**Tjelesna i zdravstvena kultura**

Kriterij pri ocjenjivanju nastavnih tema iz motoričkih znanja

(za peti razred u nastavnoj godini 2014/2015)

nastavna tema (nastavna cjelina)

* **stoj na rukama uz okomitu plohu (višenja, upirenja i penjanja)**

odličan – ako se učenik/ca u stoju nalazi opruženih ruku u širini ramena, trup u poziciji „gimnastičke grbe“ s opruženim i spojenim nogama i stopalima usmjerenim prema gore

vrlo dobar – ako se učenik/ca u stoju nalazi trupom u poziciji „gimnastičke grbe“ s opruženim i spojenim nogama i stopalima usmjerenim prema gore, ali su ruke pogrčene u laktovima

dobar – ako se učenik/ca u stoju nalazi opruženih ruku u širini ramena, ali trup nije u poziciji „gimnastičke grbe“ i s opruženim i spojenim nogama

dovoljan – ako učenik/ca u poziciju stoja dolazi uz pomoć partnera

nedovoljan – ako učenik/ca ne može izvesti stoj niti uz pomoć

* **kolut naprijed (višenja, upirenja i penjanja)**

odličan – ako se učenik/ca ne oslanja glavom o tlo i ako se ustaje bez pomoći ruku

vrlo dobar – ako se učenik/ca ne oslanja glavom o tlo, ali se ustaje uz pomoć ruku

dobar - ako se učenik/ca ne oslanja glavom o tlo, ali kolut završava u sjedu i ustaje uz pomoć ruku

dovoljan – ako se oslanja glavom o tlo, kolut završava u sjedu i ustaje uz pomoć ruku

nedovoljan – ako učenik na može izvesti kolut naprijed

* **skok u vis prekoračnom tehnikom (skakanja)**

odličan – ako se učenik/ca iz polukružnog zaleta odrazi vanjskom opruženom nogom, odraznu nogu podiže malo savijenu uz mali otklon i okretanje grudi k letvici s zamahom ruku i doskače na zamašnu nogu, a zatim na odraznu

vrlo dobar – ako se učenik/ca iz polukružnog zaleta odrazi vanjskom opruženom nogom i doskače na zamašnu nogu, a zatim na odraznu, ali bez zamaha ruku i okretanja grudi

dobar – ako se učenik/ca iz polukružnog zaleta odrazi vanjsko nogom, ali savijenom u koljenu i bez zamaha ruku

dovoljan – ako se učenik/ca odrazi vanjskom savijenom nogom, odraznu nogu podiže malo savijenu, ali nema polukružnog zaleta i zamaha rukama i doskače s obje noge istovremeno

nedovoljan – ako učenik ruši letvicu i iz opetovanih pokušaja ne može istu preskočiti

* **raznoška (preskakanja)**

odličan – ako učenik/ca uz adekvatan i jak odraz nogama i rukama izvede raznošku opruženih nogu, u fazi doskoka sastavi noge i doskoči na tlo u počučanj s druge strane kozlića

vrlo dobar – ako učenik/ca uz adekvatan i jak odraz nogama i rukama izvede raznošku opruženih nogu, u fazi doskoka sastavi noge i doskoči na tlo u počučanj s druge strane kozlića, ali je dlanove na preskok postavio uže ili šire od širine ramena

dobar – ako učenik/ca uz preslab odraz nogama i rukama izvede raznošku, u fazi doskoka doskoči na tlo u počučanj, ali su dlanovi na preskok postavljeni uže ili šire od širine ramena, noge su prilikom preskoka bile savijene i doskok na tlo nije izveden pogrčenim nogama i spojenim stopalima

dovoljan – ako učenik/ca uz prespor i preslab odraz nogama, ili samo jednom nogom izvede raznošku i pritom nema opružene noge i potrebno raznoženje te doskače na opružene i raširene noge ili je pri izvođenju raznoške potrebno pomaganje

nedovoljan – ako učenik/ca nije u stanju izvesti raznošku ni uz pomoć

* **vršno odbijanje u srednjem odbojkaškom stavu (igre - O)**

odličan – ako učenik/ca odbija loptu iz osnovnog odbojkaškog stava usklađenim opružanjem ruku, tijela i nogu u kojem su ruke savijene u laktovima, odbojkaška košarica ispred lica s laktovima usmjerenim u stranu i naprijed, trup u laganom pretklonu i noge razmaknute u širini ramena

