

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

SASTAVNICE PRAĆENJA	ODLIČAN(5)	VRLO DOBAR(4)	DOBAR (3)	DOVOLJAN(2)	NEDOVOLJAN (1)
MOTORIČKA ZNANJA	Motoričko znanje predstavlja motoričku naviku. Vježbu izvodi pravilno i povezano, bez svjesne kontrole, izvrsnog ritma, s lakoćom i elegancijom.	Motoričko znanje predstavlja automatiziranu motoričku vještinu. Vježbu izvodi kontrolirano uz male pogreške uslijed kojih dolazi do odstupanja od idealne putanje motoričkog gibanja.	Motoričko znanje formirano, faze povezane uz sigurnost izvođenja. Vježbu izvodi uz pogreške koje narušavaju osnovnu strukturu motoričkog gibanja, povremeno potrebna pomoć učitelja.	Motoričko znanje formirano, pokreti grubi i nespretni s velikim utroškom energije. Vježbu izvodi grubo i nesigurno, često uz pomoć učitelja.	Prisutna je samo simbolička informacija o motoričkom gibanju. Vježbu nije u mogućnosti izvesti.

Potrebno je utvrditi stupanj usvojenosti nastavne teme te koliko je odstupanje od pravilnog načina izvođenja odnosno veličinu i utjecaj pogreške na cjelokupno gibanje.

TEMELJNA MOTORIČKA ZNANJA :

1. razred

1. Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu (SKAKANJA)
2. Kolut naprijed niz kosinu (KOLUTANJA)
3. Različiti položaji visova i hvatova (VIŠENJA I UPIRANJA)
4. Stoj na lopaticama (VIŠENJA I UPIRANJA)
5. Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju (RITMIČKE STRUKTURE)
6. Elementarna igra bez pomagala (IGRE)
7. Štafetna igra bez pomagala (IGRE)

2. razred

1. Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta (HODANJA I TRČANJA)
2. Preskakivanje kratke vijače u kretanju (SKAKANJA)
3. Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje (BACANJA,HVATANJA I GAĐANJA)
4. Različiti položaji upora i sjedova na spravama. (VIŠENJA I UPIRANJA)
5. Stoj penjanjem uz okomitu plohu (VIŠENJA I UPIRANJA)
6. Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju (R) (IGRE)
7. Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala (IGRE)

3. razred

1. Ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine (HODANJA I TRČANJA)
2. Naskok u upor čučajući na povišenje do 60 cm, saskok pruženi (SKAKANJA)
3. Kolut natrag (KOLUTANJA)
4. Premet strance (UPIRANJA)
5. Dječji ples po izboru (RITMIČKE STRUKTURE)
6. Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (R) (IGRE)
7. Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K) (IGRE)
8. Dodavanje lopte u kretanju (N) (IGRE)

4. razred

1. Sunožni naskok na odskočnu dasku i skok pruženo (SKAKANJA)
2. Bacanje medicine od 1 kg suručno iz različitih položaja (BACANJA,HVATANJA I GAĐANJA)
3. Penjanje po konopu ili motki do 2 m (PENJANJA)
4. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja (RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE)
5. Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R) (IGRE)
6. Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja – košarkaški dvokorak (IGRE)
7. Udarac na vrata sredinom hrpta stopala (N) (IGRE)

SASTAVNICE PRAĆENJA	ODLIČAN(5)	VRLO DOBAR(4)	DOBAR (3)	DOVOLJAN(2)	NEDOVOLJAN (1)
MOTORIČKA DOSTIGNUĆA	Postiže vrlo visoke rezultate tijekom izvođenja pojedinih elemenata. Izrazita motorička dostignuća. Napredak kontinuiran.	Ostvaruje vrlo dobre rezultate. Motorička dostignuća izrazita, napredak kontinuiran, ali slabije izražen. trudi se postići što više	Ovladava lakšim elementima. Motorička dostignuća u granicama prosječnosti. Postiže primjerene rezultate u motoričkim dostignućima, potreban veći trud u radu	Ovladava lakšim elementima. Motorička dostignuća u granicama prosječnosti. Postiže slabije rezultate u motoričkim dostignućima, potreban veći trud u radu	

