

# MJERILA OCJENJIVANJA U NASTAVNOM PREDMETU TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA ZA V. RAZRED

## CJELINE I TEME:

### I. TRČANJA

#### 1. CIKLIČNA KRETANJA RAZLIČITIM TEMPOM DO 6 MINUTA

##### OPIS TEHNIKE:

Na početku primjenjujemo visoki start te nakon 5m-10m kada postignemo odgovarajuću brzinu počinje tehnika trčanja na stazi. Tijelo trkača je u gotovo uspravnom položaju. Noga se stavlja na podlogu najprije prednjim dijelom, a zatim cijelim stopalom, bez okretanja van. Odrasna se noga na kraju odraza potpuno opruži, a brzo podizanje zamašne noge pogoduje još efikasnijem odrazu. Ramena i ruke su opušteni, te svojim radom pomažu očuvanju ravnoteže tijela. Korak ne smije biti prebrz a kretanje mora biti što ekonomičnije. Pri trčanju u zavoju trkač se lagano otkloni u lijevo, a lijevom rukom radi manje intenzivno nego desnom. Desno je stopalo okrenuto petom malo u desno, a odražava se unutrašnjim rubom. Djeca mijenjaju tempo i način kretanja po zadanom vremenu, kod zadanih oznaka ili na znak učitelja. Brzina i dužina dionica postepeno se povećavaju. Osim trčanja na početku primjenjujemo i hodanje ali ga postepeno smanjujemo.

##### POGREŠKE:

- veliki pretklon tijela – otežava podizanje zamašne noge;
- zaklon tijela – uzrokuje "ekscentrični" odraz,
- trčanje preko peta – smanjenje brzine i veći negativni uticaj podloge na zglobove;
- kruta ramena i ruke – povećana potrošnja energije.

##### METODSKI POSTUPCI:

- učenjem vježbi škole trčanja (niski skip, visoki skip, zabacivanje potkoljenica, "marširanje" i grabeći korak) osigurati kod djece pravilnu tehniku trčanja;
- naučiti pravilnu tehniku visokog starta;
- objasniti ispravnu tehniku disanja.

##### ODLIČAN

- učenica aktivno izvodi motorički zadatak prateći sve promjene tempa i načina kretanja, bez pogreške;

##### VRLO DOBAR

- učenica aktivno izvodi motorički zadatak prateći sve promjene tempa i načina kretanja, s malim zakašnjenjem;

##### DOBAR

- učenica izvodi motorički zadatak, sa zakašnjenjem prati promjene tempa i načina kretanja, ne zadržava zadani tempo;

##### DOVOLJAN

- učenica izvodi motorički zadatak u osobnom ritmu i načinu kretanja, ali se povremeno priključuje radu ostalih učenica;

##### NEDOVOLJAN

- učenica ne želi izvesti motorički zadatak ili ga ne izvodi do kraja motoričkog kretanja;

## **2.BRZO TRČANJE DO 60 METARA IZ NISKOG STARTA**

### OPIS TEHNIKE:

Nakon startnog znaka učenici krenu iz položaja niskog starta brzim koracima prema cilju. Postepenim povećanjem brzine i dužine koraka povećava se i brzina trčanja. Postignutu maksimalnu brzinu treba zadržati sve dok se ne prijeđe ciljna linija.

### POGREŠKE:

- nepravilno izvođenje niskog starta;
- postavljanje stopala petom na podlogu;
- prejak savijanje noge za vrijeme amortizacije;
- preveliki pretklon ili zaklon tijela;
- nedovoljno opružanje odrazne noge;
- nedovoljno podizanje koljena zamašne noge;
- neaktivan rad rukama
- rad rukama lijevo-desno
- ukočena ramena i ruke

### METODSKI POSTUPCI:

- primjena vježbi škole trčanja;
- trčanje na prednjem dijelu stopala preko medicinki, kapica i sl. na razmaku jednog trkaćeg koraka;
- trčanje kratkim i brzim koracima;

### ODLIČAN

- učenica kvalitetno i bez pogreški izvodi motorički zadatak i njegovu tehniku;

### VRLO DOBAR

- učenica tehniku izvodi uz male pogreške pri startu i startnom ubrzanju ili u tehnici sprinterskog trčanja;

### DOBAR

- učenica tehniku izvodi uz pogreške pri startu i startnom ubrzanju i u tehnici sprinterskog trčanja;

### DOVOLJAN

- učenica pri izvedbi tehnike brzog trčanja pravi velike pogreške u nekoliko faza, ali ju izvodi u punoj brzini;

### NEDOVOLJAN

- učenica griješi u svim fazama, a motoričko gibanje izvodi lagano, hoda ili ga ne izvodi;

## II. SKAKANJA

## **3.SKOK U VIS PREKORAČNOM TEHNIKOM „ŠKARE“**

### OPIS TEHNIKE:

Nakon nekoliko pravolinijskih koraka zaleta (5-9) prema letvici, pod kutem od 30°-40°, dolazimo do faze odraza gdje se zamašna noga gotovo opružena podiže gore, a odrazna za njom, ali malo više savijena. Tijelo skakača se u toj fazi još ne okreće oko okomite osi. Ruke se spuštaju naprijed i dolje s obje strane letvice. Pošto prijeđe letvicu, zamašna se noga energičnom kretnjom spušta dolje – natrag, a za njom se prenosi, sada opružena u koljenu, i odrazna. Mali otklon i okretanje grudi k letvici pomažu udaljavanju kukova od nje, što olakšava i prijenos odrazne noge. Doskače se na zamašnu nogu, a zatim i na odraznu(dešnjaci lijeva noga odrazna a ljevaci desna).

#### POGREŠKE:

- usporenje pri dolasku na odraz;
- dolazak na odraz krivom nogom;
- slab zamah zamašnom nogom;
- savijene noge pri prelasku letvice;
- dolazak na mjesto odraza preblizu ili predaleko od letvice

#### METODSKI POSTUPCI:

- trčanje pravolinijskog zaleta;
- zamašni rad nogom povezan s odrazom iz mjesta;
- prekoračenje koso postavljene letvice iz mjesta;
- prekoračenje koso postavljene letvice s kratkim zaletom (2-3 koraka);

#### ODLIČAN

- učenica aktivno i bez pogreški izvodi cjelokupnu tehniku skoka;

#### VRLO DOBAR

- učenica uz male pogreške pri zaletu ili u prelasku letvice izvodi tehniku skoka;

#### DOBAR

- učenica izvodi tehniku skoka uz pogreške pri zaletu, fazi odraza i prelasku letvice;

#### DOVOLJAN

- učenica pri izvedbi tehnike ima pogreške u svim fazama, ali ipak izvodi osnovnu strukturu skoka;

#### NEDOVOLJAN

- učenica ima pogrešku u svim fazama(sunožni odraz i sl.),a pri prelasku letvice izvodi "proizvoljnu" tehniku ili ne želi izvesti zadatak;

### 4.SKOK U DALJ ZGRČNOM TEHNIKOM

#### OPIS TEHNIKE:

Nakon nekoliko koraka zaleta (10-12) učenica se odražava s označenog mjesta jednom nogom. Nakon odraza, odrazna noga, neko vrijeme po inerciji produžava kretanje unatrag, a zamašna prema naprijed. Zatim se savijena odrazna noga podiže naprijed k zamašnoj. Tijelo postepeno dolazi u pretklon, a obje se noge s izbačenim potkoljenicama približavaju grudima. Trenutak prije doticanja podloge noge se opružaju, a tijelo je u malom pretklonu. Ruke, koje su za vrijeme leta bile podignute, spuštaju se prema nogama – nadolje i unatrag. Dotaknuvši petama podlogu, učenik aktivno krene rukama naprijed, savija noge u koljenima te izvodi sunožni doskok.

#### POGREŠKE:

- prespori zalet;
- odraz s prednjeg dijela stopala;
- nespajanje nogu u fazi leta;
- doskok na jednu nogu;
- odraz s obje noge;

#### METODSKI POSTUPCI:

- naskok zamašnom nogom na švedske ljestve;
- naskoci na niže horizontalne prepreke;
- preskoci preko istih prepreka;
- preskoci preko prepreka s doskokom na strunjaču;

#### ODLIČAN

- učenica aktivno i kvalitetno izvodi tehniku skoka,bez pogreške;

#### VRLO DOBAR

- učenica uz male pogreške u fazi leta i doskoka izvodi tehniku skoka;

DOBAR

- učenica tehniku izvodi uz pogreške pri odrazu, letu i doskoku;

DOVOLJAN

- učenica uz velike pogreške u svim fazama, izvodi osnovnu strukturu zadanog kretanja;

NEDOVOLJAN

- učenica ne izvodi zadatak ili zadatak izvodi demonstracijom krive ili proizvoljne tehnike skoka;

## **5. ZGRČENI SKOK ODRAZOM S ODSKOČNE DASKE**

OPIS TEHNIKE:

Izvodi se kratkim zaletom i sunožnim odrazom s odskočne daske, zamahom ruku sa strane s blokadom naprijed i gore, hvatom za gornji dio potkoljenica na vrhuncu leta, opružanjem u pripremi za doskok na strunjače.