vrlo dobar – ako učenik/ca odbija loptu iz osnovnog odbojkaškog stava usklađenim opružanjem ruku, tijela i nogu u kojem su ruke savijene u laktovima, odbojkaška košarica ispred lica, ali su laktovi opušteni i prsti ne slijede loptu do samoga kraja odbijanja

dobar – ako učenik/ca odbija loptu iz osnovnog odbojkaškog stava, ali nije usklađen rad ruku i nogu i lopta pada prema grudima ili iza leđa

dovoljan – ako učenik/ca odbija loptu iz osnovnog odbojkaškog stava, ali je položaj dlanova nesimetričan, nije usklađen rad ruku, tijela i nogu i lopta se ne amortizira

nedovoljan – ako učenik/ca nije u stanju zauzeti osnovni odbojkaški stav, ima zakašnjeli dolazak pod loptu i ne uspijeva okomito odbijati loptu

* **vođenje lopte u osnovnom kretanju (igre - K)**

odličan – ako učenik/ca prilikom vođenja loptu odbijenu od poda dočeka otvorenim dlanom i savijajući ruku amortizira njezino kretanje prema gore, zatim suprotnom kretnjom ruke potiskuje loptu prema podu pri čemu ritmički izmjenjuje korake i rad ruke

vrlo dobar – ako učenik/ca prilikom vođenja nije u malom pretklonu i vodi loptu „visoko“

dobar – ako učenik/ca prilikom vođenja nema ritmički rad cijelog tijela i umjesto potiskivanja koristi udaranje dlanom po lopti

dovoljan – ako učenik/ca prilikom vođenja nema ritmički rad cijelog tijela, nekontrolirano izmjenjuje faze trčanja i hodanja te zatvorenim dlanom udara („pljuska“) po lopti

nedovoljan - ako učenik/ca ne uspijeva u kretanju voditi loptu u željenom smjeru

* **dodavanje i hvatanje lopte (igre - R)**

odličan – ako učenik/ca: prilikom hvatanja lopte prima istu u visini prsiju ispruženih ruku, pri kontaktu sa loptom ruke približi tijelu i istodobno prenese težište s prednje na zadnju nogu, prilikom dodavanja (jednom rukom) pravilno zamahne i izbaci loptu uz prenošenje težišta s zadnje na prednju nogu i pridaje pažnju točnosti dodane lopte

vrlo dobar – ako učenik/ca: prilikom hvatanja i dodavanja lopte prima istu ispruženih ruku, ali ne prebacuje težište

dobar – ako učenik/ca: prilikom hvatanja i dodavanja lopte prima istu u visini prsiju ispruženih ruku, ali ne zamahne cijelom rukom i ne prebacuje težište tijela

dovoljan – ako učenik/ca: prilikom hvatanja i dodavanja lopte prima istu u visini prsiju ispruženih ruku, ali ne zamahne cijelom rukom, ne prebacuje težište tijela i nije precizan u dodavanju

nedovoljan – ako nije u stanju primiti loptu objema rukama i jednom rukom precizno u nekoliko dodavanja dodati loptu

* **udarac na vrata sredinom hrpta stopala (igra - N)**

odličan – ako učenik/ca izvodi udarac s gornjim dijelom tijela u malom pretklonu, stajnom nogom bočno od lopte, pokretom zamašne noge iz koljena iznad lopte s fiksiranim i opruženim stopalom koje zahvaća središte lopte

vrlo dobar – ako učenik/ca izvodi udarac s gornjim dijelom tijela u malom pretklonu, stajnom nogom bočno od lopte, pokretom zamašne noge iz koljena iznad lopte s fiksiranim i opruženim stopalom, ali ne pogađa središte lopte

dobar – ako učenik/ca izvodi udarac s gornjim dijelom tijela u malom pretklonu, stajnom nogom bočno od lopte, ali nije dovoljan zamah i stopalo nije potpuno čvrsto prilikom udarca

dovoljan – ako učenik/ca izvodi udarac bez pretklona tijela, stajnom nogom daleko od lopte i nedovoljnim zamahom noge i labavim stopalom

nedovoljan – ako učenik/ca nije u mogućnosti pogoditi loptu u kretanju hrptom stopala

(za šesti razred u nastavnoj godini 2014/2015)