- Element praćenja: MOTORIČKA DOSTIGNUĆA	
<p>Provjeravamo i ocjenjujemo pomoću mjerenja pri čemu kao rezultat dobijemo konkretne vrijednosti izražene brojkom i jedinicom mjere (metar, minuta, broj postignutih ponavljanja)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - taping rukom (procjena brzine) - skok u dalj s mjesta (eksplozivna snaga) - pretklon raznožno (fleksibilnost) - poligon natraške (koordinacija) - izdržaj u visu zgibom (statička snaga) - podizanje trupa (repetitivna snaga)

***Prilog 1: TABLICA ORIJENTACIJSKIH VRIJEDNOSTI**

SASTAVNICE PRAĆENJA	ODLIČAN(5)	VRLO DOBAR(4)	DOBAR (3)	DOVOLJAN(2)	NEDOVOLJAN (1)
FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI	Funkcionalne sposobnosti izrazito razvijene, napredak kontinuiran	Primjereno razvijene funkcionalne sposobnosti, napredak kontinuiran	Funkcionalne sposobnosti u prosjeku, napredak kontinuiran, ali ne izrazit	Funkcionalne sposobnosti slabije od prosjeka, napredak stagnira	Odustaje od izvođenja ili je diskvalificiran/a

Element praćenja: FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI - hodanje ili trčanje u vremenu od 3minute								
OCJENA	DJEVOJČICE				DJEČACI			
	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.
<i>nedovoljan (1)</i>	- 389	- 419	- 459	- 509	- 409	- 439	- 479	- 529
<i>dovoljan (2)</i>	390-439	420-469	460-509	510-559	410-459	440-489	480-529	530-579
<i>doobar (3)</i>	440-489	470-519	510-559	560-609	460-509	490-593	530-579	580-629
<i>vrlo doobar (4)</i>	490-539	520-569	560-609	610-659	510-559	540-589	580-629	630-679
<i>odličan (5)</i>	540 -	570 -	610 -	660 -	560 -	590 -	630 -	680 -

Potrebna pomagala: Veliki metar, oznake, štoperica
Mjesto izvođenja: Sportsko igralište za TZK / nogometno igralište (stadion)
Opis testa: Ocjenjujemo rezultat izražen prijednom udaljenošću u metrima, proizvoljnim tempom - hodanje ili trčanje u vremenu od tri minute (F-3)
Napomena: Zadatak se izvodi jedanput, a rezultat je broj prijednih metara.

*** Prilog 2: OSOBNIK UČENIKA - TABLICA PRAĆENJA TJELESNOG RAZVOJA, MOTORIČKIH I FUNKCIONALNIH DOSTIGNUĆA TE ZNANJA UČENIKA**

PRILOZI

PRILOG 1.. TABLICA ORIJENTACIJSKIH VRIJEDNOSTI

1. Test za procjenu brzine : TAPING RUKOM								
OCJENA	DJEVOJČICE				DJEČACI			
	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.
<i>nedovoljan (1)</i> <i>- loše -</i>	- 11	- 13	- 15	- 17	- 11	- 13	- 15	- 17
<i>dovoljan (2)</i> <i>- ispodprosječno -</i>	12-15	14-17	16-19	18-21	12-15	14-17	16-19	18-21
<i>dobar (3)</i> <i>- prosječno -</i>	16-17	18-19	20-21	22-23	16-17	18-19	20-21	22-23
<i>vrlo dobar (4)</i> <i>- iznadprosječno -</i>	18-19	20-21	22-23	24-25	18-19	20-21	22-23	24-25
<i>odličan (5)</i> <i>- izvrsno -</i>	20 -	22 -	24 -	26 -	20 -	22 -	24 -	26 -

Potrebna pomagala: Dva papirnata kruga (d=20cm), stol, stolac, štoperica
Mjesto izvođenja: Dvorana za TZK / učionica
Opis testa: Ispitanik "boljom" rukom (rukom kojom se bolje i brže koristi, npr. dešnjacima=desna) dodiruje dvije okrugle papirnate plohe udaljene 60cm, dok je druga ruka statično položena dlanom u sredini, u vremenu od 15 sekunda.
Napomena: Rezultat je broj dvododira, a zadatak se izvodi jedanput.

