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 | 12,3 | 12,2-11,7 | 11,6-10,4 | 10,3-9,8 | 9,7 |
| Fleksibilnost | 28 | 29 - 34 | 35-44 | 45-49 | 50 |
| Repetitivna snaga | 35 | 36 - 39 | 40-48 | 49-53 | 54 |

UČENICE : Motoričke sposobnosti

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Svojstvo | Loše | ispodprosječno | prosječno | iznadprosječno | izvrsno |
| Agilnost | 13,0 | 12,9-12,3 | 12,4-11,2 | 11,3-10,7 | 10,8 |
| Fleksibilnost | 36 | 37-41 | 42-52 | 53-58 | 59 |
| Repetitivna snaga | 30 | 31-35 | 36-43 | 44-47 | 48 |

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 | 370 cm i više | odličan | 340 cm i više |
| vrlo dobar | 340 cm do 369 cm | vrlo dobar | 310 cm do 339 cm |
| dobar | 310 cm do 339 cm | dobar | 280 cm do 309 cm |
| dovoljan | 280 cm do 309 cm | dovoljan | 250 cm do 279 cm |
| nedovoljan | manje od 280 cm | nedovoljan | manje od 250 cm |

## SKOK U VIS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DJEČACI | | DJEVOJČICE | |
| odličan | 1,20 cm i više | odličan | 110 cm i više |
| vrlo dobar | 1,15 cm | vrlo dobar | 105 cm |
| dobar | 1,10 cm | dobar | 100 cm |
| dovoljan | 105 cm | dovoljan | 95 cm |
| nedovoljan | 100 cm i niže | nedovoljan | 90 cm i niže |

TRČANJE – 500 M (dječaci), 300 M (djevojčice)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DJEČACI | | DJEVOJČICE | |
| odličan | 1,44 i manje | odličan | 1,09 i manje |
| vrlo dobar | 1,45 do 1,49 | vrlo dobar | 1,10 do 1,14 |
| dobar | 1,50 do 1,54 | dobar | 1,15 do 1,19 |
| dovoljan | 1,55 do 1,59 | dovoljan | 1,20 do 1,24 |
| nedovoljan | 2,00 i više | nedovoljan | 1,25 i više |

## TRČANJE – 60 M

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DJEČACI | | DJEVOJČICE | |
| odličan | 8,9 i manje | odličan | 10,4 i manje |
| vrlo dobar | 9,0 do 9,4 | vrlo dobar | 10,5 do 10,9 |
| dobar | 9,5 do 9,9 | dobar | 11,0 do 11,4 |
| dovoljan | 10,0 do 10,4 | dovoljan | 11,5 do 11,9 |
| nedovoljan | 10,5 i više | nedovoljan | 12,0 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

***(motorička znanja)***

**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 odskočnoj dasci ispred strunjača i kolutom naprijed dovrši naskok na povišenje. Pri tom treba nastojati da se nakon odraza na odskočnoj dasci 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 |

###### **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**

**Dizanje lopte visoko na krajeve mreže**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | učenik pravilni, precizno, visoko i čisto diže loptu na krajeve mreže |
| **vrlo dobar** | učenik pravilno, precizno diže loptu na krajeve mreže ali ne uvijek dovoljno visoko |
| **dobar** | diže loptu u željenom pravcu na krajeve mreže samo nije uvijek precizno niti dovoljno visoko |
| **dovoljan** | diže loptu u željenom pravcu na krajeve mreže ali bez preciznosti i potrebne visine |
| **nedovoljan** | netočno diže loptu, ne može dignuti prema krajevima mreže, a lopta nema visinu |

### 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 |

### 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 | 4 do 5 |
| dovoljan | 3 |
| nedovoljan | manje od 2 |

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

**KOŠARKA**

**Ubacivanje lopte u koš tehnikom odozgora nakon hvatanja dodane lopte**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | izvodi ubacivanje u koš na pravilan način nakon hvatanje lopte pod korakom ne narušavajući ritam kretanja |
| **vrlo dobar** | izvodi ubacivanje u koš nakon hvatanja samo odrazom jednom nogom dok kod odraza drugom nogom ima teškoća pri upućivanju lopte na koš |
| **dobar** | zna uhvatiti loptu te izvršiti ubacivanje na koš samo jednom nogom, naskače visoko u posljednjem koraku |
| **dovoljan** | uspijeva izvršiti hvatanje dodane lopte ali nesigurno i često griješi u strukturi koraka |
| **nedovoljan** | ne zna uhvatiti dodanu loptu niti je uputiti na koš tehnikom odozgora |

### 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 | 10 | 8 |
| vrlo dobar | 9 | 7 |
| dobar | 8 | 6 |
| dovoljan | 7 | 5 |

### 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 | 8,0 | 9,0 |
| vrlo dobar | 9,0 | 10,0 |
| dobar | 10,0 | 11,0 |
| dovoljan | 11,0 | 12,0 |

