ELEMENTI I MJERILA OCJENJIVANJA U NASTAVI TZK

OD 1.-4.RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE

1.RAZRED

|  |
| --- |
| ELEMENTI I MJERILA OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA |
| **HODANJA I TRČANJA** | ODLIČAN(5) | VRLO DOBAR(4) | DOBAR(3) | DOVOLJAN(2) | NEDOVOLJAN(1) |
| Brzo trčanje do 20m | Pravilno zauzima startni položaj, trči pravilno, uspravnog trupa, koordiniran u pokretima ruku i nogu, ne usporava pri ulasku u cilj. | Trči uglavnom pravilno, s manjim pogreškama u osnovnoj fazi, griješi u startnom položaju ili usporava prilikom ulaska u cilj. | Nepravilno zauzima startni položaj, tijekom trčanja nema uspravno držanje tijela, usporava pri ulasku u cilj. | Trči nepravilno, ne koordinira rad ruku i nogu zbog čega je narušena cijela struktura kretanja. | Ne može istrčati 20 metara, odustaje ili odbija izvesti motoričko gibanje. |
| **SKAKANJA** |  |
| Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu | Pravilno izvodi motoričko gibanje, koordiniran je rad ruku i nogu, skače sunožno, ima elastičan doskok na prednji dio stopala, malo savijenih koljena. | Pravilno izvodi preskok sunožno, struktura gibanja nije narušena, ali nema pravilan doskok na prednji dio stopala ili su koljena pružena. | Izvodi preskok sunožno, ali čini veće pogreške u sunožnom odrazu i doskoku. Nije dovoljno koordiniran rad ruku i nogu. | Nepravilno izvodi sunožni preskok, narušava strukturu gibanja, nije koordiniran rad ruku i nogu. | Ne može izvesti sunožni preskok ni uz pomoć, odustaje ili odbija izvesti zadatak.  |
| **BACANJA I HVATANJA** |  |
| Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom | Pravilno drži loptu u ruci, baca ju u dalj s mjesta, zauzima početni položaj, pravilno prenosi težinu na suprotnu nogu koja je postavljena ispred njega, ima pravilan zamah i izbačaj lopte. | Pravilno drži loptu, baca ju u dalj s mjesta, zauzima početni položaj, čini manje greške u prijenosu težine na suprotnu nogu, ima dobar zamah i izbačaj. | Pravilno drži loptu, baca ju u dalj s mjesta, ali ne prenosi težinu prilikom izbačaja zbog čega je narušena pravilnost izvođenja zamaha i izbačaja lopte. | Nepravilno izvodi bacanje loptice u dalj, ne zauzima pravilan početni položaj, nema prijenosa težine i nema dobar zamah i izbačaj. | Ne izvodi vježbu ni uz pomoć, odustaje ili odbija izvesti vježbu. |
| Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje | Pravilno drži loptu u ruci, baca ju uvis, zauzima početni položaj, ima pravilan izbačaj lopte uvis, ruke i pogled su usmjereni prema lopti, kontrolira kretnju i prilikom hvatanja dočekuje loptu pruženim rukama prema lopti. | Pravilno drži loptu, baca ju uvis, zauzima početni položaj, izbacuje loptu uvis, ali čini manje pogreške prilikom hvatanja jer ruke nisu uvijek usmjerene prema lopti. | Baca loptu uvis, ali nema pravilan izbačaj, kretnje nisu dovoljno kontrolirane zbog čega je narušena pravilnost hvatanja lopte. | Nepravilno baca loptu uvis, prilikom izbačaja ju ne prati pogledom i rukama, često mu lopta ispada iz ruku. | Ne izvodi vježbu ni uz pomoć, odustaje ili odbija izvesti vježbu. |
| Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje. | Pravilno drži loptu u ruci, baca ju o tlo, kontrolira kretnju, prati je pogledom, dlanovi su usmjereni prema lopti, pravilno ju hvata. | Pravilno drži loptu u ruci, baca ju o tlo, ali čini manje pogreške u koordinaciji pokreta. | Baca loptu o tlo, ali kretnje nisu dovoljno kontrolirane zbog čega ju nepravilno hvata. | Nepravilno baca loptu o tlo, kretnje nisu koordinirane, ne prati loptu i ne može uhvatiti odbijenu loptu. | Ne izvodi vježbu ni uz pomoć, odustaje ili odbija izvesti vježbu. |
| **PENJANJA I PUZANJA** |  |
| Penjanje po švedskim ljestvama i silaženje | Pravilno se penje i silazi, sluša naputke učitelja, koordinira rad ruku i nogu. | Pravilno se penje, ali čini manje greške prilikom silaženja ili obrnuto. | Penje se i silazi sa švedskih ljestvi, ali čini veće pogreške prilikom izvođenja vježbe. | Nepravilno se penje i silazi niz švedske ljestve, pokreti nisu koordinirani. |  Ne penje se po švedskim ljestvama ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |
| **KOLUTANJA** |  |
| Kolut naprijed niz kosinu | Pravilno izvodi kolut naprijed niz kosinu,pravilno zauzima početni položaj, potiskuje bradu na prsa, ruke su razmaknute za širinu ramena, ima pravilan odraz, glava ne dodiruje podlogu i ne pomaže se rukama pri ustajanju. | Pravilno izvodi kolut naprijed niz kosinu,pravilno zauzima početni položaj, potiskuje bradu na prsa, ruke su razmaknute za širinu ramena, ima pravilan odraz, ali glavom dodiruje podlogu ili se pomaže rukama pri ustajanju. | Izvodi kolut naprijed niz kosinu, ali dodiruje glavom podlogu i služi se rukama pri ustajanju. | Nepravilno izvodi kolut naprijed niz kosinu, oslanja se na glavu, pada na leđa, potrebna mu je pomoć učitelja. | Ne izvodi kolut naprijed niz kosinu ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |
| **VIŠENJA I UPIRANJA** |  |
| Stoj na lopaticama | Pravilno izvodi stoj na lopaticama, zauzima početni položaj, podiže donji dio tijela uvis upirući se leđima od tla, oslanja se na lopatice, leđa su ravna, noge pružene uvis i zadržava se u tom položaju. | Pravilno izvodi stoj na lopaticama, ali se teže podiže u stoj, noge nisu u potpunosti pružene. | Izvodi stoj na lopaticama, ali leđa nisu u potpunosti ravna i noge nisu pružene i teško zadržava tijelo u tom položaju. | Nepravilno izvodi stoj na lopaticama, teško se podiže u stoj, potrebna mu je pomoć učitelja. | Ne izvodi stoj na lopaticama ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |
| **IGRE** |  |
| Vođenje lopte | Pravilno vodi loptu pored i malo ispred tijela,ima kontrolu nad loptom, pravilno ju potiskuje rukom i prihvaća, a pogled mu je usmjeren ispred sebe. | Pravilno vodi loptu, ali mu je pogled usmjeren prema lopti. | Vodi loptu, ali su mu pokreti ruke i šake previše kruti, zbog čega loptu ne potiskuje nego pljuska. | Nepravilno vodi loptu, ne potiskuje ju nego udara, nema kontrolu nad loptom. | Ne vodi loptu ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |

PROVJERA MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA- Od najboljeg rezultata se oduzme najslabiji, a razlika se dijeli s 4. Ono što dobijemo uvrštavamo u rezultate. ( 2-4 ocjene u godini).

Testovi mot. dostignuća u 1.razredu:

 Brzo trčanje do 20 m- sek

Preskakivanje kratke vijače sunožno-broj preskoka

Bacanje loptice udalj s mjesta-m

2.RAZRED

|  |
| --- |
| ELEMENTI I MJERILA OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA |
| **HODANJA I TRČANJA** | ODLIČAN(5) | VRLO DOBAR(4) | DOBAR(3) | DOVOLJAN(2) | NEDOVOLJAN(1) |
| Brzo trčanje do 30m | Pravilno zauzima startni položaj, trči pravilno, uspravnog trupa, koordiniran u pokretima ruku i nogu, ne usporava pri ulasku u cilj. | Trči uglavnom pravilno, s manjim pogreškama u osnovnoj fazi, griješi u startnom položaju ili usporava prilikom ulaska u cilj. | Nepravilno zauzima startni položaj, tijekom trčanja nema uspravno držanje tijela, usporava pri ulasku u cilj. | Trči nepravilno, ne koordinira rad ruku i nogu zbog čega je narušena cijela struktura kretanja. | Ne može istrčati 30 metara, odustaje ili odbija izvesti motoričko gibanje. |
| **SKAKANJA** |  |
| Preskakivanje kratke vijače u kretanju | Pravilno izvodi preskok kratke vijače u kretanju, koordiniran je rad ruku i nogu, ima elastičan doskok jednonožnim odrazom na prednji dio stopala, malo savijenih koljena. | Pravilno izvodi preskok u kretanju, struktura gibanja nije narušena, ali nema pravilan jednonožni odraz i doskok na prednji dio stopala ili su koljena pružena. | Izvodi preskok u kretanju, ali čini veće pogreške u jednonožnom odrazu i doskoku. Nije dovoljno koordiniran rad ruku i nogu. | Nepravilno izvodi preskok, narušava strukturu gibanja, nije koordiniran rad ruku i nogu. | Ne može izvesti preskok ni uz pomoć, odbija ili odustaje. |
| Skok u daljinu iz zaleta | Pravilno izvodi skok u daljinu, uzima dobar zalet, ima pravilan odraz jednom nogom ispred crte, u letu su noge zgrčene, doskok je na obje noge, a tijelo prilikom doskoka nagnuto malo naprijed. | Pravilno izvodi skok u daljinu, ima pravilan odraz, ali griješi u doskoku, pada na leđa.  | Izvodi skok u daljinu iz zaleta, ali pravi veće greške u odrazu jednom nogom, u osnovnoj fazi tijelo nije zgrčeno. | Nepravilno izvodi skok u daljinu iz zaleta jer nema pravilan odraz zbog čega je narušena pravilnost njegovog izvođenja. | Ne može izvesti skok u daljinu iz zaleta ni uz pomoć, odbija ili odustaje. |
| **BACANJA I HVATANJA** |  |
| Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje. | Pravilno drži loptu u ruci, baca ju u zid, kontrolira kretnju, prati je pogledom, dlanovi su okrenuti prema odbijenoj lopti, pravilno ju hvata. | Pravilno drži loptu u ruci, baca ju u zid, ali čini manje pogreške u koordinaciji pokreta. | Baca loptu u zid, ali kretnje nisu dovoljno kontrolirane zbog čega ju nepravilno hvata. | Nepravilno baca loptu u zid, kretnje nisu koordinirane, ne prati loptu i ne može uhvatiti odbijenu loptu. | Ne izvodi vježbu ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |
| **PENJANJA**  |  |
| Penjanje po švedskim ljestvama i silaženje po kosini | Pravilno se penje i silazi, sluša naputke učitelja, koordinira rad ruku i nogu. | Pravilno se penje, ali čini manje greške prilikom silaženja ili obrnuto. | Penje se i silazi sa švedskih ljestvi, ali čini veće pogreške prilikom izvođenja vježbe. | Nepravilno se penje i silazi niz švedske ljestve, pokreti nisu koordinirani. |  Ne penje se po švedskim ljestvama ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |
| **KOLUTANJA** |  |
| Kolut naprijed | Pravilno izvodi kolut naprijed,pravilno zauzima početni položaj, potiskuje bradu na prsa, ruke su razmaknute za širinu ramena, ima pravilan odraz, glava ne dodiruje podlogu i ne pomaže se rukama pri ustajanju. | Pravilno izvodi kolut naprijed, pravilno zauzima početni položaj, potiskuje bradu na prsa, ruke su razmaknute za širinu ramena, ima pravilan odraz, ali glavom dodiruje podlogu ili se pomaže rukama pri ustajanju. | Izvodi kolut naprijed, ali dodiruje glavom podlogu i služi se rukama pri ustajanju. | Nepravilno izvodi kolut naprijed, oslanja se na glavu, pada na leđa, potrebna mu je pomoć učitelja. | Ne izvodi kolut naprijed ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |
| Kolut natrag niz kosinu | Pravilno izvodi kolut natrag niz kosinu, zauzima pravilan početni položaj, ima pravilan odraz nogu, brada je na prsima, pravilno premješta ruke iza ramena, opire se o strunjaču i u završni položaj dolazi doskokom u čučanj. | Pravilno izvodi kolut natrag niz kosinu, ima slabiji odraz nogu i ruku zbog čega u završni položaj ne dolazi pravilnim doskokom u čučanj. | Izvodi kolut natrag niz kosinu, ali griješi u početnoj fazi, nema dovoljan odraz nogu, te položaj i odraz ruku, zbog čega je sama struktura gibanja narušena. | Nepravilno izvodi kolut natrag niz kosinu, griješi u svim fazama izvođenja i potrebna mu je pomoć učitelja. | Ne izvodi kolut natrag niz kosinu ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |
| **IGRE** |  |
| Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju | Pravilno vodi loptu i lijevom i desnom rukom u kretanju pored i malo ispred tijela, pokretima iz lakta i zgloba šake, ima kontrolu nad loptom, pravilno ju potiskuje vrhovima prstiju i prihvaća, a pogled mu je usmjeren ispred sebe. | Pravilno vodi loptu lijevom i desnom rukom u kretanju, ali mu je pogled usmjeren prema lopti. | Vodi loptu u kretanju, ali su mu pokreti ruke i šake previše kruti, vodi ju cijelom rukom zbog čega loptu ne potiskuje nego ju pljuska. | Nepravilno vodi loptu u kretanju, ne potiskuje ju nego udara, nema kontrolu nad loptom. | Ne vodi loptu ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |
| Poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu | Pravilno vodi loptu i lijevom i desnom rukom u mjestu pored i malo ispred tijela, pokretima iz lakta i zgloba šake, ima kontrolu nad loptom, pravilno ju potiskuje vrhovima prstiju i prihvaća, a pogled mu je usmjeren ispred sebe. | Pravilno vodi loptu lijevom i desnom rukom u mjestu, ali mu je pogled usmjeren prema lopti. | Vodi loptu u mjestu, ali su mu pokreti ruke i šake previše kruti, vodi ju cijelom rukom zbog čega loptu ne potiskuje nego ju pljuska. | Nepravilno vodi loptu u mjestu, ne potiskuje ju nego udara, nema kontrolu nad loptom. | Ne izvodi vježbu ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |
| Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala | Pravilno vodi loptu unutarnjom stranom stopala, stopalo je mekano i usmjereno prema lopti. Pravilno kontrolira loptu i prati okolinu. | Pravilno vodi loptu unutarnjom stranom stopala, stopalo je usmjereno prema lopti, ali nedovoljno mekano pa povremeno gubi kontrolu nad loptom. | Vodi loptu unutarnjom stranom stopala, ali često gubi kontrolu nad loptom zbog nepravilnog položaja stopala. | Nepravilno vodi loptu, ne udara ju unutarnjom stranom stopala nego nožnim prstima zbog čega stalno gubi kontrolu nad njom. | Ne vodi loptu unutarnjom stranom stopala ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |
| Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala. | Pravilno dodaje i zaustavlja loptu unutarnjom stranom stopala, ima pravilan početni položaj, zamah radi iz koljena, pravilno zahvaća središte lopte, kontrolira loptu i prati je pogledom i pruženom nogom. | Pravilno dodaje i zaustavlja loptu unutarnjom stranom stopala, ima pravilan početni položaj, radi manje pogreške u zamahu, zahvaća središte lopte, slabije kontrolira loptu. | Dodaje i zaustavlja loptu unutarnjom stranom stopala, ali gubi kontrolu nad loptom jer ne zahvaća središte lopte, nema pravilan zamah iz koljena. | Nepravilno dodaje i zaustavlja loptu unutarnjom stranom stopala, nema kontrolu nad loptom, nepravilno ju zahvaća. | Ne izvodi vježbu ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |

PROVJERA MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA- Od najboljeg rezultata se oduzme najslabiji, a razlika se dijeli s 4. Ono što dobijemo uvrštavamo u rezultate. ( 2-4 ocjene u godini).