POGREŠKE:

- Prespor zalet i preslab odraz nogama;
- odraz izveden samo jednom nogom;
- nedostatak faze leta nakon odraza nogama;
- u fazi leta, prije doskoka,učenik ne sastavi noge.

METODSKI POSTUPCI:

- Sunožni, pruženi skok odrazom iz mjesta;
- zgrčeni «trbušnjaci» na tlu;
- zgrčeni skok odrazom iz mjesta;
- pruženi skok odrazom s mini trampolina.

ODLIČAN

- aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak,bez pogreške;

VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi samostalno jednonožnim odrazom, bez velike amplitude u fazi leta i nesigurnim doskokom u polučučnju;

DOBAR

- motorički zadatak izvodi s prekidom u brzini zaleta i bez velike amplitude u fazi leta i nesigurnim doskokom u čučanj;

DOVOLJAN

- nezainteresirano izvodi motorički zadatak protrčavanjem preko odskočne daske;

NEDOVOLJAN

- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

## **III. BACANJA**

### **6. BACANJE MALE MEDICINKE OD 1 KG S MJESTA SUVANJEM LIJEVOM I DESNOM RUKOM**

OPIS TEHNIKE:

Medicinka se baca, najčešće s obje ruke, uvis, udalj, s grudi, iznad glave naprijed i natrag, iz počučnja, iz mjesta i kretanja, okrenuti licem, bokom ili leđima prema smjeru bacanja. Prilikom izbačaja, na bilo koji način, treba nastojati da učenice potpuno opruže noge, ruke i tijelo.

#### POGREŠKE:

- Izbačaj savijenim rukama;
- izbačaj savijenim leđima;
- izbačaj bez aktivnog rada nogu.

#### METODSKI POSTUPCI:

- Izvođenje tehnike bacanja bez sprave (imitacija),
- izvođenje pravilne tehnike izbačaja s lakšom spravom (lopta).

#### ODLIČAN

– učenik aktivno i kvalitetno, bez pogreški izvodi kompletnu tehniku bacanja;

#### VRLO DOBAR

– učenik pravilno izvodi cijelu tehniku uz male pogreške kod faze zamaha ili izbačaja;

#### DOBAR

- učenik izvodi tehniku uz pogreške u nekoliko faza;

#### DOVOLJAN

– učenik izvodi tehniku uz velike pogreške u gotovo svim fazama, ali je osnovna struktura kretnje zadovoljena;

#### NEDOVOLJAN

– učenik svojom demonstracijom posve odstupa, u jednoj ili više faza, od osnovne strukture kretanja ili tehniku uopće ne izvodi ;

## IV. VIŠENJA,UPIRANJA I PENJANJA

### 7. PENJANJE PO MOTKI DO 5 M

#### Opis tehnike:

Učenik se penje po motki pomoću ruku i nogu. Učenik objema rukama uhvati motku, grči ruke i opruža noge. Na taj način vuče tijelo uz motku prema gore. Pri penjanju je važna snaga ruku, ali i snaga nogu, jer one svojim međusobnim pritiskom na motku čine čvrsti oslonac za spravu. Penjanje se odvija izmjeničnim grčenjem nogu i ruku i njihovim opružanjem. Čvrst oslonac za podizanje tijela gore daju noge i ruke naizmjenično, koje svojim hvatom omogućuju da se tijelo vuče gore. Takvi se ciklični pokreti ponavljaju dok se ne postigne željena visina penjanja.

#### Čuvanje i pomaganje:

Pomagač-suvježbač objema dlanovima uhvati motku ispod stopala učenika koji se penje. To mu daje čvršći oslonac za podizanje tijela.

#### Pogreške:

- Zbog preslabog pokreta grčenja ruku učenik se ne može podići u viši položaj po motki za penjanje;
- preslab pritisak stopalima na motku, zbog čega pri opružanju nogu stopala klize nadolje.

#### Metodski postupci:

- Jačanje ruku zgibovima i sklekovima;
- jačanje nogu čučnjevima pod opterećenjem (medicinke, suvježbači i sl.);
- penjanje na kose, okomite i mornarske ljestve;
- penjanje na povišenja (kozlič, konj, stol i sl.) po motki.

## ODLIČAN

-aktivno,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak,bez pogreške;

## VRLO DOBAR

-samostalno izvodi motorički zadatak uz pomoć odraznog pomagala;

## DOBAR

-izvodi motorički zadatak uz pomoć i čuvanje drugih učenika i uz pomoć odraznog pomagala;

## DOVOLJAN

-izvodi motorički zadatak na kose,okomite i mornarske ljestve,te penjanjima uz povišenja po motki uz pomoć i čuvanje drugih učenika;

## NEDOVOLJAN

-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

## **8. JEDNONOŽNI UZMAH NA NISKOJ PREČI/PRITKI**

### Opis tehnike:

Učenik se okrene licem prema niskoj preči ili pritci dvovisinskih ruča.objema rukama drži pritku nathvatom,pri čemu zamašnom nogom zanoži .Zamahom jedne i odrazom druge noge učenik usmjeri gibanje tijela ispod preče naprijed i uz pritku prema gore.Grči ruke tako da kukove podigne iznad pritke ,a noge prebaci na stranu s koje je počeo taj elemenat.U završnici se učenikove noge nakon spuštanja zaustave,a trup se podigne i izravna te učenik dolazi u upor prednji na preči.

### Čuvanje i pomaganje:

U početku s prednje strane preče desno i lijevo stoje dva pomagača.Svaki jednom rukom podupre leđa učenika i podigne ga u kritičnom momentu prebacivanja nogu preko pritke.Kasnije pomaže samo jedan učenik ,sve dok je potrebno.

### Pogreške:

- Preslab pokret zamašne noge;
- preslab odraz stajne noge na tlu;
- nedovoljno privlačenje tijela rukama prema pritki;
- prerano ili prekasno opružanje tijela nakon prebacivanja nogu preko pritke.

### Metodski postupci:

- Kroz opće pripremne vježbe moraju ojačati mišići pregibači zgloba kuka i mišići pregibači ruku;
- pritka dvovisinskih ruča približi se švedskim ljestvama,uspinjanje nogama po prečkama švedskih ljestava i iz tog položaja uzmah prednji na nižu pritku dvovisinskih ruča;
- ispod niske preče postavi se odrazna daska ,na kojoj učenik pri uzmahu na preči odrazi nogom;
- uzmah prednji sunožnim odrazom.

## ODLIČAN

- aktivno ,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak jednonožnim odrazom i vučenjem , bez pogreške ;

## VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika, jednonožnim odrazom i poskokom s tla;

## DOBAR

- motorički zadatak izvodi samostalno jednonožnim odrazom s nižeg kraja odskočne daske uz pomoć i čuvanje drugih učenika;

## DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi uz kosinu-odskočna daska oslonjena na švedski sandučić,uz švedske ljestve, uza okomito postavljenu strunjaču na zid,uz pomoć i čuvanje drugih učenika u podizanju do upora prednjeg;

## NEDOVOLJAN

- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

## 9.STOJ NA RUKAMA UZ OKOMITU PLOHU

### Opis tehnike:

Iz uspravnog stava učenik prednoži bilo kojom nogom i predruči. Na tlo spusti podignutu nogu, a drugom opruženom snažno zanoži, istovremeno spuštajući trup u pretklon. Dlanove opruženih ruku postavlja na tlo ispred tijela. Razmak između ruku je širok kao rameni pojas. Slijedi odraz i drugom nogom. Zamah jednom i odraz drugom nogom trebaju biti takvi da učenik postavi tijelo vertikalno na ruke i nasloni se na zid, strunjaču ili na švedske ljestve. U stavu na rukama noge, ruke, stopala su opruženi, a glava je podignuta. Stopala se nalaze okomito iznad glave, tijelo je naslonjeno na okomitu plohu.

### Čuvanje i pomaganje:

U početku čuvaju i pomažu dva učenika, pri čemu svaki sa svoje strane prihvaća učenika za noge i dovodi tijelo u okomiti položaj. Kasnije pomaže samo jedan učenik stojeći sa strane ili frontalno okrenut prema leđima učenika koji je na rukama i naslanja ga na okomitu plohu.

