**КРИТЕРИЈУМИ ОЦЕЊИВАЊА НАСТАВНОГ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ**

На састанку Стручног већа одржаном 30.08.2022. усаглашени су критеријуми оцењивања на часовима физичког и здавственог васпитања, обавезних физичких активности, физичког васпитања и изабраног спорта и усклађени су са принципима оцењивања дефинисаним у новом Правилнику о оцењивању у основној школи објављеном у *("Сл. гласник РС", бр. 34/2019)*

Принципи оцењивања, у смислу овог правилника, јесу:

1) објективност у оцењивању према утврђеним критеријумима;

2) релевантност оцењивања;

3) коришћење разноврсних техника и метода оцењивања;

4) правичност у оцењивању;

5) редовност и благовременост у оцењивању;

6) оцењивање без дискриминације и издвајања по било ком основу;

7)уважавање индивидуалних разлика, потреба, узраста, претходних постигнућа ученика и тренутних услова у којима се оцењивање одвија.

Праћење развоја, напредовања и остварености постигнућа ученика у току школске године обавља се формативним и сумативним оцењивањем. *Исходи* представљају добру основу за праћење и процену постигнућа ученика, односно креирање захтева којима се може утврдити да ли су ученици достигли оно што је описано одређеним исходом. Постојање исхода олакшава и извештавање родитеља о раду и напредовању ученика.

**Формативно оцењивање** јесте редовно праћење и процена напредовања у остваривању прописаних исхода, стандарда постигнућа и ангажовања у оквиру физичког и здравственог васпитања, обавезних физичких активности, физичког васпитања и изабраног спорта, активности (пројектне наставе и слободних наставних активности), као и праћење владања ученика. Формативне оцене евидентирају се у педагошкој документацији наставника.

**Сумативно оцењивање** јесте вредновање постигнућа ученика на крају програмске целине или на крају полугодишта из обавезног и изборних програма и активности бројчаним оценама које се евидентирају у дневнику (могу бити унете и у педагошку документацију).

Почетна основа оцењивања је континуирано праћење сваког ученика и вредновање знања, вештина и ставова помоћу усменог испитивања и практичне провере на крају предметних области.

У процесу оцењивања пожељно је користити **лични картон** ученика (eвидeнциja o прoцeсу и прoдуктимa рада ученика, уз кoмeнтaрe и прeпoрукe) као извор података и показатеља о напредовању ученика.

На нивоу стручног већа установљено је који су подаци о ученику битни за праћење (активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању, приказ комплекса вежби обликовања и достигнут ниво моторичких знања, умења и навика).

– На почетку школске године потребно је спровести *иницијалну проверу* моторичких способности као инструмент провере потенцијала ученика.

– На крају полугодишта и школске године треба спровести истоветне тестове за проверу нивоа постигнућа ученика.

Чланови актива воде своје **педагошке свеске** у којима бележе активности и однос ученика према физичком и здравственом васпитању који обухвата:

– вежбање у адекватној спортској опреми и активност на часу,

– редовно присуствовање на часовима *физичког и здравственог васпитања и* обавезним физичким активностима, физичког васпитања и изабраног спорта и однос према часу и обавезама

– учествовање у ваннаставним и ваншколским активностима,крос,такмичења.

– приказ једног од усвојених комплекса општеприпремних вежби (вежби обликовања) и спортска термонологија.

– достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика у атлетици, гимнастици, спортским играма.

Атлетика – технике трчања,бацања и скокова.

Гимнастика – вежбе на партеру и справама

Спортови – рукомет,фудбал,одбојка кошарка.Правила и елементи технике.

-спортско-техничка умећа на основу стандарда – полигони,тестови за процену умећа,израда презентација и паноа.

- индивидуално напредовање .

На почетку школске године ученике упознати са критеријумом оцењивања.

Све колеге су прошле обуку и примењују исту батерију тестова моторичких способности (семинар К1 969).

За ученике који раде по ИОП-у, ради се евалуација након сваког класификационог периода и кориговање планова по потреби.

**СТРУЧНО ВЕЋЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

**Атлетика**

**Ниски старт и техника трчања**

|  |  |
| --- | --- |
| **Команда:***На места* |  |
| Позиција предње ноге(1,5 стопала од линије) - чучањ |  |
| Позиција задње ноге(колено поред почетка прстију предње ноге,ослоњени о прсте задње ноге) |  |
| Позиција руку(испружени лактови,ослоњени о прсте,палац и кажипрст до линије,остали прсти испружени) |  |
| Позиција тела и главе(рамена вертикалној равни са шакама,глава доле) |  |
| **Команда:*позор*** |  |
| Позиција задње ноге(не испружити скроз,подићи кукове) |  |
| **Команда:*сад*** |  |
| Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не главом) |  |

оцене

|  |  |
| --- | --- |
| Не препознаје команде и не покушава да изведе | **1** |
| Покушава да прикаже,али не разликује команде и технику | 2 |
| Препознаје команде и положаје тела,али техника извођења није комплетна | 3 |
| Зна и приказује команде,али не зна кад се примењују,техника добра | 4 |
| Приказује све команде ,зна кад се примењују и тачно приказује технику | 5 |