Testovi mot. dostignuća u 2.razredu:

 Brzo trčanje do 30 m- sek

Preskakivanje kratke vijače u kretanju-broj preskoka

Gađanje lopticom u cilj s različitih udaljenosti-broj pogodaka

Skok u daljinu iz zaleta-cm

3.RAZRED

|  |
| --- |
| ELEMENTI I MJERILA OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA |
| **HODANJA I TRČANJA** | ODLIČAN(5) | VRLO DOBAR(4) | DOBAR(3) | DOVOLJAN(2) | NEDOVOLJAN(1) |
| Brzo trčanje do 40m | Pravilno zauzima startni položaj, trči pravilno, uspravnog trupa, koordiniran u pokretima ruku i nogu, ne usporava pri ulasku u cilj. | Trči uglavnom pravilno, s manjim pogreškama u osnovnoj fazi, griješi u startnom položaju ili usporava prilikom ulaska u cilj. | Nepravilno zauzima startni položaj, tijekom trčanja nema uspravno držanje tijela, usporava pri ulasku u cilj. | Trči nepravilno, ne koordinira rad ruku i nogu zbog čega je narušena cijela struktura kretanja. | Ne može istrčati 40 metara, odustaje ili odbija izvesti motoričko gibanje. |
| **SKAKANJA** |  |
| Skok uvis iz ravnog zaleta odrazom lijevom i desnom nogom | Pravilno izvodi skok uvis iz ravnog zaleta, uzima dobar zalet, ima pravilan odraz jednom nogom, u letu su noge zgrčene, doskok je na noge, a tijelo prilikom doskoka nagnuto malo naprijed. | Pravilno izvodi skok u vis iz ravnog zaleta, ima pravilan odraz, ali griješi u doskoku i gubi ravnotežu. | Izvodi skok uvis iz ravnog zaleta, ali pravi veće greške u odrazu jednom nogom, nema pravilan doskok. | Nepravilno izvodi skok uvis iz ravnog zaleta jer nema pravilan odraz zbog čega je narušena pravilnost njegovog izvođenja. | Ne može izvesti skok uvis ni uz pomoć, odbija ili odustaje. |
| Naskok u upor čučeći na povišenje do 60 cm i saskok pruženi | Pravilno izvodi naskok u upor čučeći, ima pravilan zalet i odraz jednom nogom, pravilno naskače u upor čučeći na povišenje i doskače mekano u saskok pruženi. | Pravilno izvodi naskok u upor čučeći, ima pravilan zalet i odraz jednom nogom, naskače u upor čučeći na povišenje, pravi manje greške u saskoku. | Izvodi naskok u upor čučeći, nema dobar zalet i odraz, saskok nije pruženi. | Nepravilno izvodi naskok u upor čučeći, služi se rukama, često traži pomoć učitelja, pri doskoku griješi, pokreti su grubi i nekontrolirani. | Ne može izvesti naskok ni uz pomoć, odbija ili odustaje. |
| **BACANJA I HVATANJA** |  |
| Bacanje loptice u dalj iz zaleta | Pravilno baca loptu iz zaleta, ima dobar zalet, u trenutku izbačaja suprotna noga je naprijed, lopta je u visini ramena, a zamah i izbačaj vrši u posljednjem koraku. Ima ritmičan i koordiniran rad ruku i nogu i zaustavlja kretanje nakon izbačaja. | Pravilno baca loptu iz zaleta, ima dobar zalet i pravilan izbačaj, ali izbačaj vrši na krivoj nozi. | Baca loptu u dalj iz zaleta, ali pokreti ruku i nogu nisu koordinirani, nema dobar zamah i ne zaustavlja kretanje nakon izbačaja. | Nepravilno baca loptu u dalj iz zaleta, nema dobar zalet ni zamah, pokreti nisu ritmični, izbačaj ne vrši u posljednjem koraku zbog čega gubi kontrolu nad loptom. | Ne baca lopticu udalj iz zaleta ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |
| Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama-suvanjem | Pravilno baca medicinku objema rukama, ima pravilan početni položaj, prilikom bacanja medicinku drži u visini prsiju pogrčenih ruku, dlanovima iza medicinke, izbačaj je pravilan,pruženim rukama prati loptu, a težinu tijela prebacuje na prednju nogu. | Pravilno baca medicinku objema rukama, ima pravilan početni položaj, prilikom bacanja medicinku drži u visini prsiju pogrčenih ruku, dlanovima iza medicinke, izbačaj je pravilan,pruženim rukama prati loptu, ali čini manje pogreške u prijenosu težine na prednju nogu. | Baca medicinku objema rukama, ali nema ritmičnost pokreta, griješi u izbačaju, rukama ne prati loptu zbog čega nema kontrolu nad loptom. | Nepravilno baca medicinku objema rukama, ima nepravilan izbačaj zbog pogrešnog položaja ruku, ne prenosi težinu na prednju nogu. | Ne baca medicinku suvanjem ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| **KOLUTANJA** |  |
| Kolut naprijed s mjesta preko niske prepreke | Pravilno izvodi kolut naprijed,pravilno zauzima početni položaj, potiskuje bradu na prsa, ruke su razmaknute za širinu ramena, pravilno ih postavlja iza prepreke, ima pravilan odraz, glava ne dodiruje podlogu i ne pomaže se rukama pri ustajanju. | Pravilno izvodi kolut naprijed, pravilno zauzima početni položaj, potiskuje bradu na prsa, ruke su razmaknute za širinu ramena, pravilno ih postavlja iza prepreke, ima pravilan odraz, ali glavom dodiruje podlogu ili se pomaže rukama pri ustajanju. | Izvodi kolut naprijed, nema dobar odraz nogama i dodiruje glavom podlogu ili prepreku, služi se rukama pri ustajanju. | Nepravilno izvodi kolut naprijed, oslanja se na glavu, pada na leđa, potrebna mu je pomoć učitelja. | Ne izvodi kolut naprijed preko niske prepreke ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| Kolut natrag | Pravilno izvodi kolut natrag, zauzima pravilan početni položaj, ima pravilan odraz nogu, brada je na prsima, pravilno premješta ruke iza ramena, opire se o strunjaču i u završni položaj dolazi doskokom u čučanj. | Pravilno izvodi kolut natrag, ima slabiji odraz nogu i ruku zbog čega u završni položaj ne dolazi pravilnim doskokom u čučanj. | Izvodi kolut natrag, ali griješi u početnoj fazi, nema dovoljan odraz nogu, te položaj i odraz ruku, zbog čega je sama struktura gibanja narušena. | Nepravilno izvodi kolut natrag, griješi u svim fazama izvođenja i potrebna mu je pomoć učitelja. | Ne izvodi kolut natrag ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| **UPIRANJA** |
| Premet strance | Pravilno izvodi premet strance, ima pravilan početni položaj i odraz, pravilno se upire rukama o podlogu i podiže noge pružene u koljenima te otkloni trup u smjeru započetog kretanja. Doskok izvodi na jednu nogu i vraća se u početni položaj. | Pravilno izvodi premet strance, ima pravilan početni položaj i odraz, pravilno se upire rukama o podlogu, ali doskok radi na obje noge. | Izvodi premet strance, nema dobar upor na rukama, noge nisu pružene, doskok je na obje noge. | Nepravilno izvodi premet strance, nema upor rukama, ne podiže noge, ne prenosi težinu na drugu nogu. | Ne izvodi premet strance ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| **IGRE** |  |