2. Test za procjenu eksplozivne snage : SKOK U DALJ S MJESTA								
OCJENA	DJEVOJČICE				DJEČACI			
	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.
<i>nedovoljan (1)</i> <i>- loše -</i>	- 109	- 119	- 129	- 139	- 109	- 119	- 129	- 139
<i>dovoljan (2)</i> <i>- ispodprosječno -</i>	110-119	120-129	130-139	140-149	110-119	120-129	130-144	140-154
<i>dobar (3)</i> <i>- prosječno -</i>	120-129	130-139	140-149	150-159	120-129	130-139	145-159	155-169
<i>vrlo dobar (4)</i> <i>- iznadprosječno -</i>	130-139	140-149	150-159	160-169	130-139	140-149	160-174	170-184
<i>odličan (5)</i> <i>- izvrsno -</i>	140 -	150 -	160 -	170 -	140 -	150 -	175 -	185 -

Potrebna pomagala: Dvije strunjače, centimetarska traka, odskočna daska, kreda
Mjesto izvođenja: Dvorana za TZK / učionica / šk.igralište
Opis testa: Ispitanik snažno skače s mjesta udalj. Odražava se o odskočnu dasku ispred strunjače.
Rezultat je daljina skoka mjerena u centimetrima.
Napomena: Mjeri se do najbliže točke tijela na tlu (peta stopala, dlan ruke ili sl.

3. Test za procjenu repetitivne snage: PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA ZGRČENIM NOGAMA								
OCJENA	DJEVOJČICE				DJEČACI			
	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.
<i>nedovoljan (1)</i> <i>- loše -</i>	- 16	- 17	- 18	- 19	- 20	- 21	- 22	- 23
<i>dovoljan (2)</i> <i>- ispodprosječno -</i>	17-20	18-21	19-22	20-23	21-24	22-25	23-26	24-27
<i>dobar (3)</i> <i>- prosječno -</i>	21-25	22-26	23-27	24-28	25-29	26-30	27-31	28-32
<i>vrlo dobar (4)</i> <i>- iznadprosječno -</i>	26-30	27-31	28-32	29-33	30-34	31-35	32-36	33-37
<i>odličan (5)</i> <i>- izvrsno -</i>	31 -	32 -	33 -	34 -	35 -	36 -	37 -	38 -

Potrebna pomagala: Strunjača, štoperica
Mjesto izvođenja: Dvorana za TZK / učionica / šk.igralište
Opis testa: Ispitanik s prekrštenim rukama i dlanovima na ramenima podiže trup iz ležećeg položaja s povijenim koljenima u sjedeći položaj, u trajanju od 30sekundi. Trup se podiže do kuta od 45° dok partner drži noge iznad gležnja i broji uspješna podizanja.
Napomena: Rezultat je broj ponavljanja dodira koljena laktovima. Ukoliko ispitanik ostane ležati dulje od 2 sekunde ili raspusti ruke, test se prekida i upisuje se trenutno postignuti rezultat. Zadatak se izvodi jedanput.