### Pogreške:

- Preslab odraz i zamah nogama, zbog čega učenik ne postiže okomiti položaj i vraća se nazad;
- prejak odraz i zamah nogama, zbog čega se učenik ne zaustavi u okomici već pada na leđa na oslonac;
- pogrčene ili raširene noge;
- ruke su postavljene preblizu ili predaleko od tijela, razmak između ruku je prevelik ili premalen, grčenje ruku pri uporu i pad na glavu;
- glava je među rukama, brada približena prsima.

### Metodski postupci:

- upor za rukama;
- „grbica“ u uporu na podlakticama;
- upor za rukama na povišenju;
- kretanje u „tačkama“;
- iz upora čučućeg zanožno lijevom ili desnom nogom, iz tzv. startnog položaja, slijedi odraz i zamah nogama u stav na rukama i doskok natrag na tlo;
- iz upora ležećeg za rukama dva pomagača podignu učenika u stav na rukama;
- iz upora čučućeg, glavom okrenutom od švedskih ljestava, učenik se penje po prečkama i prelazi u stav na rukama uz okomitu plohu;
- stav na rukama s oslanjanjem nogama o zid, asistencijom (korekcije pozicije tijela).

## ODLIČAN

- aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak, zamahom jedne i druge noge dolazi do pozicije stoja na rukama uz okomitu plohu, bez pogreške;

## VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika, zamahom jedne i uz pomoć druge noge, do okomite plohe;

## DOBAR

- motorički zadatak izvodi do kosine uz pomoć i čuvanje drugih učenika, sklonjeno zamahom jedne i druge noge, sa pogrčenim nogama i rukama;

## DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika bez zamaha, penjanjem po švedskim ljestvama, licem okrenutim prema ljestvama do okomite plohe;

## NEDOVOLJAN

- učenik ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

## 10. GALOP NAPRIJED PO TLU I NA GREDEMA RAZLIČITIH VISINA

### Opis tehnike:

Galop naprijed po tlu i na gredi izvodi se iz ovakvog početnog položaja: uspravni stav čeonu na desnoj strani grede, noge su sastavljene, učenica stoji na prednjim dijelovima stopala. Učenica odruči i prednoži lijevom, iskorakne lijevom nogom naprijed i njome se odrazi, desnom doskoči na odrazno mjesto lijeve noge. Isto se ciklično kretanje nastavlja do kraja grede ili na tlu.

### Opis tehnike u stranu:

Galop strance po tlu i na gredi izvodi se iz ovakvog početnog položaja: uspravni stav čeonu na desnoj strani grede, noge su sastavljene, učenica stoji na prednjim dijelovima stopala. Učenica odruči i odnoži lijevom, iskorakne lijevom nogom strance i njome se odrazi, desnom doskoči na odrazno mjesto lijeve noge. Isto se ciklično kretanje nastavlja do kraja grede ili na tlu.

Galop strance udesno prema strukturi gibanja identični je prethodnom opisu, samo se počinje odnoženjem desne noge. Slijedi iskorak desnom strance i odraz tom nogom, lijevom nogom učenica doskoči na odrazno mjesto desne noge itd. Poskoci su do kraja desne strane jednaki.

### Čuvanje i pomaganje:

U cikličnim kretanjima u obliku hodanja i poskoka nije potrebno čuvanje i pomaganje, samo treba biti oprezan radi sprečavanja pada s grede.

### Pogreške:

- Pogreške se najčešće manifestiraju u ritmu izvođenja ili se opažaju u nekoordiniranim gibanjima gornjih i donjih ekstremiteta. Pokreti rukama ne moraju biti jednaki opisanima, ali moraju biti u skladu s gibanjem cijeloga tijela.

### Metodski postupci:

- Opisanu vrstu kretanja poskocima treba najprije naučiti na tlu, zatim na švedskoj klupi, a tek onda na niskoj gredi visokoj 40 cm.

## ODLIČAN

- sigurno, aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške na tlu i na svim gredicama različitih visina, ritmično s različitim pokretima ruku;



## VRLO DOBAR

-samostalno izvodi motorički zadatak na tlu , kod penjanja na gredu izvodi male pogreške u izvedbi motoričkog zadatka, nema ritmičnosti u izvedbi;

## DOBAR

-kod izvođenja motoričkog zadatka učenicima nekoordinirana gibanja donjih i gornjih ekstremiteta;

## DOVOLJAN

- izvodi motorički zadatak nesigurno i nekoordinirano uz pomoć i čuvanje drugih učenika, nastoji održati ravnotežu na gredama različitih visina;

## NEDOVOLJAN

-učenica ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

## 11.VAGA ZANOŽENJEM NA TLU I NA GREDAMA RAZLIČITIH VISINA

### Opis tehnike:

Učenica uspravno stoji na tlu, zanoži lijevom i počne gibanje trupom u pretklon, konstantno zadržavajući lijevu nogu u zanoženju. Za vrijeme spuštanja trupa do vodoravnog položaja opružene ruke bočnim lukovima kroz zaručenje premješta do odručenja. Stajna noga je opružena u koljenu, a kukovi su radi kompenzacije potisnuti malo unazad kako bi se težište tijela zadržalo okomito iznad stopala stajne noge. Učenica tri sekunde miruje u vodoravnom pretklonu s visokim zanoženjem (izdržaj). Glava, trup i podignuta noga iznad vodoravnog položaja opisuju luk čiji je konkavitet okrenut prema gore.

### Čuvanje i pomaganje:

Pomagač stoji uz vježbača, jednom ga rukom prihvati za natkoljenu podignute noge, a drugom kontrolira ispruženost koljena stajne noge, popravljajući položaj ruku ili ga samo pridržava radi održavanja ravnoteže.

### Pogreške:

- Noga nedovoljno podignuta u zanoženje, koljeno je pogrčeno ili stopalo nije opruženo;
- predubok pretklon, nedovoljno podignuta noga;
- stajna noga je pogrčena u koljenu;
- kukovi nisu potisnuti unazad i učenik gubi ravnotežu-tijelo pada prema naprijed.

### Metodski postupci:

- Vaga u uporuci klečećem zanožno desnom ili lijevom;
- vaga zanoženjem, uz oslanjanje rukama o zid ili neku spravu, švedske ljestve, ruče, greda i sl.;
- ista vježba, ali učenik sa obratno okrene i o neku sa spravu oslanja stopalom podignute noge;
- dva učenika okrenu se jedan prema drugome i istovremeno izvode vagu zanoženjem i uzručenjem, međusobno se držeći za ruke;
- zanožni zamasi;
- izdržaji u zanoženju u različitim pozicijama (u kleku na jednoj nozi i sl.);
- uvinuće u ležanju na trbuhu uzručenjem;
- balansiranja u različitim položajima na jednoj nozi;
- zanoženje jednom nogu u uspravnom stavu (ruke u uzručenju).

## ODLIČAN

-motorički zadatak izvodi samostalno,aktivno i savršeno,bez pogreške;

## VRLO DOBAR

-motorički zadatak izvodi samostalno s nedovoljnom amplitudom pokreta u zanoženju,uz male pogreške;

## DOBAR

-motorički zadatak izvodi uz pomoć i čuvanje drugih učenika s nedovoljnom amplitudom pokreta u zanoženju,te stajnom nogom u pogrčenju i s nesigurnošću na različitim visinama greda;

## DOVOLJAN

-narušena koordinacija tijela učenika ne izvodi zadatak samostalno nego uz pomoć i čuvanje drugih učenika sa strane kraj švedskih ljestava;

## NEDOVOLJAN

-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

## V. PRESKAKANJA

### 12. RAZNOŠKA

Opis tehnike:

Nakon zaleta učenik izvede sunožni odraz na dasci ispred kozlića.Odraz izvede ekscentrično tako da se vježbačevo tijelo u fazi leta okreće oko širinske osi prema naprijed. Smjer odraza je koso prema naprijed i gore.U zraku se noge podižu i u momentu odraza rukama o spravu tijelo je vodoravno.Slijedi kratak i snažan odraz rukama,a učenik nogama počinje raznoženje.Zbog tog odraza, koji također djeluje ekscentrično, ali ima suprotan smjer,tijelo učenika se sada okreće unazad.Trup se naglo podiže ,a noge spuštaju.To je faza raznožnog prijelaza preko sprave.U fazi doskoka učenik sastavi noge, izravna tijelo i doskoči na tlo u počucanj na strunjači s druge strane kozlića.

Čuvanje i pomaganje:

Učenik čuva i pomaže iza sprave, čeonu u odnosu na spravu, hvatom za nadlaktice i povlačenjem ruku vježbača prema naprijed i gore, neposredno prije doskoka može se preхватiti za kukove vježbača. Kada učenik raznošku izvodi ispravno i već skoro samostalno ruke asistenta su usmjerene samo na (kukove)ruke vježbača i čuvanje pri doskoku.