| Vođenje lopte lijevom i desnom rukom mjestu i pravocrtnom kretanju | Pravilno vodi loptu i lijevom i desnom rukom u mjestu i kretanju pored i malo ispred tijela, pokretima iz lakta i zgloba šake, ima kontrolu nad loptom, pravilno ju potiskuje vrhovima prstiju i prihvaća, a pogled mu je usmjeren ispred sebe. | Pravilno vodi loptu lijevom i desnom rukom u mjestu i kretanju, ali mu je pogled usmjeren prema lopti. | Vodi loptu u mjestu i kretanju, ali su mu pokreti ruke i šake previše kruti, vodi ju cijelom rukom zbog čega loptu ne potiskuje nego ju pljuska. | Nepravilno vodi loptu u mjestu i kretanju, ne potiskuje ju nego udara, nema kontrolu nad loptom. | Ne izvodi vježbu ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu(R) | Pravilno dodaje i hvata loptu, ima pravilan početni položaj prilikom dodavanja, lakat podiže u visinu ramena, prilikom izbačaja težinu prenosi na prednju nogu, rukom prati izbačenu loptu. Pruženim rukama hvata loptu i prebacuje težinu na stražnju nogu. Koordinira rad ruku i nogu. | Pravilno dodaje i hvata loptu, ima pravilan početni položaj, ali prilikom izbačaja ili hvatanja lopte ne prenosi težinu tijela pravilno s noge na nogu. | Dodaje i hvata loptu, ali pokreti nisu koordinirani, nema pravilan izbačaj, ne prati rukom loptu, griješi u hvatanju lopte. | Nepravilno dodaje i hvata loptu, pravi veće pogreške u svim fazama izvođenja motoričkog gibanja. | Ne izvodi vježbu ni uz pomoć, odustaje ili ne želi.  |
| Osnovno dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u mjestu(K) | Pravilno dodaje loptu objema rukama, ima pravilan početni položaj, prilikom bacanja loptu drži u visini prsiju pogrčenih ruku, dlanovima iza lopte, izbačaj je pravilan,pruženim rukama prati loptu, a težinu tijela prebacuje na prednju nogu. Pri hvatanju loptu dočekuje pruženim rukama i prenosi težinu na stražnju nogu. | Pravilno dodaje loptu objema rukama, ima pravilan početni položaj, prilikom bacanja loptu drži u visini prsiju pogrčenih ruku, dlanovima iza lopte, izbačaj je pravilan,pruženim rukama prati loptu, a čini manje pogreške u prijenosu težine tijela na prednju nogu. Pri hvatanju loptu dočekuje pruženim rukama. | Dodaje loptu objema rukama, ali nema ritmičnost pokreta, griješi u izbačaju, rukama ne prati loptu zbog čega nema kontrolu nad loptom. Prilikom hvatanja ne dočekuje loptu pruženim rukama i ne prenosi težinu na stražnju nogu. | Nepravilno dodaje i hvata loptu s dvije ruke, griješi u svim fazama izvođenja motoričkog gibanja. | Ne izvodi vježbu ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| Dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju-košarkaški dvokorak(K) | Pravilno dodaje i hvata loptu s dvije ruke, loptu hvata u košarkašku „ košaricu“ i privlači ju grudima, ima pravilan položaj dlanova na lopti prilikom izbačaja, prvi korak u dvokoraku je pravilno naglašen i dugačak, pravilno se postavlja u poziciju šuta i u završnoj fazi ruka koja izvodi radnju izbačaja se potpuno opruža, izbačaj se izvodi mekanim pokretom vrhovima prstiju i laganim zatvaranjem šake. | Pravilno dodaje i hvata loptu s dvije ruke, pravilno izvodi dvokorak, ali čini manje pogreške u početnoj fazi, loptu ne privlači grudima ili nema pravilan položaj dlanova na lopti ili u završnoj fazi prilikom šuta ruka nije dovoljno opružena. | Dodaje i hvata loptu s dvije ruke, izvodi košarkaški dvokorak, ali čini veće pogreške prilikom izvođenja motoričkog gibanja zbog čega je narušena pravilnost izvođenja.  | Nepravilno dodaje i hvata loptu s dvije ruke, nepravilno izvodi košarkaški dvokorak, čini grube pogreške u svim fazama izvođenja motoričkog gibanja. | Ne može izvesti košarkaški dvokorak, odustaje ili ne želi. |
| Vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala(N) | Pravilno vodi loptu rolanjem, „rola“ loptu donjom stranom stopala. Pravilno kontrolira loptu i prati okolinu. Tijelo je uspravno i u laganom pretklonu. Prilikom „rolanja“ lopte, oslonačna noga je lagano savijena u koljenu. Nogu kojom loptu„rola“podiže na potrebnu visinu s malo savijenim koljenom i stopalom opuštenim u skočnom zglobu.  | Pravilno vodi loptu rolanjem, „rola“ loptu donjom stranom stopala. Radi manje pogreške u položaju tijela, tijelo nije u pretklonu ili stopalo nije dovoljno opušteno u skočnom zglobu. | Vodi loptu rolanjem, „rola“ donjom stranom stopala, ali povremeno gubi kontrolu nad loptom jer nema pravilan položaj tijela i noga je ukočena. | Nepravilno vodi loptu rolanjem, „rola“ loptu donjom stranom stopala uz veće pogreške, stalno gubi kontrolu nad loptom, nema dobar položaj tijela, koljena nisu savijena, pokreti su grubi i ukočeni.  | Ne vodi loptu rolanjem ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| Dodavanje lopte u kretanju(N) | Pravilno dodaje loptu u kretanju, zamah radi pravilno iz koljena, pravilno zahvaća središte lopte, kontrolira loptu i prati je pogledom i pruženom nogom. | Pravilno dodaje loptu u kretanju , radi manje pogreške u zamahu, zahvaća središte lopte, slabije kontrolira loptu. | Dodaje loptu u kretanju, ali gubi kontrolu nad loptom jer ne zahvaća središte lopte, nema pravilan zamah iz koljena, ne pruža koljeno prilikom šuta. | Nepravilno dodaje loptu u kretanju, nema kontrolu nad loptom, nepravilno ju zahvaća. | Ne dodaje loptu u kretanju ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| Zaustavljanje lopte donjom stranom stopala nakon odbijanja od podloge(N) | Pravilno zaustavlja loptu donjom stranom stopala, loptu prima neposredno nakon što je dodirnula podlogu prednjim, donjim dijelom stopala koje je pod pravim kutom, kontrolira loptu. | Pravilno zaustavlja loptu donjom stranom stopala, ali čini manje pogreške u položaju stopala ili prima loptu cijelim donjim dijelom stopala. | Zaustavlja loptu donjom stranom stopala, ali čini veće pogreške u zaustavljanju lopte zbog čega povremeno ne uspijeva zaustaviti loptu.  | Nepravilno zaustavlja loptu donjom stranom stopala, nepravilno ju zahvaća zbog čega stalno gubi kontrolu nad loptom i lopta mu nekontrolirano bježi. | Ne zaustavlja loptu donjom stranom stopala, odustaje ili ne želi. |