**Високи старт и техника трчања**

|  |  |
| --- | --- |
| **Команда: *На места*** |  |
| Позиција предње :нога до линије благо савијена- као трчање |  |
| Позиција задње ноге( 1-1,5 стопала од пете предње ноге,благо савијена) |  |
| Позиција руку(супротна рука од предње ноге напред савијена око 90 степени,друга рука у заручење благо савијена) |  |
| **Команда: *сад*** |  |
| Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не померати предњу ногу ка назад) |  |

оцене

|  |  |
| --- | --- |
| Не препознаје команде и не покушава да изведе | **1** |
| Покушава да прикаже,али не разликује команде и технику | 2 |
| Препознаје команде и положаје тела,али техника извођења није комплетна | 3 |
| Зна и приказује команде,али не зна кад се примењују,техника добра | 4 |
| Приказује све команде ,зна кад се примењују и тачно приказује технику | 5 |

**Скок у вис -техника маказице**

|  |  |
| --- | --- |
| Залет :трчање по луку,не ситнити последње кораке |  |
| Одскок:са десне стране прво десна нога замах,левом одскок,салевестране прво замах левом и одкок десном |  |
| Прескок :у лету урадити технику „маказице“ногама |  |
| Максимално испружене обе ноге |  |
| Прескочити ластиш(нижа висина) |  |

оцене

|  |  |
| --- | --- |
| Не препознаје фаза залета и одраза и не покушава да изведе | **1** |
| Покушава да прикаже,али не приказује технику и не може да прескочи | 2 |
| Препознаје команде и положаје тела,али техника извођења није комплетна | 3 |
| Зна и приказује фазе скока,техника добра,недовољно испружене ноге | 4 |
| Приказује са добрим залетом , тачно приказује технику и високо прескаче | 5 |

**Скок у даљ –техника залета и скока**

|  |  |
| --- | --- |
| Залет : техника оптималног залета |  |
| Полозај руку и ногу приликом залета |  |
| Омеравање залета и последњи корак пре скока |  |
| Одраз – замах рукама и фаза лета |  |
| Скок и доскок |  |

оцене

|  |  |
| --- | --- |
| Не препознаје фазе залета и одраза и не покушава да изведе | **1** |
| Покушава да прикаже,али не разликује команде и технику | 2 |
| Препознаје команде и положаје тела,али техника извођења није комплетна | 3 |
| Зна и приказује команде,техника добра.кратак скок | 4 |
| Приказује све фазе ,зна кад се примењују и тачно приказује технику,дугачак скок | 5 |

**Штафетно трчање - техника**

|  |  |
| --- | --- |
| **У позицији 1.тркача** |  |
| Ниски старт |  |
| Држање шт.палице десном руком са три прста за крај палице,други крај ка напред(држање малим,домалими и средњим прстом,палац и кажипрст до линије) |  |
| **У позиција 2.тркача** |  |
| Из полувисоког старта подизање када 1.тркач крене(гледати испод рамена) ,лева рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље |  |
| **1. примопредаја штафетне палице** |  |
| Из позиције савијене десне руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 2.тркача између кажипрста и палца |  |
| **У позиција 3.тркача** |  |
| Из полувисоког старта подизање када 2.тркач крене(гледати испод рамена) ,десна рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље |  |
| **2. примопредаја штафетне палице** |  |
| Из позиције савијене леве руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 3.тркача између кажипрста и палца |  |
| **У позицији 4.тркача** |  |
| Из полувисоког старта подизање када 3.тркач крене(гледати испод рамена) ,лева рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље |  |
| **3.примопредаја штафетне палице** |  |
| Из позиције савијене десне руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 4.тркача између кажипрста и палца |  |

оцене

|  |  |
| --- | --- |
| Не препознаје технику штафетног трчања и не покушава да изведе | **1** |
| Покушава да прикаже,али не разликује команде и технику трчања у кривини | 2 |
| Препознаје команде и размену палице,али техника извођења није комплетна | 3 |
| Зна и приказује команде,техника добра | 4 |
| Приказује све команде и тачно приказује технику штафетног трчања у свим изменама,примењује на стази | 5 |

**Бацање кугле**

|  |  |
| --- | --- |
| **Почетна позиција** |  |
| Држање кугле у корену прстију и прстима на бради,лакат у поље |  |
| Друга рука у предручењу благо савијена у хоризонталној равни |  |
| Наге у ширини рамена |  |
| **Долазак у позицију за избачај** |  |
| Закорак дијагонално истом ногом којом и држимо куглу |  |
| Савијање у коленима |  |
| Засук трупом у страну којом руком држимо куглу и пренос тежине на задњу ногу |  |
| **Избачај** |  |
| Започети из ногу,ротација у куку |  |
| Исправљање и пренос тежине на труп,а са трупа на руку(кинетички ланац) |  |
| Избачај из руке гурањем из рамена и лакта |  |

оцене

|  |  |
| --- | --- |
| Не препознаје фазе бацања и не покушава да изведе | **1** |
| Покушава да прикаже,али не приказује технику држања кугле | 2 |
| Препознаје фазе бацања,али техника извођења није комплетна,избацај бацањем | 3 |
| Зна и приказује фазе бацања,техника добра,кугла није гурана | 4 |
| Приказује све фазе ,зна како се примењују и тачно приказује технику са избацајем гурањем | 5 |