Pogreške:

- Prespor zalet i preslab odraz nogama;
- odraz izveden samo jednom nogom;
- nedostatak faze leta nakon odraza nogama;
- pogrčene noge,naročito za vrijeme raznoženja;
- u fazi leta ,prije doskoka, učenik ne opruži ili ne sastavi noge.
- kasni odraz rukama

Metodski postupci:

- Iz upora ležećeg na tlu odrazom upor raznožno – stopala se postavljaju pokraj ili neznatno iza ruku;
- iz upora ležećeg na tlu odrazom upor raznožno s podizanjem trupa do stava raznožnog s predručenjem;
- visoko podizanje kukova s raznoženjem odrazom s odkočne daske i uporom rukama o spravu;

- kratkim zaletom naskok u upor raznožno te povezano opruženi skok sa spajanjem nogu i doskok iza sprave.

#### ODLIČAN

- aktivno ,samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak,bez pogreške ;

#### VRLO DOBAR

- samostalno izvodi motorički zadatak, za vrijeme raznoženja pogrčene noge i nesigurni doskok u polučučanj;

#### DOBAR

- motorički zadatak izvodi kratkim zaletom naskok u upor raznožni ,te opruženi skok sa spajanjem nogu i doskokom iza sprave uz pomoć učitelja;

#### DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi sa visokim podizanjem kukova s raznoženjem i odrazom s odskočne daskei uporom rukama o spravu uz pomoć učitelja;

#### NEDOVOLJAN

- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

## VI. RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE

### 13. OSNOVNI KORACI AEROBIKE NISKOG I VISOKOG INTENZITETA

Osnovni koraci niskog intenziteta u aerobici

#### 1.hodanje-(march)

- u mjestu
- u kretanju naprijed-natrag
- široko-usko
- u trokut
- križni korak u stranu(grapewine step)

#### 2.korak-dokorak (step touch)

- u stranu
- naprijed-nazad
- u kretanju koso naprijed i natrag( cik-cak)
- u stranu kroz počučanj

#### 3.prednoženja,odnoženja i zanoženja s dotikom(push-touch)

- na petu
- na prste
- odnoženje sa zasukom i dotikom na prste daleko(lunge)  
-sve jednostavno i duplo)

#### 4.počučanj(squat)

- sunožni
- u raskoraku
- s iskorakom i povratom
- s iskorakom i priključenjem druge noge

#### 5.počučanj s naizmjeničnim prenošenjem težine (squat-touch)

- slobodna noga na prste
- slobodna noga na petu
- noga u prednoženju pogrčeno

d)noga u zanoženje pogrčeno  
-sve jednostavno i duplo

6.niski udarci(low kick)  
a)naprijed  
b) u stranu  
c)nazad  
-sve jednostavno i duplo

7.visoko prednoženje pogrčeno(knee lift)  
a) jednostavno ili duplo  
b)duplo križno

8.zasuci u raskoraku(low twist)  
a)jednostavni ili dupli

Osnovni koraci visokog intenziteta u aerobici:

1.trčanje(jogging)  
a) u mjestu :jednostavni i dupli  
b)u kretanju naprijed –natrag

2.korak-dokorak(step touch)  
a) u stranu  
b)naprijed – natrag  
c)“cik-cak“ naprijed i natrag

3.prednoženja,odnoženja i zanoženja s dotikom (push touch)  
a)na petu ili na prste  
b) sa zasukom i odnoženjem na prste daleko(lunge)  
-sve jednostavno i duplo

4.niski udarac s poskokom(kick)  
-naprijed,u stranu i nazad  
-jednostavno i duplo

5.odnoženje s poskokom(hooping)  
-jednostavno i duplo

6.sunožni poskoci i skokovi(jumping)  
-spojeno i s raznoženjem

7.skok u raskorak(jumping jack)

8. poskoci s noge na nogu prednožno(skiing)  
-kao preskakanje užeta,jednostavno i duplo,

9.visoko prednoženje pogrčeno s poskokom (knee lift)  
-jednostavni  
-dupli  
-križni

10.poskoci s noge na nogu s odnoženjem (leg swing,side rock)  
-jednostavni i dupli

11. poskoci sa zasucima (twisting)  
-jednostavni i dupli

1.) **PODUČAVANJE U DIJELOVIMA** se najčešće koristi u aerobic satu pogotovo u prve dvije faze. Koreografija je rastavljena u dijelove i dio po dio se prezentira i spaja u završni produkt.

2.) **LINEARNA PROGRESIJA** znači da se ide od jednog koraka (iii kombinacije) do drugog bez da se vraća na njih. Koristi se za početni rad s učenicima

8x march

4x jumping jack

4x step touch

2x grapevine

3.) **RITMIČKE VARIJACIJE** nam pomažu da bez zaustavljanja učenika pokrećemo novi pokret u duplo sporijem ritmu.

Npr: grapevine je sastavljan od četiri udarca muzike. Korištenjem ritmičke varijacije usporit ćemo ga na osam udaraca, a kada ga učenice shvate i nauče ubrzat na normalnu brzinu od 4 udaraca. U ritmičke varijacije spada i mijenjanje ritma, npr:

- 1,2,3,4

- ili 2i3i4

- 1i2,3i4

- 1,2,123

- 123 i 223 i 323 i 423

- zatim pojedinačni pokreti

- dupli pokreti

- trodupli pokreti

- četverodupli pokreti

- kombinacije navedenih, zatim promjene smjera

- naprijed — nazad

- u stranu

- dijagonalno

- ukруг

## ODLIČAN

-aktivno, samostalno i savršeno izvodi motorički zadatak i povezuje ga sa ostalim motoričkim znanjima u jednu cjelinu uz pratnju glazbe, bez pogreške;

## VRLO DOBAR

-samostalno izvodi motorički zadatak, ali ga ne povezuje s ostalim motoričkim znanjima, uz pratnju glazbe s manjim pogreškama;

## DOBAR

-samostalno izvodi motorički zadatak, ali ga ne povezuje s ostalim motoričkim znanjima i glazbom;

## DOVOLJAN

-samostalno izvodi motorički zadatak nekoordinirano gornjim i donjim ekstremitetima i bez formacija;

## NEDOVOLJAN

-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

## 14. SKOK „ŠKARICE“

Opis tehnike:

Skok škare pruženo izvodi se u mjestu i kretanju. Za pravilno izvođenje skoka važan je impuls odraza prema težištu, a za harmonično oblikovanje bitna je ritmičnost, dinamičnost i ljepota linije

gibanja. Skok "škarice" pruženo izvodi se odrazom jedne noge i istodobnim snažnim zamahom pružene slobodne noge naprijed. Nakon odraza pružena odrazna noga zamahom slijedi zamašnu. Trup treba biti uspravan, snaga odraza je usmjerena uvis, a rukama se izvede neki određeni ili slobodni zamah. Ovaj skok se izvodi i u kretanju uz dva ili tri koraka iz zaleta.

Pogreške:

- Grčene noge u škaricama;
- preslab zamah i odraz nogom, bez pomoći zamaha rukama;
- slabi zamah u izmjeni nogu u prednoženju.

Metodski postupci:

- Učenice u vrstama prelaze preko prostora za vježbanje trčećim korakom. Na nastavnikov znak zaustavljaju se i izvedu dva skoka "škare" pruženo. Nakon toga nastavlja se kretanje kao u početku.

Npr: (učenice realiziraju kombinacije skokova, npr, skok „škare“ naprijed, a zatim natrag ili pak skok škarice naprijed – natrag – naprijed);

Važan je:

- ulazak u skok;
- rad nogu;
- položaj tijela;
- držanje stopala i koljena za vrijeme skoka;
- doskok;
- rad ruku.

**ODLIČAN**

- samostalno, aktivno i savršeno izvodi motorički zadatak, s velikom amplitudom pokreta u mjestu i kretanju, bez pogreške;

**VRLO DOBAR**

- samostalno izvodi motorički zadatak s nedovoljno opruženim nogama;

**DOBAR**

- samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu i kretanju s nedovoljno pruženim nogama i niskim odrazom, malom amplitudom skoka;

**DOVOLJAN**

- samostalno izvodi motorički zadatak u mjestu, malom amplitudom nogama i slabim jednonožnim odrazom, zgrčeno;

**NEDOVOLJAN**

- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

## **15. NARODNI PLES PO IZBORU IZ ZAVIČAJNOG PODRUČJA**

Opis tehnike:

- Analiza narodnog plesa „KALENDARE“

1. Narodni ples panonske zone, preporuka "Kalendare"

Učenici su u kolu i drže se u donjem V hvatu, okrenuti licem

prema centru kola. Poskok L u lijevo, D prednožno pogrčena, poskok D u desno, L prednožno pogrčena, poskok L u lijevo, D prednožno pogrčena te poskok D naprijed, L prednožno pogrčena s rukama u predručenju. Ponoviti u cijelosti dva puta.