PROVJERA MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA- Od najboljeg rezultata se oduzme najslabiji, a razlika se dijeli s 4. Ono što dobijemo uvrštavamo u rezultate. ( 2-4 ocjene u godini).

Testovi mot. dostignuća u 3.razredu:

 Brzo trčanje do 40 m- sek

Preskakivanje duge vijače-broj preskoka

Skok uvis iz ravnog zaleta odrazom lijevom i desnom nogom(cm)

Bacanje loptice udalj iz zaleta(m)

4. RAZRED

|  |
| --- |
| ELEMENTI I MJERILA OCJENJIVANJA MOTORIČKIH ZNANJA |
| **HODANJA I TRČANJA** | ODLIČAN(5) | VRLO DOBAR(4) | DOBAR(3) | DOVOLJAN(2) | NEDOVOLJAN(1) |
| Brzo trčanje do 50m | Pravilno zauzima startni položaj, trči pravilno, uspravnog trupa, koordiniran u pokretima ruku i nogu, ne usporava pri ulasku u cilj. | Trči uglavnom pravilno, s manjim pogreškama u osnovnoj fazi, griješi u startnom položaju ili usporava prilikom ulaska u cilj. | Nepravilno zauzima startni položaj, tijekom trčanja nema uspravno držanje tijela, usporava pri ulasku u cilj. | Trči nepravilno, ne koordinira rad ruku i nogu zbog čega je narušena cijela struktura kretanja. | Ne može istrčati 50 metara, odustaje ili odbija izvesti motoričko gibanje. |
| **SKAKANJA** |  |
| Skok uvis iz kosog zaleta odrazom lijevom i desnom nogom | Pravilno izvodi skok uvis iz kosog zaleta, uzima dobar zalet, ima pravilan odraz vanjskom nogom, u letu su noge pružene, doskok je mekano na noge.  | Pravilno izvodi skok u vis iz kosog zaleta, ima pravilan odraz, ali griješi u doskoku i gubi ravnotežu. | Izvodi skok uvis iz kosog zaleta, ali pravi veće greške u odrazu jednom nogom, nema pravilan doskok. | Nepravilno izvodi skok uvis iz kosog zaleta jer nema pravilan odraz zbog čega je narušena pravilnost njegovog izvođenja. | Ne može izvesti skok uvis iz kosog zaleta ni uz pomoć, odustaje ili odbija. |
| Sunožni naskok na odskočnu dasku i skok pruženi | Pravilno izvodi naskok na odskočnu dasku, ima pravilan sunožni odraz i skok pruženi. | Pravilno izvodi naskok na odskočnu dasku, ali čini manje pogreške u sunožnom odrazu ili skoku pruženom. | Izvodi naskok na odskočnu dasku, ali nema pravilan sunožni odraz. | Nepravilno izvodi naskok na odskočnu dasku, griješi u sunožnom odrazu i skoku pruženom. | Ne može izvesti sunožni naskok ni uz pomoć, ne želi ili odustaje. |
| **BACANJA I HVATANJA** |  |
| Gađanje lopticom u pokretni cilj s udaljenosti do 5 m | Pravilno gađa lopticom u pokretni cilj , u trenutku izbačaja suprotna noga je naprijed, lopta je u visini ramena, prati pogledom pokretni cilj, izbačenu lopticu prati pruženom rukom u smjeru pogleda i izbačaja, precizan. | Pravilno gađa lopticom u pokretni cilj, prati pogledom pokretni cilj, ali čini manje pogreške prilikom izbačaja zbog čega povremeno gubi na preciznosti. | Gađa lopticom u pokretni cilj, ali čini veće pogreške prilikom izbačaja,izbačaj radi iz zgloba i bez pružene ruke u smjeru izbačene loptice zbog čega često gubi na preciznosti. | Nepravilno gađa lopticom u pokretni cilj, nema pravilan izbačaj pruženom rukom, ne uspijeva pogoditi pokretni cilj. | Ne gađa lopticom u pokretni cilj ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| Bacanje medicinke od 1 kg objema rukama-suručno iz različitih položaja. | Pravilno baca medicinku objema rukama, ima pravilan početni položaj, pravilno drži medicinku, ima dobar zamah rukama, izbačaj je pravilan,pruženim rukama prati loptu, pravilno ju baca na različite načine. | Pravilno baca medicinku objema rukama, ima pravilan početni položaj, pravilno drži medicinku, ima slabiji zamah i izbačaj. Pravilno ju baca na različite načine. | Baca medicinku objema rukama, ali nema ritmičnost pokreta, griješi u izbačaju, rukama ne prati loptu zbog čega nema kontrolu nad loptom. | Nepravilno baca medicinku objema rukama, ima nepravilan zamah i izbačaj zbog pogrešnog položaja ruku. | Ne baca medicinku ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| **KOLUTANJA** |  |
| Povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine | Pravilno izvodi kolut naprijed i kolut natrag, pravilno zauzima početne položaje, potiskuje bradu na prsa, ruke su razmaknute za širinu ramena, pravilno ih postavlja, ima pravilan odraz, glava ne dodiruje podlogu i ne pomaže se rukama pri ustajanju. Bez poteškoća povezuje motorička znanja na različite načine. | Pravilno izvodi kolut naprijed i kolut natrag, pravilno zauzima početne položaje, potiskuje bradu na prsa, ruke su razmaknute za širinu ramena, ima pravilan odraz, povezuje oba koluta na različite načine, ali glavom dodiruje podlogu ili se pomaže rukama pri ustajanju.  | Izvodi kolut naprijed i kolu natrag, nema dobar odraz nogama i dodiruje glavom podlogu ili prepreku, služi se rukama pri ustajanju zbog čega je narušeno njihovo povezivanje na različite načine. | Nepravilno izvodi kolut naprijed i kolut natrag, oslanja se na glavu, pada na leđa, potrebna mu je pomoć učitelja zbog čega ne može povezati oba koluta na različite načine. | Ne može izvesti povezivanje koluta ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| **IGRE** |  |
| Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja(K) | Pravilno vodi loptu i lijevom i desnom rukom s promjenom smjera kretanja pored i malo ispred tijela, pokretima iz lakta i zgloba šake, ima kontrolu nad loptom, pravilno ju potiskuje vrhovima prstiju i prihvaća, a pogled mu je usmjeren ispred sebe. Snalazi se u prostoru. | Pravilno vodi loptu lijevom i desnom rukom s promjenom smjera kretanja, ali mu je pogled usmjeren prema lopti zbog čega mu je otežano snalaženje u prostoru. | Vodi loptu s promjenom smjera kretanja, ali su mu pokreti ruke i šake previše kruti, vodi ju cijelom rukom zbog čega loptu ne potiskuje nego ju pljuska i povremeno gubi kontrolu nad loptom zbog čega se teško snalazi u prostoru. | Nepravilno vodi loptu s promjenom smjera kretanja, ne potiskuje ju nego udara, nema kontrolu nad loptom i ne snalazi se u prostoru. | Ne vodi loptu ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R) | Pravilno dodaje i hvata loptu u kretanju, ima pravilan početni položaj prilikom dodavanja, lakat podiže u visinu ramena, prilikom izbačaja rukom prati izbačenu loptu, pruženim rukama hvata loptu, koordinira rad ruku i nogu. Pogledom prati suvježbača i prostor kretanja. | Pravilno dodaje i hvata loptu u kretanju, ima pravilan početni položaj, ali manje griješi prilikom dodavanja lopte jer ne prati suvježbača i prostor kretanja. | Dodaje i hvata loptu u kretanju, ali pokreti nisu koordinirani, nema pravilan izbačaj, ne prati rukom loptu, griješi u dodavanju ili hvatanju lopte. | Nepravilno dodaje i hvata loptu u kretanju, pravi veće pogreške u svim fazama izvođenja motoričkog gibanja. | Ne dodaje i ne hvata loptu u kretanju ni uz pomoć , odustajeili ne želi. |
| Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora, nakon vođenja-košarkaški dvokorak(K) | Pravilno vodi loptu jednom rukom i ubacuje ju u koš, prvi korak u dvokoraku je pravilno naglašen i dugačak, pravilno se postavlja u poziciju šuta i u završnoj fazi ruka koja izvodi radnju izbačaja se potpuno opruža, izbačaj se izvodi mekanim pokretom vrhovima prstiju i laganim zatvaranjem šake. | Pravilno vodi loptu jednom rukom i ubacuje ju u koš, pravilno izvodi dvokorak, ali čini manje pogreške u početnoj fazi, slabije naglašava prvi korak kod dvokoraka ili u završnoj fazi prilikom šuta ruka nije dovoljno opružena. | Vodi loptu jednom rukom i ubacuje ju u koš, izvodi košarkaški dvokorak, ali čini veće pogreške prilikom izvođenja motoričkog gibanja zbog čega je narušena pravilnost izvođenja.  | Nepravilno vodi loptu i ubacuje ju u koš, nepravilno izvodi košarkaški dvokorak, čini grube pogreške u svim fazama izvođenja motoričkog gibanja. | Ne može voditi loptu i izvesti košarkaški dvokorak, odustaje ili ne želi. |