**Гимнастика**

**Колут у напред**

|  |  |
| --- | --- |
| **Колут у напред** |  |
| Правилна почетна позиција,став спетни,руке у предручењу |  |
| Поставити дланове на струњачу |  |
| Потиљком котакт са струњачом |  |
| Поваљка на леђима |  |
| Устајање без одупирања рукама |  |
| Став спетни |  |
| Руке у предручењу |  |
| **Колут у напред са раскорачним ногама** |  |
| Правилна почетна позиција,став раскорачни,руке у предручењу |  |
| Поставити дланове на струњачу |  |
| Потиљком котакт са струњачом |  |
| Поваљка на леђима |  |
| Устајање без одупирања рукама |  |
| Став раскорачни |  |
| Руке у предруче |  |
| **Колут са укрштеним ногама и окретом од 180степени** |  |
| Правилна почетна позиција,укрштене ноге,руке у предручењу |  |
| Поставити дланове на струњачу |  |
| Потиљком котакт са струњачом |  |
| Поваљка на леђима |  |
| Устајање без одупирање рукама |  |
| Став са укрштеним ногама |  |
| Руке у предручењу |  |
| Окрет за 180степени на врховима прстију |  |

**Колут у назад**

|  |  |
| --- | --- |
| Став спетни,руке у предручењу |  |
| Поваљка на леђима |  |
| Поставити дланове на струњачу |  |
| Пролазак савијено кроз вертикалу осу(не преко рамена) |  |
| Став спетни |  |
| Руке у предручењу |  |

**Став о шакама**

|  |  |
| --- | --- |
| Правилна почетна позиција,руке у заручењу,став спетни |  |
| Узручење,истовремено предножење |  |
| Постављање дланова о под,заножење једном |  |
| Став о шакама са телом у верикалној позицији |  |
| Са знатном асистенцијом |  |
| Са малом асистенцијом |  |
| Без асистенције |  |
| Враћање у став спетни |  |

**Премет странце“Звезда“**

|  |  |
| --- | --- |
| Став спетни |  |
| Постављање дланова на линији |  |
| Пролазак целим телом кроз верикалу |  |
| Праве ноге |  |
| Спустити стопала на линију |  |
| Став спетни |  |
| **Виши ниво** |  |
| Рад у обе стране |  |
| Спојено две „звезде“ |  |

**Вежба на круговима**

|  |  |
| --- | --- |
| Из стојећег става |  |
| Замахом једном ногом у *вис узнето* |  |
| Праве ноге паралелно са подом |  |
| Поглед ка прстима |  |
| Изпружене руке |  |
| Из виса узнето у вис стрмоглаво |  |
| Право тело у вертикали у *вису стрмоглаво* |  |
| Поглед ка напред(хоризонтално) |  |
| Руке праве у вису стрмоглаво |  |
| Иза виса стрмоглаво у вис узнето |  |
| Праве ноге паралелно са подом |  |
| Поглед ка прстима |  |
| Изпружене руке |  |
| У назад враћање у стојећи став |  |

**Вежба на ниској греди**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходање на прстима са предножењем |  |
| Руке у одручењу |  |
| Ходање у назад на прстима |  |
| Суножно 2.окрета у десно за 180степени |  |
| Истоимени окрет на десној(на десној у десно)за180степени |  |
| Разноимени окрет на десној(на десној у лево) за180степени |  |
| Истоимени окрет на левој(на левој у лево)за180степени |  |
| Разноимени окрет на левој(на левој у десно) за180степени |  |
| Ходање на прстима бочно |  |
| Окрет у чучњу на прстима |  |
| Вага на десној нози |  |
| Право тело у хоризонтали |  |
| Вага на левој нози |  |
| Право тело у хоризонтали |  |
| Поскок ,у лету промена предње и задње ноге |  |
| Скок и доскок са променом предње и задње ноге |  |

**Прескок - разношка**

|  |  |
| --- | --- |
| Залет трчећим кораком |  |
| Последњи тркачки корак испред одскочне даске пре наскока(не на одскочној дасци) |  |
| Суножни наскок на одскочну даску(без наскока и испред одскочне даске) |  |
| Одскок високо подизање кукова |  |
| Постављање дланова на козлић |  |
| Ноге разножно преко козлића |  |
| Суножни доскок |  |
| Став спетни,Руке у предручењу |  |

**Прескок - згрчка**

|  |  |
| --- | --- |
| Залет трчећим кораком |  |
| Последњи тркачки корак испред одскочне даске пре наскока(не на одскочној дасци) |  |
| Суножни наскок на одскочну даску(без наскока и испред одскочне даске) |  |
| Одскок високо подизање кукова |  |
| Ноге згрчено преко козлића |  |
| Ноге при прелазу преко козлића између руку(не настрану) |  |
| Суножни доскок |  |
| Став спетни,Руке у предручењу |  |

**Вежба на вратилу**

|  |  |
| --- | --- |
| Узмак замахом једном ногом |  |
| Коврљај у назад без асистенције |  |
| Упор предњи |  |
| Премах једном ногом(права нога) |  |
| Коврљај јашући |  |
| Премах и другом ногом до упора задњег |  |
| Окрет за 180 степени из упора задњег до упора предњег |  |
| Саскок коврљајем у напред |  |
| Став спетни руке у предручењу |  |

**Разбој**

|  |  |
| --- | --- |
| Предњихом из потпора у упор |  |
| Зањихом из потпора у упор |  |
| Ходање на рукама у упору (цела дужина) |  |
| Из упора предњихом до упора седећег разножно(цела дужина) |  |
| Саскок: из упора предњихом,окрет за 180.степени и суножни саскок |  |
| Став спетни |  |

**Ритмичка гимнастика и плес**

**Вежба са вијачом**

Ученик/ца у приказу елемената у кретању може приказати исте елементе које је приказао/ла у месту(важи за све оцене и све разреде).Елемент технике се сматра успешно изведен уколико прескочи минимално 4.пута.Прескакање на једној нози(4.пута) се рачуна 0,5 елемета,а ако се уради и на другој нози онда је то цео(1.) елемент.