### Ubacivanje lopte u koš s linije slobodnog bacanja

### Učenik nastoji s linije slobodnog bacanja što je moguće više puta pogoditi koš. Učenik loptu baca 10 puta redom prema košu. Tehnika šutiranja na koš je proizvoljna, pa se može izvoditi s dvije ruke, ili samo jednom rukom. Probnih pokušaja nema. Učenik ima pravo na dvije serije.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OCJENA** | **UČENICI** | **UČENICE** |
| odličan | 6 | 5 |
| vrlo dobar | 5 | 4 |
| dobar | 4 | 3 |
| dovoljan | 3 | 2 |

**NOGOMET**

**Oduzimanje lopte presijecanjem**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | u momentu upućivanja lopte učenik presretne dodavanje lopte u krajnjoj zoni, dodaje loptu te trči naprijed u protunapad |
| **vrlo dobar** | učenik presretne loptu u krajnjoj zoni, uspješna doda te krene u protunapad |
| **dobar** | učenik nastoji presresti loptu uz manje pogreške u predaju te lopte |
| **dovoljan** | učenik ne uspijeva uvijek presresti loptu, niti je predati |
| **nedovoljan** | nikako ne uspijeva presresti loptu |

### Zaustavljanje lopte amortizacijom natkoljenice

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | prima loptu pravilno, ako pravodobno kreće natkoljenicom u susret lopti i na vrijeme ju povlači, ako je natkoljenica u trenutku primanja opuštena, a poslije kontrolira loptu |
| **vrlo dobar** | ima kontrolu nad loptom uglavnom, ali loptu prima s nedovoljno opuštenom natkoljenicom pa dolazi do odbijanja lopte |
| **dobar** | prilikom primanja lopte povlači natkoljenicu prerano, pa ne dolazi do amortizacije, stoga najčešće ne uspijeva zadržari kontrolu nad loptom |
| **dovoljan** | Prekasno kreće u susret lopti zbog čega kasni u povlačenju natkoljenice, pa je ne uspijeva uvijek primiti |
| **nedovoljan** | ne kreće natkoljenicom prema lopti već je čeka, zbog čega je ne može primiti |

### 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 | 24 |
| vrlo dobar | 21 |
| dobar | 18 |

**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 | 6,6 |
| vrlo dobar | 6,8 |
| dobar | 7,2 |
| dovoljan | 7,8 |

### 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 | 10,8 |
| vrlo dobar | 11,2 |
| dobar | 11,4 |
| dovoljan | 11,9 |

### 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 | 12 |
| vrlo dobar | 10 do 11 |
| dobar | 8 do 9 |
| dovoljan | 6 do 7 |

**RUKOMET**

**Šutiranje s pozicija krila i kružnog napadača**

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | kod šuta s krila, u fazi leta pravilno se otkloni u jednu stranu (lijevu) ako šut izvodi desnom rukom, u slučaju istrčavanja vratara zna ga prebaciti, zna šutirati i s pozicije kružnog napadača |
| **vrlo dobar** | kod šuta s krila radi manji otklon pa najčešće pogađa vratara, prebacuje vratara ali malo teže, na poziciji kružnog napadača zasuk u stranu nije naglašen |
| **dobar** | šut s krila izvodi s otklonom, no kod istrčavanja ne uspijeva ga uvijek prebaciti, a zasuk na poziciji kružnog napadača ne uspijeva uvijek izvesti |
| **dovoljan** | šut izvodi ali bez otklona, ne može prebaciti vratara kao ni načinit zasuk |
| **nedovoljan** | ne uspijeva učiniti ništa |

### Pojedinačni protunapad

|  |  |
| --- | --- |
| **odličan** | učenik kada osvoji loptu brzo krene vođenjem prema protivničkom golu najkraćim putem ili ju dobije od vratara i suigrača i izvodi šut na gol |
| **vrlo dobar** | učenik kada osvoji loptu ili ju dobije od vratara krene vođenjem prema protivničkom golu ali bez naglašene brzine izvodi šut na gol |
| **dobar** | kada dobije loptu krene vođenjem prema protivničkom golu, bez dovoljne brzine i energičnosti izvodi šut na gol |
| **dovoljan** | kada dobije loptu krene prema golu bez vođenja u trčanju lopte bježi, nesigurno vodi i ne izvodi šut na gol |
| **nedovoljan** | ne može izvesti protunapad |

**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 | 26 | 24 |
| vrlo dobar | 24 | 22 |
| dobar | 20 | 18 |
| dovoljan | 16 | 14 |

### 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 | 5,8 | 6,2 |
| vrlo dobar | 6,1 | 6,4 |
| dobar | 6,5 | 6,7 |
| dovoljan | 6,8 | 7,0 |

### 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 |