Slijedi 8 trokoraka (ta-tate) s laganim otklonima tijela u lijevu i desnu stranu.

#### ODLIČAN

- aktivno i samostalno izvodi narodni ples i povezuje ga sa ritmičkim obrascem, bez pogreške;  
VRLO DOBAR

-samostalno izvodi plesne korake ,ali ih ne povezuje sa Glazbom,uz male pogreške u smjerovima izvođenja;

#### DOBAR

-motorički zadatak nastoji povezati sa glazbom bez koordinacija pokreta gornjih i donjih ekstremiteta;  
DOVOLJAN

-nezainteresirano izvodi motorički zadatak ,ali ih ne povezuje uz glazbu i u jednu cjelinu;

#### NEDOVOLJAN

- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

## VII.BORILAČKE STRUKTURE

### **16. PAD NAPRIJED PREKO RAMENA U DOMINANTNU STRANU ( za dominantnu –desnu stranu / za lijevu stranu obrnuto)**

(*Opis motoričkog zadatka:* (Mae-ukemi)

1. početni stav a) klečeći, b) stojeći .

Učenica iz normalnog uspravnog stava iskorači desnom naprijed

(a) jednoručni upor lijevom, desnom predručiti ulučeno dolje lijevo, polu zasuk trupa u lijevo.

Otklon glavom dolje, brada na lijevom ramenu (ulučenom desnom i lijevom rukom napraviti „točak“) i okrenuti se polu lijevo i usmjeravati se u pravcu kretanja naprijed.

b) stojeći ( bez kleka i jednoručnog upora, sve ostalo je isto)

2. Kolutanje prijenosom težine tijela na desnu nogu i blagim odrazom iste noge uz istovremeni pretklon trupa i zamah lijevom nogom natrag i gore, baciti se unaprijed uspostavljajući kontakt s tlom bridom desne šake i dlanom lijeve ruke.

Kolutanje se nastavlja preko podlaktice i nadlaktice desne ruke i desnog ramena (povaljka), dijagonalno, preko povijenih leđa prema lijevom boku.

3. amortizacija udarac lijevom rukom, cijelom unutrašnjom površinom  
( od dlana do ramena) izvodi se prije nego što bokovi i noge udare o tlo.

4. završni položaj:

a) klečeći na lijevom boku tijelo lagano zgrčeno, brada na grudima, (lijeva ruka na tlu, udaljena  $\approx 30\text{cm}$  od (lijevog boka),stopalo l. noge je cijelim vanjskim bridom na tlu,(potkoljenica i stopalo pod  $90^\circ$ ) d.noga zgrčena punim stopalom na tlu.

b) stojeći: Ubrzanje dobiveno kolutanjem pomaže da se učenica ustane u istom zamahu i dođe u predkoračni stav desnom nogom.

Pogreške:

-neispravan početni stav, kolutanje napravila preko glave ili suprotnog ramena, bacila se naprijed, nije uspostavila kontakt s tlom d.rukom, nije zamahnula zamašnom nogom, amortizaciju rukom nije napravila ili je pala na istu;( ruka preblizu tijelu),

a) završni položaj na leđima, petom udarila o tlo,

b) petom udarila o tlo i ostala ležati na leđima, uspravila se uz pomoć ruku).

## ODLIČAN

-motorički zadatak izvodi iz ispravnog početnog stava(klečeći , stojeći) savršeno i u ritmu izvodi kolutanje uz pravodobnu amortizaciju i zauzimanje ispravnog završnog položaja( ležeći na boku ili dolazi u stoj prednožno desnom, bez pomoći)

## VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi s malim pogreškama,(početni stav, kolutanje, amortizacija, završni položaj)

## DOBAR

- motorički zadatak izvodi s pogreškama,( početni stav/, neritmičko "kockasto" kolutanje,/zakašnjela amortizacija,/ završni položaj na leđima)

## DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi s velikim pogreškama (neispravan početni stav, neritmičko,,kockasto" kolutanje, bez amortizacije, završni položaj više na leđima nego na boku)

## NEDOVOLJAN

-motorički zadatak ne može izvesti (ili ga izvodi preko glave i bez amortizacije sa završnim položajem u sijedu na lijevom boku ili ležanju na leđima opruženim nogama i rukama.)

## VIII. IGRE

### 17.VOĐENJE LOPTE RAZLIČITIM NAČINIMA®

Opis tehnike:

Loptu treba voditi pored i malo ispred tijela.Pri udaranju lopte o tlo valja paziti da se lopta najkasnije odvoja od vrhova prstiju,a da pri prihvaćanju lopta najprije naliježe na vrhove prstiju uz istodobno povlačenje cijele ruke.Učestalost poigravanja i visine vođenja ovisi o brzini kretanja.Učenici najprije moraju savladati poigravanja loptom.Poigravanje je vođenje lopte na mjestu.Nakon toga prelaze na učenje vođenja lopte.

Metodski postupci:

- Vođenje lopte hodajući;
- vođenje lopte lagano trčeći;
- vođenje lopte u sprintu,kao da ide u protunapad,što znači od šesterca do šesterca;
- od šesterca do centra dodajemo loptu udvoje,a od centra loptu vodi učenik koji taj momenat ima loptu;
- vođenje lopte po obodu crte šesterca, crta označava protivnika, a to znači da u odnosu prema crti ,loptu treba voditi daljom rukom;
- druga grupa učenika vodi loptu po obodu crte deveterca;
- vođenje lopte između stalaka ,slalom vođenje.
- Hvatalice s vođenjem lopte;
- hvatalice u parovima i trojkama s vođenjem lopte;
- vođenje lopte u mjestu boljom rukom nisko, srednje i poluvisoko;
- vođenje lopte u mjestu slabijom rukom nisko, srednje i poluvisoko;
- vođenje lopte nisko s kratkim kretanjima bočno lijevo-desno, frontalno naprijed-nazad, te s kruženjima oko vlastite osi i oko lopte;
- vođenje lopte s preuzimanjem lopte od partnera;
- vođenje lopte sa borbom (partneru treba izbiti loptu);
- srednje i visoko vođenje lopte u kretanju slabijom, boljom rukom i naizmjenično;
- vođenje lopte u kretanju sa promjenom pravca kretanja;



- vođenje lopte u kretanju sa okretima;
  - vođenje lopte u omeđenom prostoru boljom i slabijom rukome nisko, srednje i visoko;
  - vođenje lopte u omeđenom prostoru sa borbom.
- Sve opisane zadatke potrebno je izvoditi lijevom i desnom, rukom, kao i različitim brzinama kretanja.

Pogreške:

- Kruti pokreti u zglobovima tijela, osobito lakta i šake;
- nepotreban pretklon tijelo prigodom vođenja;
- udaranje lopte dlanom;
- vođenje lopte predaleko, ispred ili iza tijela;
- prečesti pogledi u loptu;
- vođenje lopte daljnjom rukom obzirom na protivnika ili promjenu smjera vođenja.

#### ODLIČAN

- motorički zadatak izvodi samostalno na mjestu i u kretanju na različitim visinama odbijanja te s promjenom smjera, brzine i ritma lijevom i desnom rukom bez pogreške;

#### VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi samostalno na mjestu i u kretanju na različitim visinama odbijanja bez promjene smjera, brzine i ritma lijevom i desnom rukom bez pogreške;

#### DOBAR

- motorički zadatak izvodi samostalno u mjestu i kretanju na istoj visini odbijanja bez promjene smjera, brzine i ritma dominantnom rukom, bez pogreške;

#### DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu;

#### NEDOVOLJAN

- ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

## 18. DODAVANJE I HVATANJE LOPTE RAZLIČITIM NAČINIMA®

Opis tehnike i metodički postupak za učenje i usavršavanje kontrole rukometne lopte

- Formiranje rukometne košarice;
- držanja lopte u stavovima (dvije ruke, jednom uz pomoć druge, jednom rukom nathvatom, jednom rukom pothvatom);
- hvatanja ispuštenih lopti s dvije ruke i jednom rukom nathvatom u stavovima;
- borba za loptu u parovima (držanjem lopte s dvije ruke i jednom rukom);
- kruženja loptom oko struka, glave i nogu;
- kruženja loptom oko i između nogu u vidu osmica;
- kotrljanja lopte po tlu na različite načine;
- bacanja lopte iza leđa s dvije ruke u vis preko glave i hvatanje s dvije ruke;
- bacanja lopte iza leđa s jednom rukom u vis preko suprotnog ramena i hvatanje suprotnom rukom;
- bacanje lopte s dvije ruke u vis i hvatanje s dvije ruke iza leđa;
- bacanje i hvatanje lopte iz jedne u drugu ruku na različite načine (s rukama u odručenju iz zgloba lakta i šake, samo iz zgloba šake i sl.).