* **brzo trčanje iz niskog starta (trčanja)**

odličan – učenik/ca poštuje naredbe: „na svoja mjesta“ kada na startnom bloku zauzme položaj u kojem su ruke okomite na podlogu, raširene u širinu ramena, a težina tijela uglavnom na nogama, „pozor“ kada se težina prenosi na ruke i odraznu nogu , a os kukova je viša u odnosu na os ramena, „start“ kada se postepeno podiže, brzim radom ruku određuje frekvenciju koraka, nogu postavlja na prednji dio stopala, u trčanju maksimalnom brzinom opruža odraznu nogu, ima snažan rad ruku i zamašne noge, ulazak u cilj prati izvodi se punom brzinom, bacanjem grudi ili ramenom kroz ciljnu crtu, usporedno s trčanjem treba pravilno i ravnomjerno disati

vrlo dobar – ako učenik/ca poštuje naredbe, ali nema malog pretklona tijela i velike amplitude rada ruku

dobar - ako učenik/ca poštuje naredbe, ali u startnom ubrzanju prerano uspravljuje tijelo, za vrijeme maksimalnog trčanja ima prevelik pretklon ili zaklon tijela

dovoljan – ako učenik/ca poštuje naredbe, ali trči postavljajući noge petom na podlogu, ne podiže dovoljno bedra zamašne noge i ne opruža do kraja odraznu nogu, pred ciljem usporava i ne ulazi grudima ili ramenom u ciljnu crtu

nedovoljan – ako učenik/ca ne poštuje naredbe startera, ulazi u tuđe trkače pruge i ne trči maksimalnom brzinom cijelu dionicu

* **bacanje male medicinke do 2 kg bočnom tehnikom (bacanja)**

odličan – ako učenik/ca pri izbačaju potpuno opruži noge, ruke i tijelo, nakon izbačaja izvede preskok na drugu nogu i ostvari željeni smjer kretanja lopte

vrlo dobar - ako učenik/ca pri izbačaju potpuno opruži noge, ruke i tijelo, nakon izbačaja izvede preskok na drugu nogu,ali ne ostvari željeni smjer kretanja lopte

dobar – ako učenik/ca pri izbačaju potpuno opruži noge, ruke i tijelo, nakon izbačaja izvede preskok na drugu nogu, ali nema potreban zaklon tijela i okretanje ramena

dovoljan – ako učenik/ca pri izbačaju potpuno ne opruži noge, ruke i tijelo, nema potreban zaklon tijela i okretanje ramena i nema preskoka na drugu nogu

nedovoljan – ako učenik/ca ne kontrolira medicinku prilikom izbačaja, ne prebacuje težinu tijela i ne uspijeva izbaciti medicinku u željenom smjeru

* **a) vis uznjeti – b) vis strmoglavi (vis, upor, penjanje)**

a) odličan – ako učenik/ca pri izvođenju elementa ima tijelo podignuto iznad glave, u kukovima je maksimalno sklonjeno, ruke i noge su pružene u zglobovima i glava približena koljenima

vrlo dobar – ako učenik/ca pri izvođenju elementa ima masu tijela u ravnoteži, ali su noge malo pogrčene u koljenu

dobar – ako učenik/ca ima prenizak ili previsok položaj kukova, bradu udaljenu od prsiju, prenizak položaj glave i pogrčene ekstremitete

dovoljan – ako učenik/ca izvodi vježbu uz pomaganje

nedovoljan – ako učenik/ca nije u stanju vježbu izvesti niti uz pomoć

b) odličan – ako učenik/ca ima masu tijela u ravnoteži koju reguliraju mišići primicači ruku tijela čija je aktivnost minimalna

vrlo dobar – ako učenik/ca ima opruženo tijelo iznad glave, ali glava nije podignuta već je brada približena prsima

dobar – ako učenik/ca ima sklonjeno tijelo u visu strmoglavom, pogrčene ruke i noge i bradu približenu prsima

dovoljan – ako učenik/ca zbog nesigurne ravnoteže tijela pada naprijed ili nazad ili vježbu radi uz pomoć partnera

nedovoljan – ako učenik/ca ne može izvesti vis strmoglavi niti uz pomoć

* **kolut nazad (vis, upor, penjanje)**

odličan – ako učenik/ca pri izvođenju koluta nazad u završni položaj dolazi doskokom u čučanj

vrlo dobar – ako učenik/ca pri izvođenju koluta nazad u završni položaj ne dolazi doskokom u čučanj već u klek

