estetskim ili tehničkim pogreškama |
| **dobar** | ako izvodi zadatak s neznatnom fazom leta i s manjim estetskim ili tehničkim pogreškama |
| **dovoljan** | ako izvodi samo kolut na povišenju |
| **nedovoljan** | ako ne može izvesti ni kolut naprijed na povišenju |

##### **PRESKAKANJA**

##### **Zgrčka**

##### Učenik izvodi zgrčku preko kozlića postavljenog u širinu. Nakon zaleta sunožno se odrazi na dasci ispred kozlića. Za vrijeme leta u zraku grči koljena, kukove podiže visoko i rukama se odrazi na spravi. Nakon zgrčenog prijelaza preko sprave opruži tijelo 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**

Prijem servisa podlaktično

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | pravilno i precizno prima servis podlaktično, dobro se postavlja, ima pravilno držanje tijela, rad nogu i ruku |
| **vrlo dobar** | dobro se postavlja na podlaktični prijem servisa, ima pravilan rad nogu, tijela, samo su ruke malo krute |
| **dobar** | učenik prima loptu i dobro se postavlja, ali mu je rad nogu kruti odsječen, a ruke su mu ukočene, bez amortizacije |
| **dovoljan** | prima servis, ali se netočno postavlja prema lopti, ruke su ukočene, kao i pokreti tijela |
| **nedovoljan** | netočno se postavlja prema lopti, ima ukočena koljena i dočekuje loptu ukočenim ili previše savijenim rukama |

### Mini odbojka 4:4

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | zna igrati odbojku, vlada naučenim elementima, ima pregled igre i smisao za kolektivnu igru |
| **vrlo dobar** | vlada tehničkim elementima odbojke koja su obrađivana ali čini manje pogreške osobito kod prijema lopte |
| **dobar** | češće griješi kod izvođenja tehničkih elemenata loptu upućuje u krivom smjeru, nepotrebno upućuje prvu loptu preko mreže, gubi motivaciju |
| **dovoljan** | vlada jednim dijelom tehničkih elemenata, teško se snalazi u igri, dodaje loptu nasumice |
| **nedovoljan** | ne vlada u igri velikim dijelom elemenata, igra tako da dodaje loptu krivom igraču, gubi moral, a za pogreške okrivljuje druge |

**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 | 10 i više |
| vrlo dobar | 8 do 9 |
| dobar | 6 do 7 |
| dovoljan | 4 do 5 |
| nedovoljan | manje od 4 |

**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 | 40 i više |
| vrlo dobar | 30 do 35 |
| dobar | 20 do 25 |
| dovoljan | 10 do 15 |
| nedovoljan | manje od 10 |

**KOŠARKA**

Vođenje lopte promjenom pravca i tempa kretanja

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | vodi loptu tehnički ispravno na mjestu, u hodanju i bržem kretanju, ne gleda u nju, vodi je podjednako lijevom i desnom rukom, može promijeniti smjer, brzinu vođenja te se zaustaviti |
| **vrlo dobar** | vodi loptu pravilno različitom brzinom, mijenja smjer ali često mora u nju gledati pa gubi pregled terena |
| **dobar** | vodi uglavnom tehnički pravilno, u stanju je promijeniti smjer i brzinu, vodi s obje ruke, ali su mu ukočeni pokreti ruke pa je ne može potpuno kontrolirati čime se smanjuje brzina njena kretanja |
| **dovoljan** | vodi loptu samo boljom rukom, pokreti su kruti, a loptu udara dlanom, djelomično može promijeniti smjer, ne zna se zaustaviti i uhvatiti loptu |
| **nedovoljan** | vodi loptu nekontrolirano, udara dlanom i teško se kreće, stalno gleda u nju i ponekad je udara s obje ruke ili je hvata u ruke |

### Kretanje u vođenje i zaustavljanje

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | vodi loptu tehnički pravilno na mjestu, može krenuti u vođenje lijevom ili desnom rukom, ne gleda ju te se može zaustaviti |
| **vrlo dobar** | vodi loptu s obje ruke jednako tehnički pravilno, može krenuti u vođenje te se zaustaviti, ali je često mora pogledati da ne izgubi kontrolu nad njom |
| **dobar** | vodi uglavnom tehnički pravilno s obje ruke, u stanju je krenuti u vođenje i zaustaviti se, ali kontrola nad loptom nije potpuna zbog toga što su mu ruke ukočene te je ne može kontrolirati u potpunosti |
| **dovoljan** | vodi loptu boljom rukom, pokreti su mu kruti, može krenuti u kretanje ali teže se zaustavlja ili se ne može zaustaviti na mjestu jer loptu udara dlanom |
| **nedovoljan** | vodi loptu nekontrolirano, udara je dlanom, teško kreće u kretanje ili kada krene neprestano gleda u nju i često je vodi s dvije ruke |