| Vođenje lopte sredinom hrpta stopala(N) | Pravilno vodi loptu sredinom hrpta stopala, pravilno zabacuje potkoljenicu i loptu zahvaća u produžetku koraka ispod njezina središta. Stopalo je mekano i usmjereno prema lopti. Kontrolira loptu i ima dobar pregled okoline. | Pravilno vodi loptu sredinom hrpta stopala, pravilno zabacuje potkoljenicu i dobro zahvaća loptu, ali slabije kontrolira loptu ili nedovoljno prati okolinu. | Vodi loptu sredinom hrpta stopala, ali ju ne zahvaća pravilno zbog čega gubi kontrolu nad loptom. | Nepravilno vodi loptu sredinom hrpta stopala, pokreti noge su grubi, nekontrolirani, griješi u zahvaćanju lopte i ne prati okolinu. | Ne vodi loptu sredinom hrpta stopala ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| Udarac na vrata sredinom hrpta stopala(N) | Pravilno izvodi udarac na vrata sredinom hrpta stopala(niski, poluvisoki i visoki), zauzima pravilan početni položaj i pravilno zahvaća loptu. | Pravilno izvodi udarac na vrata sredinom hrpta stopala(niski, poluvisoki i visoki), ali čini manje pogreške u početnom položaju ili zahvatu lopte. | Izvodi udarac na vrata sredinom hrpta stopala(niski, poluvisoki i visoki),ali radi veće pogreške u zahvatu lopte zbog čega gubi kontrolu nad loptom i preciznost udarca. | Nepravilno izvodi udarac na vrata sredinom hrpta stopala(niski, poluvisoki i visoki), nema dobar početni položaj, ne kontrolira zahvat i udarac lopte, neprecizan je. | Ne izvodi udarac na vrata sredinom hrpta stopala ni uz pomoć, odustaje ili ne želi. |
| Mini rukomet(R) | Motorička znanja bacanja, hvatanja, gađanja, vođenja i dodavanja lopte u kretanju pravilno primjenjuje u elementima mini rukometa, u potpunosti usvaja, primjenjuje i poštuje pravila igre i suigrače.  | Motorička znanja bacanja, hvatanja, gađanja, vođenja i dodavanja lopte u kretanju, uz manje pogreške, pravilno primjenjuje u elementima mini rukometa, usvaja, primjenjuje i poštuje pravila igre i suigrače. | Motorička znanja bacanja, hvatanja, gađanja, vođenja i dodavanja lopte u kretanju, uz veće pogreške, teže primjenjuje u elementima mini rukometa, djelomično usvaja, primjenjuje i poštuje pravila igre i suigrače. | Nedovoljna usvojenost motoričkih znanja bacanja, hvatanja, gađanja, vođenja i dodavanja lopte u kretanju, otežavaju usvajanje elemenata mini rukometa,često ne poštuje pravila igre i suigrače. | Ne usvaja i ne primjenjuje elemente mini rukometa, odustaje ili ne želi. |
| Dječja košarka(K) | Motorička znanja bacanja, hvatanja, gađanja, vođenja i dodavanja lopte u kretanju pravilno primjenjuje u elementima dječje košarke, u potpunosti usvaja, primjenjuje i poštuje pravila igre i suigrače. | Motorička znanja bacanja, hvatanja, gađanja, vođenja i dodavanja lopte u kretanju, uz manje pogreške, pravilno primjenjuje u elementima dječje košarke, usvaja, primjenjuje i poštuje pravila igre i suigrače. | Motorička znanja bacanja, hvatanja, gađanja, vođenja i dodavanja lopte u kretanju, uz veće pogreške, teže primjenjuje u elementima dječje košarke, djelomično usvaja, primjenjuje i poštuje pravila igre i suigrače. | Nedovoljna usvojenost motoričkih znanja bacanja, hvatanja, gađanja, vođenja i dodavanja lopte u kretanju, otežavaju usvajanje elemenata dječje košarke,često ne poštuje pravila igre i suigrače. | Ne usvaja i ne primjenjuje elemente dječje košarke, odustaje ili ne želi. |
| Dodavanje i hvatanje lopte iz „košarice“ u odbojkaškom stavu | Pravilno dodaje i hvata loptu iz „košarice“, ima dobar početni stav, koljena su blago savijena, mekano, vršcima prstiju kontrolira loptu prilikom dodavanja i hvatanja, pruženim rukama prati odbijenu loptu. | Pravilno dodaje i hvata loptu iz „košarice“, ali radi manje pogreške u početnom stavu( stoji previše uspravno) ili prilikom dodavanja i hvatanja lopte prsti nisu dovoljno meki. | Dodaje i hvata loptu iz „košarice“, ali radi veće pogreške u svim fazama motoričkog gibanja,udara dlanovima loptu, a ne vršcima prstiju zbog čega ne kontrolira kretanje lopte. | Nepravilno dodaje i hvata loptu iz „košarice zbog nepravilnog stava, ne upotrebljava vrhove prstiju, ne pruža ruke prilikom dodavanja lopte, gubi kontrolu nad loptom. | Ne dodaje i ne hvata loptu iz „ košarice“ , odustaje ili ne želi. |

PROVJERA MOTORIČKIH DOSTIGNUĆA- Od najboljeg rezultata se oduzme najslabiji, a razlika se dijeli s 4. Ono što dobijemo uvrštavamo u rezultate. ( 2-4 ocjene u godini).

Testovi mot. dostignuća u 2.razredu:

 Brzo trčanje do 50 m- sek

Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja i košarkaškog dvokoraka( broj pogodaka)

Skok uvis iz kosog zaleta odrazom lijevom i desnom nogom(cm)

Gađanje lopticom u pokretni cilj s udaljenosti 5 m(broj pogodaka)