dobar – ako učenik/ca pri izvođenju koluta nazad okreće glavu na stranu i u završni položaj ne dolazi doskokom u čučanj već u klek

dovoljan – ako učenik/ca izvodi kolut preko jednog ramena i u završni položaj dolazi u klek

nedovoljan – ako učenik/ca ne može izvesti kolut nazad

* **zgrčka (preskakanja)**

odličan – ako učenik/ca izvodi zgrčku s lakoćom, sunožnim odrazom, pogrčenim nogama u koljenima i tijelom u zglobu kuka, s kratkim i snažnim odrazom rukama i mekanim doskokom u počučanj

vrlo dobar – ako učenik/ca izvodi zgrčku s lakoćom, sunožnim odrazom, s kratkim i snažnim odrazom rukama i mekanim doskokom u počučanj, ali nedovoljno pogrčenim nogama u koljenima i tijelom u zglobu kuka

dobar – ako učenik/ca izvodi zgrčku, ali nedovoljno pogrčenim nogama u koljenima i tijelom u zglobu kuka i doskokom na opružene noge

dovoljan – ako je učeniku/ci pri izvođenju zgrčke potrebno pomaganje

nedovoljan – ako učenik/ca nije u stanju izvesti zgrčku ni uz pomoć

* **podlaktično odbijanje (igra - O)**

odličan – ako učenik/ca pri izvođenju odbijanja zauzima pripremni položaj u kojem su noge savijene i razmaknute u širini ramena, stopala paralelna ili jedno malo naprijed, ruke ispružene naprijed i dole, laktovi blizu jedan drugome, podlaktice izvrnute, dlanovi spojeni, a tijelo u blagom pretklonu, loptu odbija donjim dijelom podlaktica iz ramenog zgloba, kretanje se nakon odbijanja nastavlja za loptom uz opružanje tijela i nogu

vrlo dabar – ako učenik/ca pri izvođenju odbijanja zauzima pripremni položaj, ali je prisutna neusuglašenost gibanja ruku, tijela i nogu

dobar – ako učenik/ca pri izvođenju odbijanja zauzima pripremni položaj u kojem su noge savijene i razmaknute u širini ramena, stopala paralelna ili jedno malo naprijed, ali su ruke savijene u laktovima i neodgovarajuća je brzina kretanja ruku

dovoljan – ako učenik/ca dolaskom kasni pod loptu, ima nepravilan položaj i kretanje ruku i neusuglašeno gibanje cijelog tijela

nedovoljan – ako učenik/ca dolaskom kasni pod loptu, podlaktice nisu okrenute prema vani i nedovoljno približene i loptu odbija dlanovima ili jednom rukom zbog nesimetričnog položaja ruku

* **vođenje lopte: a) s promjenom smjera kretanja, b) s promjenom brzine kretanja (igra - K)**

a) odličan – ako se tijelo učenika/ce koji vodi loptu nalazi između lopte i suparnika, pri promjeni smjera pomakne težište tijela u stranu vođenja, potiskuje loptu odozgora i s vanjske strane prije nego što noga zatvori put lopti i nastavi vođenje drugom rukom u željenom smjeru

vrlo dobar – ako se tijelo učenika/ce koji vodi loptu nalazi između lopte i suparnika, pri promjeni smjera pomakne težište tijela u stranu vođenja, potiskuje loptu odozgora i s vanjske strane prije nego što noga zatvori put lopti, ali ruku ne pokreći u dovoljnoj mjeri dolje i unutra

dobar – ako se tijelo učenika/ce koji vodi loptu nalazi između lopte i suparnika, ali pri promjeni smjera ne pomakne težište tijela u stranu vođenja

dovoljan – ako se tijelo učenika/ce koji vodi loptu ne nalazi uvijek između lopte i suparnika, pri promjeni smjera ne pomakne težište tijela u stranu vođenja i ne potiskuje loptu odozgo i s vanjske strane

nedovoljan – ako se tijelo učenika/ce koji vodi loptu ne nalazi između lopte i suparnika, ne dolazi do značajne promjene smjera kretanja i ako se lopta vodi samo jednom rukom

b) odličan – ako učenik/ca pri ubrzanju naglo prijeđe u niži položaj, postavi dlanove na loptu više pozadi pod oštrijim kutom i rukama i nogama se kreće brže, a prilikom usporavanja zaklanja tijelo i prenosi težinu tijela više na peta te usporedno s „kočećim“ kretanjem usporava i brzinu kretanja lopte teko što istu gura odozgora i od naprijed