**5.разреда**

Одличан( 5)треба да прикажу минимално 4.различите технике прескакања вијаче у месту и 4.различите технике у кретању;

Врло добар( 4) треба да прикажу минимално 3.различите технике прескакања вијаче у месту и 3.различите технике у кретању;

Добар(3) треба да прикажу минимално 2.различите технике прескакања вијаче у месту и 2.различите технике у кретању;

Довољан(2) треба да прикажу минимално 1.различите технике прескакања вијаче у месту и 1.различите технике у кретању;

**6.разред**

Одличан( 5)треба да прикажу минимално 5.различите технике прескакања вијаче у месту и 5.различите технике у кретању;

Врло добар( 4) треба да прикажу минимално 4.различите технике прескакања вијаче у месту и 4.различите технике у кретању;

Добар(3) треба да прикажу минимално 3.различите технике прескакања вијаче у месту и 3.различите технике у кретању;

Довољан(2) треба да прикажу минимално 2.различите технике прескакања вијаче у месту и 2.различите технике у кретању;

**7.разред**

Одличан( 5)треба да прикажу минимално 5.различите технике прескакања вијаче у месту и 5.различите технике у кретању;

Врло добар( 4) треба да прикажу минимално 4.различите технике прескакања вијаче у месту и 4.различите технике у кретању;

Добар(3) треба да прикажу минимално 3.различите технике прескакања вијаче у месту и 3.различите технике у кретању;

Довољан(2) треба да прикажу минимално 2.различите технике прескакања вијаче у месту и 2.различите технике у кретању;

**8.разред**

Одличан( 5)треба да прикажу минимално 6.различите технике прескакања вијаче у месту и 6.различите технике у кретању;

Врло добар( 4) треба да прикажу минимално 5.различите технике прескакања вијаче у месту и 5.различите технике у кретању;

Добар(3) треба да прикажу минимално 4.различите технике прескакања вијаче у месту и 4.различите технике у кретању;

Довољан(2) треба да прикажу минимално 3.различите технике прескакања вијаче у месту и 3.различите технике у кретању;

**Могући елементи**

|  |  |
| --- | --- |
| **У месту** |  |
| Унапред суножно са међупоскоком |  |
| Унапред суножно без међупоскока |  |
| Унапред једноножно са међупоскоком |  |
| Унапред једноножно без међупоскока |  |
| Унапред Мачији скок |  |
| Унапред „8„суножно |  |
| Унапред дупла“8“суножно |  |
| Унапред „8„једноножно |  |
| Унапред дупла“8“једноножно |  |
| Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком |  |
| Уназад суножно са међупоскоком |  |
| Уназад суножно без међупоскока |  |
| Унапред једноножно са међупоскоком |  |
| Унапред једноножно без међупоскока |  |
| Унапред Мачији скок |  |
| Унапред „8„суножно |  |
| Унапред „8„једноножно |  |
| Унапред дупла“8“суножно |  |
| Унапред дупла“8“једноножно |  |
| Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком |  |
| **У кретању** |  |
| Бочно кретање |  |
| Галоп |  |
| **Унапред кретање** |  |
| Унапред суножно са међупоскоком |  |
| Унапред суножно са међупоскоком |  |
| Унапред суножно без међупоскока |  |
| Унапред једноножно са међупоскоком |  |
| Унапред једноножно без међупоскока |  |
| Унапред Мачији скок |  |
| Унапред „8„суножно |  |
| Унапред дупла“8“суножно |  |
| Унапред „8„једноножно |  |
| Унапред дупла“8“једноножно |  |
| Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком |  |
| Уназад суножно са међупоскоком |  |
| Уназад суножно без међупоскока |  |
| Унапред једноножно са међупоскоком |  |
| Унапред једноножно без међупоскока |  |
| Унапред Мачији скок |  |
| Унапред „8„суножно |  |
| Унапред „8„једноножно |  |
| Унапред дупла“8“суножно |  |
| Унапред дупла“8“једноножно |  |
| Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком |  |
| **Уназад кретање** |  |
| Унапред суножно са међупоскоком |  |
| Унапред суножно без међупоскока |  |
| Унапред једноножно са међупоскоком |  |
| Унапред једноножно без међупоскока |  |
| Унапред Мачији скок |  |
| Унапред „8„суножно |  |
| Унапред дупла“8“суножно |  |
| Унапред „8„једноножно |  |
| Унапред дупла“8“једноножно |  |
| Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком |  |
| Уназад суножно са међупоскоком |  |
| Уназад суножно без међупоскока |  |
| Унапред једноножно са међупоскоком |  |
| Унапред једноножно без међупоскока |  |
| Унапред Мачији скок |  |
| Унапред „8„суножно |  |
| Унапред „8„једноножно |  |
| Унапред дупла“8“суножно |  |
| Унапред дупла“8“једноножно |  |
| Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком |  |