Metodički postupak za učenje i usavršavanje kontrole pri hvatanju i dodavanju rukometne lopte u mjestu i na manjim distancama

- Izbačaj lopte s dvije ruke sa prsa;
- „Rugby“ dodavanja;
- izolirani pokret izbačaja lopte u zglobu šake sa jednom i dvije rukom;

- izolirani pokret izbačaja lopte u zglobovima šake i lakta sa jednom i dvije rukom;
- izolirani pokret izbačaja lopte u zglobovima šake, lakta i ramena sa jednom i dvije rukom;
- izbačaj lopte s dvije ruke iznad glave uvinućem trupa;
- izbačaj lopte s dvije ruke iznad glave uvinućem trupa i iskorakom jednom nogom prema naprijed;
- izbačaj lopte s dvije ruke iznad glave uvinućem i otklonima trupa;
- izbačaj lopte s jednom rukom iznad glave zasukom trupa i iskorakom suprotnom nogom u odnosu na ruku kojom se vrši dodavanje;
- izbačaj lopte s jednom rukom iznad glave zasukom trupa i iskorakom istom nogom u odnosu na ruku kojom se vrši dodavanje;
- kretanje koracima (jednokorak, dvokorak, trokorak, prekorak, zakorak, dokorak) ;
- dodavanja s dvije lopte istovremeno različitim načinima i varijantama (jedan od tlo a drugi po zraku, oboje po zraku, oboje od tlo);
- hvatanje i dodavanje lopte u zraku („amerikanac“) – s dvije ruke i jednom rukom različitim načinima;
- dodavanja u formaciji trokuta;
- dodavanja u nasuprotnim kolonama s pretrčavanjem na začelje nasuprotne kolone;
- dodavanja u nasuprotnim kolonama s pretrčavanjem na začelje kolone u dijagonali;
- dodavanja u dijagonalnim kolonama s pretrčavanjem na začelje nasuprotne kolone;
- dodavanja u zvijezdolikoj formaciji.

Metodički postupak za učenje i usavršavanje kontrole pri hvatanju i dodavanju rukometne lopte u kretanju

- Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju u parovima, trojkama i četvorkama;
- hvatanje i dodavanje lopte u kretanju u trojkama različitim načinima i varijantama (različiti redoslijed međusobnih dodavanja, s jednom i dvije lopte);
- hvatanje i dodavanje lopte u kretanju u trojkama s izmjenom mjesta;
- hvatanje i dodavanje lopte u kretanju u trojkama s izmjenom mjesta različitim načinima i varijantama (različite udaljenosti među igračima, kretanjem natraške...).

Metodički postupak za učenje i usavršavanje rukometnog ubadanja kao specifičnog načina kretanja i dodavanja rukometne lopte

- Rukometna „ubadanja“ (kretanje koracima prema rukometnim vratima bočno u odnosu na partnera);
- rukometna „ubadanja“ (kretanje koracima prema rukometnim vratima bočno u odnosu na partnera) s izmjenama mjesta;
- ubadanja u formaciji trokuta;
- ubadanja u kružnim formacijama;
- ubadanja na pozicijama vanjskih napadača;
- preuzimanja različitim načinima;
- ubadanja u kolonama (dvije, tri ili četiri) s vraćanjem na začelje svoje kolone;
- ubadanja u kolonama (dvije, tri ili četiri) s vraćanjem na začelje kolone kojoj je upućena lopta.

Pogreške:

- Dodavanja s laktom ispod visine ramena prilikom izbačaja;
- suvanje lopte;
- nedovoljna rotacija trupa prilikom hvatanja i dodavanja lopte ;
- prekratak amortizacijski put nadolazeće lopte;
- zaustavljanje u trenutku prijema lopte;
- kretanje dokoračnom tehnikom.

## ODLIČAN

-motorički zadatak izvodi samostalno različitim načinima na mjestu i u kretanju, bez pogreške;

## VRLO DOBAR

-motorički zadatak izvodi samostalno osnovnim načinom na mjestu i u kretanju;

## DOBAR

-motorički zadatak izvodi u mjestu osnovnim načinom ;

## DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu;

## NEDOVOLJAN

-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

## 19. ŠUT S TLA OSNOVNIM NAČINOM ®

### Opis tehnike:

Udarac (šutiranje) na vrata je motorička i tehnička aktivnost bacanja lopte prema vratima. Osobito treba paziti na savladavanje principa šutiranja, izvođenja samog šutiranja, postavljanje noge ispred linije sedmerca. Udarac na vrata ima svoje stupnjeve:

- prijem lopte;
- pripremni koraci;
- otvaranje lopte;
- izbačaj i zaustavljanje.

### Metodski postupci:

- Imitacija pokreta izvođenja udarca na vrata bez lopte;
- izvođenje izbačaja lopte u mjestu osnovnim izvođenjem udarca na vrata;
- izvođenje lopte hodanjem;
- izvođenje izbačaja lopte gađanjem nekog cilja;
- udarac na vrata nakon vođenja lopte;
- udarac nakon dodane lopte od suigrača.

-Učenici su podijeljeni u dvije kolone, izvode sedmerac, a poslije svake završene serije mijenja se vratar.

-Na igralištu ili u dvorani nacrtamo još dva vratareva prostora od 6 m, a umjesto vratnica na tim će mjestima biti stalci za skok u vis.

Izvodi se isti zadatak, samo na četiri radna mjesta.

-Natjecanje u izvođenju sedmeraca provodi se :

- unutar svake vrste-brani najbolji vratar u vrsti, a svaki učenik izvodi po 3 sedmerca;
- unutar razreda –sedmerce izvode samo pobjednici iz svake vrste, a brani najbolji vratar u razredu,
- između vrsta- svaki učenik izvodi samo po jedan sedmerac ;
- učenike podijelimo u 2-4 kolone ispred crte deveterca, izvode šutiranja na gol iz trokoraka sa 6 m;
- šutiranja u označeni dio gola.

### Pogreške:

- Izvođenje udarca s pogrešne noge;
- pogrešan pokret ruke koja baca loptu;
- položaj visine lakta ispod visine ramena;

- guranje lopte;
- odraz s pogrešne noge;
- prekidanje kinetičkog lanca tijekom pripreme izbačaja;
- nekvalitetan rad zamašne noge;
- loš položaj pojedinih dijelova tijela prilikom izvođenja udaraca s pozicije.

#### ODLIČAN

-motorički zadatak izvodi samostalno na mjestu i u kretanju iz različitih zaleta primanjem lopte sa tri koraka, bez pogreške;

#### VRLO DOBAR

-motorički zadatak izvodi samostalno na mjestu primanjem lopte sa tri koraka;

#### DOBAR

- motorički zadatak izvodi samostalno na mjestu držeći loptu u ruci sa tri koraka;

#### DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi nezainteresirano i ne povezuje u motoričku cjelinu;

#### NEDOVOLJAN

-ne želi sudjelovati u izvođenju motoričkog zadatka ili ga ne može izvesti;

## 20. OSNOVNI KOŠARKAŠKI STAV U NAPADU S LOPTOM I PIVOTIRANJE(K)

### OPIS TEHNIKE:

OSNOVNI KOŠARKAŠKI STAV U NAPADU ili tzv. pozicija trostruke prijetnje (šut, dodavanje, prodor) je element iz kojega polazi svaka napadačka kretanja u košarkaškoj igri. Stopala su usmjerena prema košu te je stopalo dominantne (šuterske) ruke malo naprijed za pola stopala u odnosu na drugo stopalo. Razmak između stopala je približno u širini ramena, a stav je paralelan. Težina tijela podjednako je raspoređena na obje noge (na prednjem dijelu stopala). Koljena su lagano flektirana, zdjelica je povučena nazad kao kompenzacija za bolju ravnotežu. Tijelo je nagnuto malo naprijed, glava podignuta. Pozicija lopte u rukama je gotovo ista kao i kod šuta iz mjesta, s time što dlan šuterske ruke nije toliko pod loptom nego iza lopte. Lopta se drži u visini grudiju, podlaktica šuterske ruke je usmjerena prema košu, šaka flektirana, lakat zabačen nazad. Drugom rukom pridržavamo loptu s unutrašnje strane. Prsti su rašireni i loptu držimo na vrhovima prstiju (jagodicama).