vrlo dobar – ako učenik/ca prilikom promjene vođenja usklađuje brzinu kretanja s brzinom lopte, ali se minimalno kreće iz višeg u niži košarkaški položaj

dobar – ako učenik/ca prilikom vođenja brzinu kretanja ne mijenja u dovoljnoj mjeri, koja će rezultirati većom prostornom prednošću pred suparnikom

dovoljan – ako učenik/ca prilikom promjene vođenja ne mijenja položaj (težište) tijela, faze usporavanja i faze ubrzanja traju predugo i presporo te je kontrola posjeda lopte otežana

nedovoljan – ako učenik/ca prilikom promjene brzine kretanja ne uspijeva kontrolirati vođenje lopte

* **udarac na vrata: skok šut (igra – R)**

odličan – ako učenik/ca izvede šut skokom orijentiranim udalj, odrazom s noge suprotne ruci kojom se šutira i doskokom na istu i šutom u najvišoj točci skoka

vrlo dobar – ako učenik/ca izvede šut skokom orijentiranim udalj, odrazom s noge suprotne ruci kojom se šutira i doskokom na istu, ali nedovoljnim zamahom ruku i šutom u silaznoj putanji

dobar – ako učenik/ca izvede šut skokom orijentiranim udalj, odrazom s noge suprotne ruci kojom se šutira, ali doskače na dvije noge i nedovoljnim zamahom ruku

dovoljan – ako učenik/ca izvede šut skokom u mjestu, doskače na dvije noge i ne pogađa vrata

nedovoljan – ako učenik/ca izvede preslab odraz objema nogama u mjestu ili istom nogom s kojom šutira, doskače na istu nogu s kojom šutira, nedovoljnim zamahom ruku i šutom u silaznoj putanji daleko od vrata

* **primanje i dodavanje lopte unutarnjom stranom stopala (igra - N)**

odličan – ako učenik/ca prilikom primanja lopte pravovremeno ocijeni brzinu i smjer kretanja lopte, brzinu povlačenja noge prilagodi brzini kretanja lopte i da u momentu dodira s loptom stajna noga i stopalo noge kojom prima loptu čine pravi kut te svrsishodno, točno i pravodobno izvrši dodavanje

vrlo dobar – ako učenik/ca prilikom primanja lopte pravovremeno ocijeni brzinu i smjer kretanja lopte, ali brzina kretanja noge u povlačenju nije ista brzini kretanja lopte i dodavanje lopte nije pravodobno

dobar – ako učenik/ca prilikom primanja lopte pravovremeno ocijeni brzinu i smjer kretanja lopte, ali prilikom primanja lopte stajna noga i stopalo noge kojom prima nisu pod pravim kutom i dodavanje lopte nije uvijek točno i svrsishodno

dovoljan – ako učenik/ca prilikom primanja lopte ne ocijeni uvijek pravovremeno brzinu i smjer kretanja lopte i ima poteškoća u primanju i dodavanju lopte

nedovoljan – ako učenik ne može primiriti loptu u svom posjedu i dodati je prema suigraču

(za sedmi razred u nastavnoj godini 2014/2015)

* **štafetna trčanja s primopredajom palice odozdo (trčanja)**

odličan – ako učenik/ca točno obavi predaju ili primanje štafetne palice u punoj brzini trčanja unutar zone za izmjenu

vrlo dobar – ako učenik/ca točno obavi predaju ili primanje štafetne palice unutar zone za izmjenu, ali prilikom izmjene palice dolazi do usporenja u trčanju

dobar – ako učenik/ca točno preda ili primi štafetnu palicu u punoj brzini trčanja, ali je izmjena palice obavljena izvan dozvoljene zone za izmjenu

dovoljan – ako učenik/ca točno obavi predaju ili primanje štafetne palice, ali primopredaju prohodaju

nedovoljan – ako učenik/ca netočno obavi predaju ili primanje palice i ako prilikom izmjene palica padne