**Дивна-Дивна**

|  |  |
| --- | --- |
| Корак десном у десно,привући леву |  |
| Корак десном у десно,привући леву |  |
| Укштено левом предножење, десном укрштено предножење |  |
| Скок десном у десно,скип |  |
| Скок левом у лево, скип |  |
| Скок десном у десно,скип |  |
| Скок левом у лево, скип |  |
| Корак левом у лево,привући десну, |  |
| Корак левом у лево,привући десну, |  |
| Укрштено десном предножење,левом укрштено предножење |  |
| Скок левом у лево, скип |  |
| Скок десном у десно,скип |  |
| Скок левом у лево, скип |  |
| Скок десном у десно,скип |  |
| Праћење ритма |  |
| Правилно држање |  |

**Моравац**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.део** |  |
| Корак десном у десно,укрштено корак левом,корак десном у десно,укрштено предножење левом,укрштено предножење десном |  |
| Корак десном у десно,укрштено корак левом,корак десном у десно,укрштено предножење левом,укрштено предножење десном |  |
| Корак левом у лево,укрштено корак десном,корак левом у лево,укрштено предножење десном,укрштено предножење левом |  |
| Корак левом у лево,укрштено корак десном,корак левом у лево,укрштено предножење десном,укрштено предножење левом |  |
| **2.део** |  |
| Корак десном у десно ,повлачење по подлози у предножењу левом( 3.пута по 2. корака),скип у месту |  |
| Корак левом у лево ,повлачење по подлози у предножењу десном( 3.пута по 2. корака),скип у месту |  |
| Корак десном у десно ,повлачење по подлози у предножењу левом( 3.пута по 2. корака),скип у месту |  |
| Корак левом у лево ,повлачење по подлози у предножењу десном( 3.пута по 2. корака),скип у месту |  |
| Корак десном у десно ,повлачење по подлози у заножењу левом( 3.пута по 2. корака),скип у месту |  |
| Корак левом у лево ,повлачење по подлози у заножењу десном( 3.пута по 2. корака),скип у месту |  |
| Корак десном у десно ,повлачење по подлози у заножењу левом( 3.пута по 2. корака),скип у месту |  |
| Корак левом у лево ,повлачење по подлози у заножењу десном( 3.пута по 2. корака),скип у месту |  |
| Корак десном у десно ,повлачење по подлози у предножење левом,корак десном у десно,заножење левом,корак десном у десно,предножење левом,скип у месту |  |
| Корак левом у лево ,повлачење по подлози у предножење десном,корак левом у лево,заножење десном,корак левом у лево,предножење десном,скип у месту |  |
| Корак десном у десно ,повлачење по подлози у предножење левом,корак десном у десно,заножење левом,корак десном у десно,предножење левом,скип у месту |  |
| Корак левом у лево ,повлачење по подлози у предножење десном,корак левом у лево,заножење десном,корак левом у лево,предножење десном,скип у месту |  |
| **3.део** |  |
| Поскок на десној у десно,лева у предножењу зрчено,доскок на десну,скип са подизањем колена на сваки трећи |  |
| Поскок на левој у лево,десна у предножењу зрчено,доскок на леву, скип са подизањем колена на сваки трећи |  |
| Поскок на десној у десно,лева у предножењу зрчено,доскок на десну,скип са подизањем колена на сваки трећи |  |
| Поскок на левој у лево,десна у предножењу зрчено,доскок на леву, скип са подизањем колена на сваки трећи |  |

**Рукомет**

**Хватање и додавање лопте**

|  |  |
| --- | --- |
| **Кратак пас** |  |
| Руке у предручењу благо савијене у лакту,дланови у верикали ка напред спремин за хватање лопте |  |
| Степ ногама напред-назад |  |
| Хватање лопте |  |
| Држање лопта на грудима |  |
| Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено) |  |
| Замах јачом руком |  |
| При замаху рука у одручењу савијена у лакту у вертикалној оси око 90степени,лопта у висини изнад главе |  |
| Ротација руке у рамену око хоринзонталне осе(покрет „бича“) |  |
| Оштро(без лука)додавање |  |
| Прецизно додавање(ка грудима саиграча) |  |
| **Дуг пас** |  |
| Руке у предручењу благо савијене у лакту,дланови у верикали ка напред спремин за хватање лопте |  |
| Једног,два или три корака залета |  |
| Држање лопта на грудима |  |
| Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено) |  |
| Замах јачом руком |  |
| При замаху рука у одручењу савијена у лакту у вертикалној оси око 90степени,лопта у висини изнад главе |  |
| Ротација руке у рамену око хоринзонталне осе(покрет „бича“),јак замах |  |
| Шака ка супротном колену |  |

**Трокорак**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нога преко ноге** |  |
| Вођење лопте јачом руком |  |
| Хватање лопте обема рукома |  |
| Држање лопта на грудима током трокорака |  |
| Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)током трокорака |  |
| Трокорак : (десноруки),корак левом,прекорак десном,корак левом (леворуки)корак десном,прекорак левом,корак десном |  |
| Шут на гол |  |
| **Нога до ноге – чеони шут** |  |
| Вођење лопте јачом руком |  |
| Хватање лопте обема рукома |  |
| Држање лопта на грудима током трокорака |  |
| Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)током трокорака |  |
| Трокорак : (десноруки), корак левом,десном до леве(„галоп“),корак левом (леворуки)корак десном, левом („галоп“), ,корак десном |  |
| Шут на гол |  |
| **Нога иза ноге- закорак** |  |
| Вођење лопте јачом руком |  |
| Хватање лопте обема рукома |  |
| Држање лопта на грудима током трокорака |  |
| Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)током трокорака |  |
| Трокорак : (десноруки), корак левом,десном иза леве у назад,унутра, укштено,корак левом (леворуки)корак десном ,левом изадесне унутра,укштено, ,корак десном |  |
| Шут на гол |  |