4. Test za procjenu statičke snage : SNAGA RUKU I RAMENOG POJASA –izdržaj u visu zgibom								
OCJENA	DJEVOJČICE				DJEČACI			
	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.
<i>nedovoljan (1)</i> <i>- loše -</i>	- 5	- 7	- 9	- 11	- 10	- 13	- 16	- 19
<i>dovoljan (2)</i> <i>- ispodprosječno -</i>	6-14	8-16	10-18	11-20	11-21	14-24	17-27	20-30
<i>dobar (3)</i> <i>- prosječno -</i>	15-24	17-26	19-28	21-30	22-33	25-36	28-39	31-42
<i>vrlo dobar (4)</i> <i>- iznadprosječno -</i>	25-34	27-36	29-38	31-40	34-45	37-48	40-51	43-54
<i>odličan (5)</i> <i>- izvrsno -</i>	35 -	37 -	39 -	41 -	46 -	49 -	52 -	55 -

Potrebna pomagala: Visoka prečka, strunjača, štoperica
Mjesto izvođenja: Dvorana za TZK / učionica / šk.igralište
Opis testa: Ispitanik se uhvati (uz eventualnu pomoć učitelj-a/ice) za visoku prečku uvis, pothvatom, zgibom, bradom iznad prečke.
Napomena: Rezultat je izdržaj u visu zgibom, mjeri se u sekundama. Ukoliko se ispitaniku brada spusti ispod razine prečke, mjerenje se prekida i upisuje se trenutno postignuti rezultat. Zadatak se izvodi jedanput (vrijeme se ograničava na max.120s).

5. Test za procjenu koordinacije : POLIGON NATRAŠKE								
OCJENA	DJEVOJČICE				DJEČACI			
	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.
nedovoljan (1) - loše -	-34,1	-32,1	-30,1	-28,1	-32,1	-30,1	-28,1	-26,1
dovoljan (2) - ispodprosječno -	34,0- 30,5	32,0- 28,5	30,0- 26,5	28,0- 24,5	32,0- 28,5	30,0- 26,5	28,0- 24,5	26,0- 22,5
dobar (3) - prosječno -	30,4- 28,5	28,4- 26,5	26,4- 24,5	24,4- 22,5	28,4- 26,5	26,4- 24,5	24,4- 22,5	22,4- 20,5
vrlo dobar (4) - iznadprosječno -	28,4- 26,5	26,4- 24,5	24,4- 22,5	22,4- 20,5	26,4- 24,5	24,4- 22,5	22,4- 20,5	20,4- 18,5
odličan (5) - izvrsno -	26,4- 26,5	24,4- 24,5	22,4- 22,5	20,4- 20,5	24,4- 24,5	22,4- 22,5	20,4- 20,5	18,4- 18,5

Potrebna pomagala: Švedski sanduk, okvir švedskog sanduka, štoperica, metar, kreda.
Mjesto izvođenja: Dvorana za TZK
Opis testa:
 Zadatak je puzanjem i provlačenjem natraške prijeći dvije prepreke na stazi dugoj 10metara. Izvodi se jedanput probno i jedanput za mjerenje
Napomena:
Rezultat je vrijeme potrebno za prolazak zadanih 10m u sekundama.
 Potrebno je odrediti mjeritelje vremena.

6. Test za procjenu fleksibilnosti : PRETKLON RAZNOŽNO								
OCJENA	DJEVOJČICE				DJEČACI			
	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.	1.r.	2.r.	3.r.	4.r.
nedovoljan (1) - loše -	- 37	- 40	- 43	46 -	- 29	- 31	- 33	- 35
dovoljan (2) - ispodprosječno -	38-42	41-45	44-48	47-51	30-34	32-36	34-38	36-40
dobar (3) - prosječno -	43-47	46-50	49-53	52-56	35-39	37-41	39-43	41-45
vrlo dobar (4) - iznadprosječno -	48-52	51-55	54-58	57-61	40-44	42-46	44-48	46-50
odličan (5) - izvrsno -	53 -	56 -	59 -	62 -	45 -	47 -	49 -	51 -

Potrebna pomagala: Centimetarska traka, spoj zida i poda
Mjesto izvođenja: Dvorana za TZK / učionica
Opis testa:
 Oslanjajući se lopaticama u lumbalnom dijelu kralježnice o zid, uč. u raznožnom sjedu dotakne prstima potpuno ispruženih ruku najudaljeniju točku na metru između nogu, a zatim napravi pretklon naprijed ne narušavajući položaj opruženih nogu, ponovo dodirujući najudaljeniju točku na metru. Pri izvođenju, srednji prsti na rukama moraju biti jedan preko drugoga.
Napomena:
Rezultat maksimalnog dohvata izražava se u centimetrima.