* **leteći kolut na povišenje od mekanih strunjača uz pomoć odraznog pomagala (kolutanja)**

odličan – ako učenik/ca brzim zaletom i jakim sunožnim ekscentričnim odrazom izvede leteći kolut pri čemu je tijelo u najvišoj točci parabole leta uvijeno, a na silaznom dijelu sklonjeno, amortizira sudar s strunjačom i prelazi u kolut naprijed i uspravni stav

vrlo dobar – ako učenik/ca brzim zaletom i jakim sunožnim ekscentričnim odrazom izvede leteći kolut pri čemu je tijelo u najvišoj točci parabole leta uvijeno, a na silaznom dijelu sklonjeno, ali udara glavom o tlo jer ne amortizira doskok

dobar – ako učenik/ca ima prejaku rotaciju tijela u zraku zbog čega udara slabinskim dijelom tijela o tlo

dovoljan – ako učenik/ca ima prekratku ili prenisku parabolu leta ili nedostaje rotacije tijela u zraku pa pri prijelazu u kolut zapinje glavom o tlo

nedovoljan – ako učenik/ca nema parabole leta i zato izvede samo kolut naprijed

* **preskakivanje vijače kruženjem natrag (plesne strukture - vježbe s upotrebom rekvizita)**

odličan – ako učenik/ca preskače vijaču s lakoćom u stavu spojenom, a zamahe izvodi iz zgloba šake u visini bokova pri čemu su laktovi savijeni, a nadlaktica uz tijelo

vrlo dobar – ako učenik/ca preskače vijaču s lakoćom u stavu spojenom, nadlaktica uz tijelo, ali zamahe izvodi iz zgloba lakta

dobar – ako učenik/ca preskače vijaču koja pri zamahu nije zategnuta i izvodi zamahe iz globa lakta

dovoljan – ako učenik/ca preskače vijaču koja pri zamahu nije zategnuta s krutim ramenim obručem, širokim nadlakticama i vrlo pogrčenim nogama

nedovoljan – ako učenik/ca ne može preskakivati vijaču kruženjem natrag

* **ljuljanje na karikama i saskok u zaljuljaju (vis, upor, penjanje)**

odličan – ako učenik/ca na dohvatnim karikama izvodeći predljuljaje i zaljuljaje ljuljanje pojačava odrazom o tlo ispod karika i u krajnjoj točci zaljuljaja ispusti karike i slobodnim saskokom kroz zrak doskoči u počučanj

vrlo dobar – ako učenik/ca nakon ljuljanja izvede nesiguran i pretvrd doskok

dobar – ako učenik/ca ne sastavi noge u zraku ili ne zamahne njima aktivno u predljuljaj odnosno zaljuljaj i izvede pretvrd doskok

dovoljan – ako učenik/ca prerano ili prekasno ispusti karike, ima tijelo uvinuto u krajnjoj točci predljuljaja ili sklonjeno u krajnjoj točci zaljuljaja i prenizak zaljuljaj prije saskoka

nedovoljan – ako učenik/ca ima preslab odraz nogama u predljuljaju ili u zaljuljaju i nepravilno ljuljanje

* **donji servis (igra - O)**

odličan – ako učenik/ca pri izvođenju servisa zauzme stav licem prema mreži, noge razmaknute za širinu ramena i savijene u koljenima, prenosi težište pravovremeno s stražnje na prednju nogu i loptu udara odozdo i pozadi preko mreže u suparničko polje

vrlo dobar – ako učenik/ca pri izvođenju servisa previše okreće tijelo i premalo savija noge u koljenima

dobar – ako učenik/ca pri izvođenju servisa previše okreće tijelo, premalo savija noge u koljenima i nedovoljno prebacuje težište tijela

dovoljan – ako učenik/ca zbog nedovoljno jakog udarca po lopti ne uspije prebaciti loptom mrežu

nedovoljan – ako učenik/ca ne kontrolira smjer bacanja lopte i ne može pogoditi donji servis

* **košarkaški dvokorak (igra - K)**

odličan – ako učenik/ca tečno bez narušavanja trčanja nakon odraza jednom nogom uhvati loptu u letu, doskoči na drugu nogu, odrazi se, doskoči ponovno na drugu nogu i visokim odrazom izbaci loptu jednom rukom u tjemenu parabole leta

vrlo dobar – ako učenik/ca tečno bez narušavanja trčanja nakon odraza jednom nogom uhvati loptu u letu, doskoči na drugu nogu, odrazi se, doskoči ponovno na drugu nogu i izbaci loptu jednom rukom u tjemenu parabole leta, ali odraz nije izveden u vis prema košu

dobar – ako učenik/ca izvede korektno dvokorak, ali naruši dinamiku kretanja i ne odrazi se u vis prema košu