**Скок шут у даљ и у вис**

|  |  |
| --- | --- |
| Лагано трчање са дриблингом |  |
| Трокорак |  |
| Хватање и постављање лопте у позицију на грудима са раширеним лактовима(држање у тој позицији до самог шута) |  |
| Скок у вис |  |
| Високо подигнуто колено |  |
| Шут на гол |  |

**Једнострука финта у јачу страну**

|  |  |
| --- | --- |
| Лагано трчање са дриблингом |  |
| Хватање и постављање лопте у позицију на грудима са раширеним лактовима |  |
| Финта:корак левом у лево |  |
| Финта телом,погледом,премештање лопте са позиције груди мало ка рамену,мало подизање левог лакта |  |
| Корак десном у десно,држање лопте на грудима ,раширени лактови |  |
| Корак левом напред**,** држање лопте на грудима ,раширени лактови |  |
| Скок-шут на гол |  |
| Ритам :финта корак у лево спорије,а десно-напред,скок-шут брже |  |
| **Једнострука финта у слабију страну** |  |
| Лагано трчање са дриблингом |  |

**Игра**

|  |  |
| --- | --- |
| Познавање и примена правила у игри |  |
| Учествује у игри |  |
| Сарађује у игри |  |
| Правилно примењује елементе технике напада у игри |  |
| Правилно примењује елементе технике одбране у игри |  |
| Правилно примењује тактичке елементе напада у игри |  |
| Правилно примењује тактичке елементе одбране у игри |  |
| Спортски се понаша у игри |  |
| Фер-плеј се понаша у игри |  |
| Спорски навија |  |

**Кошарка**

**Хватање и додавање у кретању**

|  |  |
| --- | --- |
| **Две руке са груди** |  |
| Бочно кретање |  |
| Руке предручењу благо савијене у лакту,дланови у верикали ка напред спремин за хватање лопте |  |
| Хвата лопту |  |
| Држање лопта на грудима |  |
| Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено) |  |
| Додавање лопте започиње потискивање лопте са груди |  |
| Исправљени лактови |  |
| Кажипрсти ка грудима саиграча |  |
| Кажипрсти завршавају додавање у позицији ка доле,савијена шака |  |
| Оштро додавање,без лука |  |
| Прецизно додавање ка грудима саиграча |  |
| Хватање и додавање се изводи у двокораку бочно |  |
| Хватање и додавање се изводи неспуштањем лопте на стомак |  |
| **Две руке са груди о под** |  |
| Бочно кретање |  |
| Руке предручењу благо савијене у лакту,дланови раширени ка поду спремин за хватање лопте |  |
| Хвата лопту |  |
| Држање лопта на грудима |  |
| Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено) |  |
| Додавање лопте започиње потискивање лопте са груди ка напред и доле |  |
| Исправљени лактови |  |
| Кажипрсти ка поду ка саиграчу |  |
| Кажипрсти завршавају додавање у позицији ка доле,савијена шака |  |
| Оштро додавање,без лука |  |
| Прецизно додавање ка грудима саиграча,2/3 од нас и 1/3 од саиграча |  |
| Хватање и додавање се изводи у двокораку бочно |  |
| Хватање и додавање се изводи не спуштањем лопте на стомак |  |
| **Једном(ближом)руком** |  |
| Лагани трчећи корак у напред |  |
| Дланови ка саиграчу усмерени,једна(ближа )рука у одручењу благо савијена,а друга у предручењу унутра |  |
| Хвата лопту |  |
| Држање лопте поред рамена руке која додаје лопту |  |
| Не спушта се лопта доле |  |
| Ближом руком додаје лопту |  |
| Испружен лакат руке која додаје лопту |  |
| Потискивање лопте |  |
| Кажипрст руке која додаје лопту усмерен ка длановима саиграча |  |
| Шака савијена |  |
| Додавање оштро,без лука |  |
| Додавање прецизно ка длановима саиграча |  |
| Хватање и додавање се изводи у двокораку |  |
| **Једном(ближом)руком о под** |  |
| Лагани трчећи корак у напред |  |
| Дланови ка поду усмерени,једна(ближа )рука у одручењу благо савијена,а друга у предручењу унутра |  |
| Хвата лопту |  |
| Држање лопте поред рамена руке која додаје лопту |  |
| Не спушта се лопта доле |  |
| Ближом руком додаје лопту |  |
| Потискивање лопте |  |
| Испружен лакат руке која додаје лопту |  |
| Кажипрст руке која додаје лопту усмерен ка поду |  |
| Шака савијена |  |
| Додавање оштро,без лука |  |
| Додавање прецизно ка поду 2/3 од нас и 1/3 од саиграча |  |
| Хватање и додавање се изводи у двокораку |  |
| **Две руке изнад главе** |  |
| Бочно кретање |  |
| Дланови изнад чела и благо напред спремни за хватање лопте |  |
| Хвата лопту |  |
| Додавање лопте започиње исправљањем лактова(потискивање)ка челу саиграча |  |
| Кажипрсти ка челу саиграча |  |
| Лопту не спушта испод чела |  |
| Лопту не ставља изнад и иза главе |  |
| Оштро додавање ,без лука |  |
| Прецизно додавање ка челу саиграча |  |
| Хватање и додавање у двокораку |  |