NOGOMET

**Vođenja lopte s promjenom smjera i brzine**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | vodi loptu pravilno, zabacuje potkoljenicu, zahvaća loptu u produžetku koraka i ispod njenog središta, ima stalnu kontrolu nad loptom i dobar pregled igre, mijenja smjer i brzinu |
| **vrlo dobar** | vodi loptu uglavnom pravilno, ali gleda u loptu zbog čega ima slabiji pregled, mijenja smjer i brzinu |
| **dobar** | prilikom vođenja gleda u nju, ne zahvaća je uvijek u produžetku koraka i ispod središta, zbog čega nema uvijek kontrolu nad njom, teže mijenja smjer i brzinu |
| **dovoljan** | prilikom vođenja ne zabacuje dovoljno potkoljenicu, ne zahvaća je u produžetku koraka i ispod središta, pa ne uspijeva uvijek voditi loptu, smjer ne može promijeniti, kada poveća brzinu gubi kontrolu nad njom |
| **nedovoljan** | nije usvojio osnovnu strukturu vođenja, pa ne uspijeva voditi loptu |

### Dribling fintiranje

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | uvjerljiv je u pokretu tijela u smjeru u kojem navodno ide izbacuje čvrsto nogu i spušta rame te stvara dojam kretanja u tom smjeru, a onda iznenada krene u suprotnom smjeru |
| **vrlo dobar** | uvjerljiv je u pokretu tijela u smjeru u kojem navodno ide, no ne izbacuje dovoljno čvrsto nogu i ne spušta rame te ne stvara dovoljan dojam kretanja u tom smjeru |
| **dobar** | ne uspijeva uvijek načiniti pokret tijela u smjeru u kojem navodno ide, ne izbacuje nogu niti dovoljno spušta rame, te ne stvara dojam kretanja u tom smjeru |
| **dovoljan** | s velikim poteškoćama čini pokret ili ga ne čini niti izbacuje nogu niti spušta rame, pa ne uspijeva uvijek načiniti dribling fintiranjem |
| **nedovoljan** | ne uspijeva nikako izvesti dribling fintiranjem |

**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 | 22 |
| vrlo dobar | 19 |
| dobar | 16 |
| dovoljan | 13 |

**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 | 6,8 |
| vrlo dobar | 7,0 |
| dobar | 7,4 |
| dovoljan | 8,0 |

### 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 | 11,0 |
| vrlo dobar | 11,4 |
| dobar | 11,8 |
| dovoljan | 12,2 |

**RUKOMET**

**Skok šut**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | skok šut izvodi pravilno «pod korakom» što bliže liniji vratareva prostora, odrazom usmjerenim u daljinu i doskokom na odraznu nogu, točno i s pravilnim ritmom kretanja |
| **vrlo dobar** | skok šut izvodi pravilno, točno, ali bez odraza ispred linije vratareva prostora, već unutar prostora 6-9 metara |
| **dobar** | skok šut uglavnom izvodi točno unutar prostora 6-9 metara, ali s nedovoljno naglašenim odrazom u daljinu |
| **dovoljan** | skok šut ne uspijeva uvijek izvesti ni iz prostora 6-9 m zbog čega mu ni udarac uvijek nije točan |
| **nedovoljan** | uopće ne uspijeva izvesti skok šut u dalj |

### Blokiranje i oduzimanje lopte

***Blokiranje***: koristi se kada protivnički igrači šutiraju na gol. Igrač koji blokira mora uvijek biti na putu između igrača koji izvodi šut i vlastitog gola. Igrač iz osnovnog stava podiže ruke u pravcu kretanja lopte, spreman je za eventualan udarac, lice zaklanja rukama, pogled je usmjeren prema igraču s loptom.

***Oduzimanje lopte*** je kada igrač koji brani gol na neki način presječe, odbije dodanu loptu, promjeni njen pravac i dođe u posjed. Lopta se može oduzeti kod vođenja, šutiranja na gol i dodavanja

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | izvodi blokiranje brzim podizanjem ruku koje su blizu jedna drugoj i zaklanjaju lice i ide prema protivniku, može blokirati i kod skok šuta, zna oduzeti čisto protivniku loptu |
| **vrlo dobar** | izvodi blokiranje brzim podizanjem ruku koje nisu uvijek blizu jedna drugoj, malo teže blokira skok šut, kreće se prema protivniku, oduzima loptu protivniku čisto |
| **dobar** | blokiranje izvodi u mjestu i sporijim podizanjem ruku koje nisu spojene pa teže uspijeva blokirati šut, oduzimanje lopte nije uvijek čisto |
| **dovoljan** | ne uspijeva uvijek blokirati šut, a kod oduzimanja ima pogrešaka |
| **nedovoljan** | ne uspijeva blokirati ni oduzeti loptu |

**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 | 24 | 22 |
| vrlo dobar | 22 | 20 |
| dobar | 18 | 16 |
| dovoljan | 12 | 12 |

### 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 | 6,0 | 6,4 |
| vrlo dobar | 6,3 | 6,6 |
| dobar | 6,8 | 6,9 |
| dovoljan | 7,1 | 7,2 |