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Osobni podaci učenika / učenice	TJELESNI RAZVOJ				SOCIO-INTELEKTUALNI STATUS
	Tjelesna visina (cm)	Tjelesna težina (kg)	Opseg podlaktice/ Opseg struka (cm)	Kožni nabor nadlaktice (mm)	
IME I PREZIME: _____	Visina /dob roditelja (cm/god.)	Kožni nabor nadlaktice (mm)	Opseg podlaktice/ Opseg struka (cm)	Posebne zadatke: - motiviranost - razumijevanje pravila - poštivanje pravila - najscateljski duh - upornost - strpljivost - taktičnost - ponos u pobjedi / porazu (griznuta) je uspjeha - suradnja s drugim članovima ekipe (tinski rad)	
Datum i god.rođenja: _____	SPOL: (zaokružiti) <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> Ž	Tjelesna visina (cm)	Tjelesna težina (kg)	Visina /dob roditelja (cm/god.)	
Adresa stanovanja: _____	Šk.godina /razred: _____	Tjelesna težina (kg)	Opseg podlaktice/ Opseg struka (cm)	Visina /dob roditelja (cm/god.)	
Rezultati inicijalnog / tranzitivnih /finalnog testiranja → ne počinju / tijekom / kraju nastave godine:	1. _____	Tjelesna visina (cm)	Kožni nabor nadlaktice (mm)	Visina /dob roditelja (cm/god.)	
Osnovna škola: _____	2. _____	Tjelesna težina (kg)	Opseg podlaktice/ Opseg struka (cm)	Visina /dob roditelja (cm/god.)	
	3. _____	Tjelesna visina (cm)	Kožni nabor nadlaktice (mm)	Visina /dob roditelja (cm/god.)	
	4. _____	Tjelesna težina (kg)	Opseg podlaktice/ Opseg struka (cm)	Visina /dob roditelja (cm/god.)	

MOTORIČKA DOSTIGNUĆA I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI	OSNOVNA MOTORIČKA ZNANJA			
	Plivanje u olimpijanskoj bazeni / Plivanje slobodnim stilom	Igre loptom (*K *R *N)	Bacanja, hvatanja, gođanja	Kalutnja
IZOBRZLJIVOST Kretanje u vremenu od 3min (svladano u m)	Plivanje u olimpijanskoj bazeni / Plivanje slobodnim stilom	Igre loptom (*K *R *N)	Bacanja, hvatanja, gođanja	Kalutnja
STATIČKA SNAGA RUKU I PAMENA IZRŽAJ U VISU zglobom (max:120s)	Plivanje u olimpijanskoj bazeni / Plivanje slobodnim stilom	Igre loptom (*K *R *N)	Bacanja, hvatanja, gođanja	Kalutnja
REPETITIVNA SNAGA TRUPE Podizanje trupa iz ležanja s pogrčnim nogama (br.poklajaja u 30s)	Plivanje u olimpijanskoj bazeni / Plivanje slobodnim stilom	Igre loptom (*K *R *N)	Bacanja, hvatanja, gođanja	Kalutnja
BEZINA TAPING rUKOM (broj pakulaja kroz 15s)	Plivanje u olimpijanskoj bazeni / Plivanje slobodnim stilom	Igre loptom (*K *R *N)	Bacanja, hvatanja, gođanja	Kalutnja
EKSPLOZIVNA SNAGA NOGU Skok udalj s mjesta (cm)	Plivanje u olimpijanskoj bazeni / Plivanje slobodnim stilom	Igre loptom (*K *R *N)	Bacanja, hvatanja, gođanja	Kalutnja
KOORDINACIJA Poligon 10m natraške (s)	Plivanje u olimpijanskoj bazeni / Plivanje slobodnim stilom	Igre loptom (*K *R *N)	Bacanja, hvatanja, gođanja	Kalutnja

Razrednik: _____