**Дриблинг,вођење лопте,промене правца**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предња промена** |  |
| Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно |  |
| Са стран егута лопта |  |
| Испод висине колена |  |
| Спушено тежиште |  |
| Заштита лопте другом руком |  |
| **Промена кроз ноге** |  |
| Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно |  |
| Једном руком од напред гурање лопте између ногу |  |
| Друга рука чека лопту иза леђа |  |
| Спушта тежиште приликом промене |  |
| Не подиже ноги |  |
| Заштита лопте другом руком |  |
| **Промена иза леђа** |  |
| Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно |  |
| Последњи дриблинг иза пете исте ноге као руке којаводи лопту |  |
| Гурање лопте са стране,иза леђа |  |
| Друга рука чека лопту |  |
| Спушта тежиште приликом промене |  |
| Не окрећесе за лоптом |  |
| Заштита лопте другом руком |  |
| **Ролинг промена** |  |
| Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно |  |
| Последњи дриблинг пре промене левом руком поред десне ноге и обрнуту |  |
| Другом руком дриблинг иза себе и напред |  |
| Спушта тежиште приликом промене |  |
| Заштита лопте другом руком |  |

**Двокорак**

|  |  |
| --- | --- |
| **Десни** |  |
| Лагано вођење лопте десном руком |  |
| Последњи дриблинг пре хватања лопте и двокорака поред левог стопала |  |
| Хватање лопте |  |
| Држање лопте испред десног рамена раширених лактова током двокорака |  |
| Два корака 1.десном ногом,2.левом ногом |  |
| Десно колено подигнуто горе у скоку приликом другог корака |  |
| Шут од табле десном руком |  |
| полагањем одозго,испружен десни лакат,преклопљена шака |  |
| Не спушта лопту доле приликом двокорака и шута |  |
| **Леви** |  |
| Лагано вођење лопте левом руком |  |
| Последњи дриблинг пре хватања лопте и двокорака поред десног стопала |  |
| Хватање лопте |  |
| Држање лопте испред левог рамена раширених лактова током двокорака |  |
| Два корака 1.левом ногом,2.десном ногом |  |
| Лево колено подигнуто горе у скоку приликом другог корака |  |
| Шут од табле левом руком |  |
| Полагањем одозго,испружен лакат,преклопљена шака |  |
| Не спушта лопту доле приликом двокорака и шута |  |

**Скок-шут**

|  |  |
| --- | --- |
| Вођење лопте једном руком |  |
| Последњи дриблинг поред стопала, |  |
| При последњем дриблингу спушта тежиште тела |  |
| Суножни наскок на предњиде стопала |  |
| Лопта у позицији троструке претње |  |
| Суножни скок |  |
| Потисак лопте ка горе |  |
| Друга рука придржава лопту |  |
| Лопта пролази кроз позицију „Прозор“ |  |
| Избачај лопте у луку |  |
| Исправљен лакат |  |
| Преклопљена шака |  |
| Кажипрст показује правац избачаја |  |
| Не спушта лопту ка доле приликом скок-шута |  |

**Игра**

|  |  |
| --- | --- |
| Познавање и примена правила у игри |  |
| Учествује у игри |  |
| Сарађује у игри |  |
| Правилно примењује елементе технике напада у игри |  |
| Правилно примењује елементе технике одбране у игри |  |
| Правилно примењује тактичке елементе напада у игри |  |
| Правилно примењује тактичке елементе одбране у игри |  |
| Спортски се понаша у игри |  |
| Фер-плеј се понаша у игри |  |
| Спорски навија |  |

**Фудбал И Мали фудбал**

|  |  |
| --- | --- |
| **Кратак пас** |  |
| Додавање у миру и кретању |  |
| Пријем лопте и додавање кратким пасом |  |
| Вођење лопте криволинијски различитим деловима стопала |  |
| Одбрана – покривање |  |
| Напад – откривање и дуг пас |  |
| Правила игре |  |
| Шитеви на гол различитим делом стопала |  |
| Волеј – техника |  |
| Познавање правила малог фудбала и великог фудбала |  |
| Учествовање у тимској игри |  |
| Игра на два гола - мали фудбал |  |

**Одбојка**

**Техника прсти**

|  |  |
| --- | --- |
| Дланови изнад чела ка горе,спремни за пријем – меко ударање |  |
| Не спушта руке |  |
| Лактови у страну |  |
| Опружа лактове |  |
| Шаке на страну при одбијању лопте |  |
| Лопта одбијена у високом луку |  |
| **Виши ниво** |  |
| У страну |  |
| У назад |  |
| Из скока |  |

**Техника „ чекић”**

|  |  |
| --- | --- |
| Почетна позиција получучањ |  |
| Испружене руке у лакту у напред и доле |  |
| Правилна позиција шака(прсти преко прстију ,палац до палца,...) |  |
| Одбијање из ногу |  |
| Лактове не савија приликом контакта са лоптом,већ лактови напред и ка горе |  |
| Пријем унутрашњим,доњим, делом подлактице |  |
| Лопта одбијена у високом луку |  |
| **Виши ниво** |  |
| Бочно |  |
| У назад |  |