### POGREŠKE:

- stopala su preusko ili preširoko postavljena
- tijelo je previše u pretklonu
- težište tijela je na petama
- lopta je na dlanu
- visina lopte nije ispred prsa

### METODSKI POSTUPAK:

- imitacija osnovnog košarkaškog stava
- držanje lopte u tzv. košarkaškoj košarici (palčevi pod 90\*)

PIVOTIRANJE je element pomoću kojeg, na osnovu pravila, učenik može duže zadržati loptu, a da istovremeno učini više od dva dodira, ali samo istom nogom. Pivotiranje nastaje kada igrač jednom nogom stalno dodiruje tlo, a drugu pomiče naprijed, nazad, u stranu ili je okreće oko "stajne" noge. Pomicanje se može ponavljati. Stajna noga mora uvijek biti u dodiru s određenom točkom na tlu bar jednom svojom točkom stopala. Stajna noga se ne smije podignuti i opet spustiti na tlo, niti smije kliziti po tlu. Pravila igre nam određuju koja je noga stajna, ovisno onačinu zaustavljanja. Jednotaktnog zaustavljanja-paralelnog stava (po izboru, bilo koja) ili dvotaktnog zaustavljanja-dijagonalnog stava (ona koja je prva dodirnula tlo kod zaustavljanja).

Kod pivotiranja osnovni stav je nešto niži, položaj tijela u blagom pretklonu, položaj glave i pogled naprijed, lopta se drži u visini kuka sa strane, što bliže tijelu i zaštićena od protivnika (lopta je dalje od protivnika). Pivotiranje započinje odrazom (odgurivanjem) noge kojom želimo pivotirati, prebacimo težinu tijela na stajnu nogu (prednji dio stopala). Za vrijeme pivotiranja središnja točka tijela ne smije se podizati i spuštati, već je treba zadržavati približno u istoj visini. Važno je napomenuti da se pivotiranje izvodi oko prednjeg dijela stopala.

#### POGREŠKE:

- dizanje i pomicanje stajne noge
- okretanje po cijelom stopalu (gubi se ravnoteža), nismo na vrhovima prstiju
- podizanje i spuštanje težišta tijela za vrijeme pivotiranja
- noge nisu u paralelnom stavu
- lopta nije zaštićena a pogled je prema dolje.

#### METODSKI POSTUPAK:

- imitacija osnovnog košarkaškog stava
- zauzimanje širokog košarkaškog stava s loptom na kuku
- pivotiranje u paralelnom košarkaškom stavu za 45\*naprijed nazad
- pivotiranje u svim smjerovima i različitim kutevima
- pivotiranje i zaštita lopte od protivnika (protivnik ne smije izbiti loptu)
- pivotiranje između dva protivnička igrača

#### ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

#### VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

#### DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.

#### DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je loša.

#### NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan i ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

## **21. ŠUT JEDNOM RUKOM S PRSIJU IZ MJESTA (K)**

#### OPIS TEHNIKE:

Ova tehnika šutiranja koristi se u mlađim dobnim kategorijama jer djeca nisu u stanju izvesti pravilan skok- šut zbog slabe muskulature gornjih ekstremiteta. Ovaj šut karakterizira izrazito dijagonalan stav (naprijed je ona noga koja je na strani ruke kojom se šutira).

Opterećenje je na prednjoj nozi. Lopta se drži u visini grudiju, podlaktica šuterske ruke je usmjerena prema košu, šaka flektirana, lakat zabačen nazad. Drugom rukom pridržavamo loptu s unutrašnje strane. Prsti su rašireni i loptu držimo na vrhovima prstiju (jagodicama). Istovremeno s odrazom u vis i prema naprijed vrši se opružanje ruke u pravcu koša. Završni impuls i rotaciju lopti daju kažiprst i srednji prst, a tijekom opružanja ruku i izbačaja tijelo će prirodno krenuti u skok u vis i prema naprijed. Ukoliko prolazimo kroz faze samoga elementa, tada možemo reći da se on sastoji od sljedećih faza:

1. pripremna faza-početni položaj;
2. osnovna faza ili faza izbačaja-izvedba elementa;
3. završna faza-faza doskoka.

#### POGREŠKE:

- naprijed je suprotna noga od ruke kojom se šutira
- noge ne sudjeluju u izbačaju (ispružene su)
- lakat je okrenut u stranu
- lopta je na dlanu
- ruka se ne ispruži do kraja pri završetku šuta

#### METODSKI POSTUPAK:

- držanje lopte na vrhovima prstiju "šuterske" ruke;
- imitacija šutiranja lopte jednom rukom u paru (bitno je dobiti parabolu i rotaciju lopte);
- imitacija šutiranja lopte na koš jednom rukom iznad glave;
- imitacija cijeloga elementa bez odraza;
- šutiranje iz različitih pozicija.

#### Metodičke napomene:

1. lopta se drži člancima prstiju, a ne dlanovima;
2. igrač je uvijek tijelom okrenut prema košu i u stabilnoj ravnoteži
3. stopala su postavljena dijagonalno, u razmaku otprilike širine ramena;
4. osnovni impuls proizlazi iz opružanja mišića nogu;
5. pri izbačaju lopta mora imati rotaciju u obrnutom smjeru oko frontalne osi;
6. tijelo je blago nagnuto prema naprijed;
7. ruka nakon izbačaja lopte ostaje opružena i flektirana u zglobu šake, tako da su prsti usmjereni prema tlu.

#### ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

#### VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

#### DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.

#### DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je loša.

#### NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan i ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

## 22. SLOBODNA IGRA 1:1 (K)

#### OPIS TEHNIKE:

Vježbe slobodne igre 1:1 služe nam za usavršavanje osnovnih košarkaških elemenata kroz igru i natjecanje. Na taj način vježbamo pravovremenost, ali i kreativnost, improvizaciju, stvaralaštvo. U ovim vježbama ostavljamo više prostora učeniku u pronalaženju vlastitog rješenja. Cilj vježbe je povezati učenikovu kreativnost s osnovnim košarkaškim elementima koje je dosada usvojio (košarkaški dvokorak, šut jednom rukom s prsa, dodavanje i hvatanje lopte...), te sposobnost njihove primjene u slobodnoj igri.

Učenici stoje jedan nasuprot drugoga u visini linije tri poena. Napadač ima pravo na neograničeni broj vođenja. Igra započinje kada obrambeni igrač uruči loptu napadaču. Svaki puta kada napadač pogodi koš lopta ostaje u njegovom posjedu, ako je napadač došao u novi posjed lopte u istoj napadačkoj akciji (skok za loptom), može odmah šutirati na koš. Ukoliko je obrambeni igrač osvojio loptu, mora izaći sa loptom van granice tri poena i kada mu obrambeni igrač uruči loptu započinje napadačku akciju. Pobjednik je onaj učenik koji prvi postigne pet poena. Nakon treće osobne pogreške igrač u napadu izvodi slobodno bacanje. Radi dinamike igre, može se uključiti i dodavač, pa igra započinje tako što se lopta mora dodati dodavaču, pa tek onda se može krenuti u realizaciju prema košu.

#### POGREŠKE:

- ne poštivanje pravila igre
- ne dovoljna usvojenost osnovnih košarkaških elemenata

#### METODSKI POSTUPAK:

- kretanje u vođenje iz osnovnog košarkaškog stava u napadu
- kretanje u košarkaški dvokorak iz osnovnog košarkaškog stava u napadu
- igra 1:1 sa pasivnom obranom
- igra 1:1 sa poluaktivnom obranom
- slobodna igra 1:1

#### ODLIČAN:

Programska jedinica usvojena u potpunosti. Učenik nema nikakvih poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba je izuzetna. Motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način.

#### VRLO DOBAR:

Programska jedinica usvojena gotovo u potpunosti. Učenik nema poteškoća u savladavanju motoričkog zadatka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini. Motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije.

#### DOBAR:

Programska jedinica usvojena većim dijelom. Učenik s malim poteškoćama savladava motorički zadatak, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna. Primjena znanja teško izvediva.

#### DOVOLJAN:

Programska jedinica usvojena djelomično. Učenik s velikim poteškoćama savladava motorički zadatak, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti. Primjena znanja je loša.

#### NEDOVOLJAN:

Programska jedinica nije usvojena. Učenik ne može izvesti zadatak, niti na učiteljev poticaj. Učenik je pasivan i ne želi raditi kako bi postigao rezultat za koji ima predispozicije i sposobnosti.

### **23. VRŠNO ODBIJANJE IZ SREDNJEG ODBOJKAŠKOG STAVA (O)**

#### OPIS TEHNIKE:

Lopta se odbija iz osnovnog odbojkaškog stava. Ruke su savijene u laktovima, dlanovi ispred lica, prsti rašireni i usmjereni gore u obliku košarice, laktovi su usmjereni naprijed i u stranu, noge razmaknute za širinu ramena i polusavijene, jedna u malom iskoraku, a trup je u laganom pretklonu. Pri odbijanju samo prsti dodiruju loptu. Oni u početku amortiziraju njezino kretanje. Usklađenim opružanjem ruku, tijela i nogu lopti se daje ubrzanje gore i naprijed, da bi nakraju odbijanja igrač potpuno opružio ruke, tijelo, noge i prste.