**Сервис**

|  |  |
| --- | --- |
| **Одоздо(школски сервис)** |  |
| Правилно почетна позиција: |  |
| -супротна нога од руке која удара лопту напред |  |
| -Благо нагнути напред |  |
| -испружена рука која држи лопту на длану у предручу доле,исред рамена руке која удара лопту |  |
| **-**рука која удара лопту испружена у заручењу |  |
| Рука која држи лопту не баца лопту већ само испушта лопту из длана |  |
| Ударац по лопти кореном палца(шака у позицији песнице или испружени прсти-прст до прста) |  |
| Не савија лакат приликом ударца |  |
| Пребацује мрежу |  |
| Погађа противничко поље |  |
| Погођена страну: лево,десно,средина |  |
| **Бочно** |  |
| Правилно почетна позиција: |  |
| -супротна нога од руке која удара лопту напред |  |
| -испружена рука која држи лопту на длану у предручу исред рамена руке која удара лопту |  |
| Рука која удара лопту испружена у одручењу (благо доле) |  |
| Рука која држи лопту не баца лопту већ само испушта лопту из длана |  |
| Ударац по лопти кореном палца(шака у позицији песнице или испружени прсти-прст до прста) |  |
| Не савија лакат приликом ударца |  |
| Пребацује мрежу |  |
| Погађа противничко поље |  |
| Погођена страну: лево,десно,средина |  |
| **Одозго** |  |
| Почетна позиција:држање лопте са оба длана или на једном длану(супротним од руке која удара лопту) |  |
| Избачај лопте изнад главе |  |
| Замах руком и ударац по лопти „бич“,лакат позади |  |
| Ударац по лопти изнад главе не напред |  |
| Затегнут длан |  |
| Пребацује мрежу |  |
| Погађа противничко поље |  |
| **Виши ниво** |  |
| „Лелујавац“ |  |
| Смеч сервис |  |
| Смеч сервис „лелујавац“ |  |

**Смеч**

|  |  |
| --- | --- |
| Десноруки :Корак левом,наскок у два контакта десна-лева,  леворуки корак десном,наскок у два контакта лева-десна |  |
| Суножни скок у вис |  |
| Замах руком,ударац по лопти изнад главе дланом |  |
| Пребацити мрежу |  |
| Погодити противничко поље |  |

**Блок**

|  |  |
| --- | --- |
| **Индивидуални** |  |
| Корак-докорак,суножни скок |  |
| Руке током кретања савијене у лакту дланови у висини груди,ка мрежи |  |
| При скоку руке у узручење(не иду кадоле) |  |
| Лактови прави |  |
| Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу |  |
| **Двојни крајни краћи** |  |
| **Средишњи играч** корак-докорак до крајњег саиграча |  |
| Руке током кретања савијене у лакту дланови у висини груди,ка мрежи |  |
| При скоку руке у узручење(не иду ка доле) |  |
| Лактови прави |  |
| Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу |  |
| Истовремен скок оба играча и блок |  |
| **Крајни играч** При скоку руке у узручење(не иду ка доле) |  |
| Лактови прави |  |
| Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу |  |
| **Двојни крајни дужи блок** |  |
| **Средишњи играч:**укрштен корак,корак-докорак докрајњег саиграча |  |
| Руке током кретања савијене у лакту дланови у висини груди,ка мрежи |  |
| При скоку руке у узручење(не иду ка доле) |  |
| Лактови прави |  |
| Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу |  |
| **Крајни играч** При скоку руке у узручење(не иду ка доле) |  |
| Лактови прави |  |
| Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу |  |
| Истовремен скок оба играча и блок |  |
| **Тројни блок** |  |
| **Тројни крајни блок** |  |
| **Крајни са супротне стране од блока** креће први |  |
| Укрштени корак,трчећи кораци,корак-докорак,скок |  |
| **Средишњи** укрштени корак,корак-докорак,скок |  |
| **Крајни** скок |  |
| Руке током кретања савијене у лакту, дланови у висини груди,ка мрежи |  |
| При скоку руке у узручење(не иду ка доле) |  |
| Лактови прави |  |
| Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу |  |
| Истовремен скок и блок сва три играча на крају мреже |  |
| **Тројни средишњи блок** |  |
| **Средишњи** даје команду „сад“ када крећу крајни играчи |  |
| **Крајни раде**  укрштен корак корак-докорак,скок |  |
| **Средишњи** скок |  |
| Руке током кретања савијене у лакту, дланови у висини груди,ка мрежи |  |
| При скоку руке у узручење(не иду ка доле) |  |
| Лактови прави |  |
| Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу |  |
| Истовремен скок и блок сва три играча на средини мреже |  |

**Спортска игра - активност**

|  |  |
| --- | --- |
| Познавање и примена правила у игри |  |
| Учествује у игри |  |
| Сарађује у игри |  |
| Правилно примењује елементе технике напада у игри |  |
| Правилно примењује елементе технике одбране у игри |  |
| Правилно примењује тактичке елементе напада у игри |  |
| Правилно примењује тактичке елементе одбране у игри |  |
| Спортски се понаша у игри |  |
| Фер-плеј се понаша у игри |  |
| Спорски навија |  |