#### POGREŠKE :

- Nepravilno držanje odbojkaške košarice – nedovoljno rašireni prsti;
- Odbijanje na opružene ruke;
- Odbijanje lopte s prsa – nošena lopta;
- Odbijanje lopte s lijevog ili desnog ramena;
- Odbijanje lopte na opružene noge;

#### METODSKI POSTUPAK:

- Odbijanje lopte na različite visine iznad glave;
- Odbijanje lopte o zid na različite visine i iz različitih udaljenosti;
- Odbijanje iznad glave nakon odskoka lopte o pod;

#### ODLIČAN

- aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške;

#### VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi na opružene noge ili ruke;

DOBAR - motorički zadatak izvodi odbijanjem lopte s prsiju ( zadržana lopta ) ili odbijanje lopte s lijevog ili desnog ramena;

#### DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi s velikim brojem učestalih pogrešaka;

#### NEDOVOLJAN

- učenik ne želi ili ne može izvesti motorički zadatak;

### **24. PODLAKTIČNO ODBIJANJE (O)**

#### OPIS TEHNIKE :

Pri izvođenju tog elementa igrač se nalazi u pripremnom položaju u kojem su mu noge savijene, razmaknute za širinu ramena ili šire, stopala paralelna ili jedno malo naprijed. Ruke su ispružene naprijed i dolje, laktovi blizu jedan drugome, podlaktice izvrnute, dlanovi spojeni, a tijelo je u malom predklonu. Da bi primio loptu, igrač se postavi tako da onoa pada ispred njega. Loptu prima na donji dio podlaktice. Igrač pružene ruke kreće naprijed i gore samo iz ramenog zgloba. Tijelo se



uspravlja, a noge aktivno opružaju. Kretanje se nakon kontakta s loptom nastavlja daljnjim opružanjem nogu i tijela, kao i postepenim podizanjem ruku naprijed i gore za loptom.

#### POGREŠKE:

- Savijene ruke u laktu;
- Odbijanje lopte zapešćem;
- Kasniji dolazak pod loptom;
- Odbijanje lopte na opružene noge;

#### METODSKI POSTUPAK ;

- Oponašanje primanja lopte obješene o konopac;
- Jedan učenik nabacuje loptom, a drugi se postavlja pod nju i amortizira je podlakticama;
- Učenik si sam nabaci loptom i više puta je podlakticama odbije gore;
  
- ODLIČAN - aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške;
- VRLO DOBAR - motorički zadatak izvodi opruženim rukama, ali loptom odbija pored tijela;
- DOBAR - motorički zadatak izvodi savijenim rukama u laktu, te loptom odbija zapešćem
- DOVOLJAN - motorički zadatak izvodi s velikim brojem učestalih pogrešaka;
- NEDOVOLJAN - učenik odbija izvesti motorički zadatak ili ga ne može izvesti;

## 25. DONJI SERVIS I PRIJEM SERVISA VRŠNO (O)

#### OPIS TEHNIKE :

Pri izvođenju donjeg servisa ravno i naprijed igrač se licem okrene k mreži, noge razmakne za širinu ramena i savije ih u koljenima, lijevom iskorači ( ako loptom udara desnom rukom ). Lopta leži na dlanu savijene lijeve ruke u visini pojasa, a pogled mu je usmjeren prema suprotnom polju. Zatim desnom rukom zamahne nazad, težčinu tijela prenese na nogu pozadi, a pogled usmjeri prema lopti. Kretnom lijeve ruke prema gore baca loptom uvis. Nogu koja je pozadi opruža, težinu tijela prenosi na prednju, tijelo malo okrene ulijevo, desnu ruku pokreće odozdo gore ( dlan je malo napet, prsti skupljeni ) i udara loptom odozdo i pozadi.

Ako lopta leti sporije i niže od pojasa, igrač treba zauzeti stabilan srednje visok položaj te izvršiti mekano ususretno kretanje ruku gore i naprijed i uspravljanje tijela, te na kraju, uz aktivno opružanje nogu prima loptom. Ako lopta leti brže, zauzme se malo niži stav s manjim predklonom tijela i bezususretnog kretanja ruku, a ako je niža od pojasa, tada se noge jače savijaju.

#### POGREŠKE KOD SERVISA:

- Izvođenje servisa na opruženo tijelo i noge;
- Kratak zamah ruke kojom učenik servira;
- Pogrešan stav nogu ( istra ruka – ista noga );
- 

#### POGREŠKE KOD PRIJEMA SERVISA:

- Neusaglašenost gibanja ruku, tijela i nogu;

- Kasni dolazak na loptu;
- Ruke su savijene u laktovima;

#### METODSKI POSTUPAK KOD SERVIRANJA:

- Višekratno opnašenje servisa bez lopte;
- U parovima na bočnim linijama terena jedan igrač izvodi servis, drugi hvata loptu;
- Servis iznad linije nacertane na zidu s udaljenosti 6 - 9 metara;
- Servis preko mreže 7 – 8 m daleko od nje;

#### METODSKI POSTUPAK KOD PRIJEMA SERVISA:

- Partner nabaci loptu u stranu, 1-1,5 m od suigrača a on mu je vraća;
- Partner nabacuje loptu a učenik mu je vraća sa udaljenosti 3-4 m;
- Partner izvodi skraćeni servis preko mreže, a učenik ga prima odbijanjem iznad glave;

#### ODLIČAN

- aktivno i samostalno izvodi motorički zadatak bez pogreške;

#### VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi s kratkim zamahom ruke servira ili vrši prijem mekanim prstima

#### DOBAR

- motorički zadatak izvodi nepravilnim položajem nogu prilikom servisa, a prijem servisa vrši na opružene ruke

#### DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi učestalim greškama servisa i prijema servisa

#### NEDOVOLJAN

- učenik odbija izvesti zadatak ili ga ne može izvesti;

## 26. IGRE VRŠNIM ODBIJANJEM 1:1,2:2; (O)

#### OPIS TEHNIKE:

Usporedo s usvajanjem elemenata odbojkaške tehnike treba provoditi različite jednostavnije oblike igre. Teren je skraćen po dužini i širini, a visina mreže je do 2 m. Na takvom igralištu u igru se postepeno uključuju donji servis i razne taktičke kombinacije.

#### POGREŠKE:

- Prebacivanje prve ili druge lopte preko mreže
- Nepravilno postavljanje igrača u polju
- Neaktivnost igrača u igri

ODLIČAN - motorički zadatak izvodi aktivno s malim brojem pogrešaka

#### VRLO DOBAR

- motorički zadatak izvodi uz veći broj pogrešaka u servisu

#### DOBAR

- motorički zadatak izvodi učestalim prebacivanjem prve lopte preko mreže, te nesudjeluje u kolektivnoj igri

#### DOVOLJAN

- motorički zadatak izvodi uz kontinuirane greške prilikom serviranja i prijema servisa

#### NEDOVOLJAN

- učenik stoji u kutu igrališta i nesudjeluje u igri

## **27. ZAUSTAVLJANJE LOPTE HRPTOM STOPALA PRINCIPOM AMORTIZACIJE(N)**

Zaustavljanje lopte na načelu amortizacije se može izvoditi raznim dijelovima tijela: - hrptom stopala, unutrašnjom i vanjskom stranom hrpta stopala, unutrašnjom stranom stopala, butinama, grudima i glavom.

Suvremeni nogomet zahtjeva, da se primanje lopte izvrši u što kraćem vremenu i što više u kretanju, kako igra ne bi izgubila na dinamici i brzini provođenja akcija. Ova primanja na bazi amortizacije su dosta statična zbog same strukture kretanja. Zato ova primanja treba vezivati što više uz kretanje i prijenose lopti koji ubrzavaju igru. Znači težiti dinamičkoj obuci, a ne statičnoj.

### **ODLIČAN**

- u prostoru kružnice polumjera 1m lopta pri amortizaciji mora se zaustaviti .

### **VRLO DOBAR**

- lopta je izašla iz kružnice .

### **DOBAR**

- lopta je otišla daleko van kontrole učenika.

### **DOVOLJAN**

- uz više pokušaja lopta je daleko van kontrole učenika.

### **NEDOVOLJAN**

- učenik ne može izvesti zaustavljanje lopte ili ne želi.

## **28. OSNOVNO ODUZIMANJE LOPTE SUČELICE (N)**

### **Odličan**

- iz osnovnog kretanja pravovremeno preuzimanje lopte inastavak kretanja s daljnom kontrolom.

### **Vrlo dobar**

- iz osnovnog kretanja pravovremeno preuzimanje lopte s gubitkom kontrole.

### **Dobar**

- iz osnovnog kretanja učenik kasni u preuzimanju lopte i gubi kontrolu.

### **Dovoljan**

- iz osnovnog kretanja učenik kasni u preuzimanju lopte .lopta je van kontrole.

### **Nedovoljan**

- učenik ne može izvesti zadani element