dovoljan – ako učenik/ca izvede dvokorak hodajući s neznatnim odrazom i šutom s obje ruke

nedovoljan – ako učenik/ca nepravilno izvede dvokorak

* **pojedinačni protunapad (igra - R)**

odličan – ako učenik/ca nakon primljene lopte, brzim vođenjem prodire ravno prema suparničkom golu i akciju završava šutom na gol

vrlo dobar – ako učenik/ca nakon primljene lopte, vođenjem prodire prema suparničkom golu i akciju završava šutom na gol, ali nedostaje brzina kretanja u vođenju i realizaciji šuta

dobar – ako učenik/ca nakon primljene lopte, vodi loptu bez naglašene promjene brine kretanja i odgađa s realizacijom šuta

dovoljan – ako učenik/ca nakon primljene lopte, umjesto vođenja više drži loptu u kretanju i akciju ne završava šutom na gol

nedovoljan – ako učenik/ca nakon primljene lopte, nije u stanju izvesti protunapad

* o**duzimanje lopte (igra - N)**

odličan – kad suparnički igrač s loptom kreće u susret, učenik/ca oduzima loptu u trenutku kad lopta nije u njegovom neposrednom posjedu, zadrži loptu, vodi je dalje i precizno dodaje suigraču

vrlo dobar – kad suparnički igrač s loptom kreće u susret, učenik/ca oduzima loptu u trenutku kad lopta nije u njegovom neposrednom posjedu, ali dolazi do kontakta s suparnikom što otežava daljnji tijek akcije

dobar – kad suparnički igrač s loptom kreće u susret, učenik/ca oduzima loptu suparniku dok je u njegovoj neposrednoj kontroli, prilikom oduzimanja teže se rješava suparnika koji ometa u kontroli i predaji lopte

dovoljan – kad suparnički igrač s loptom kreće u susret, učenik/ca pokušava oduzeti loptu suparniku dok je u njegovoj neposrednoj kontroli, prilikom oduzimanja lopte ista se izbija ili izostaje predaja i lopta ne dolazi u pravi posjed

nedovoljan – kad učenik/ca nikako ne uspijeva doći u kontakt s loptom

(za osmi razred u nastavnoj godini 2014/2015)

* **ljuljanje na karikama s okretima za 180 i saskok u zaljuljaju (vis, upor, penjanje)**

**(kriterij ocjenjivanja nastavne teme: ljuljanje na karikama i saskok u zaljuljaju, opisan u prošlom razredu)**

odličan – ako učenik na dohvatnim karikama izvodeći predljuljaje i zaljuljaje u krajnjoj točci (tzv „mrtvoj točci“) predljuljaja brzim pokretima stopala, koljena i kuka u stranu okreće tijelo za 180 i ponovi zadatak na suprotnoj strani krajnje točke zaljuljaja okretom u drugu stranu

vrlo dobar – ako učenik na dohvatnim karikama izvodeći predljuljaje i zaljuljaje u krajnjoj točci (tzv „mrtvoj točci“) predljuljaja brzim pokretima stopala, koljena i kuka u stranu okreće tijelo za 180 i ponovi zadatak na suprotnoj strani krajnje točke zaljuljaja okretom u drugu stranu, ali noge prilikom okretaja nisu potpuno opružene i spojene

dobar – ako učenik na dohvatnim karikama izvodeći predljuljaje i zaljuljaje u krajnjoj točci (tzv „mrtvoj točci“) predljuljaja pokretima stopala, koljena i kuka u stranu okreće tijelo za 180 i ponovi zadatak na suprotnoj strani krajnje točke zaljuljaja, ali noge prilikom okretaja nisu potpuno opružene i spojene, te je okret učinjen u istu stranu

dovoljan – ako učenik izvodi okretaje prije krajnje točke, u fazi predljuljaja nakon vertikalnog položaja i krajnje točke

nedovoljan – ako učenik ne može učiniti okretaje za 180

* **uzmah na preči (vis, upor, penjanje)**

odličan – ako učenik izvede uzmah s lakoćom, gibanjem tijela ispod preče naprijed i uz pritku prema gore i završava u poziciji upora prednjeg

vrlo dobar – ako učenik izvede uzmah, ali nedovoljno privlači tijelo rukama prema pritki

dobar – ako učenik prerano ili prekasno opruži tijelo nakon prebacivanja nogu preko pritke

dovoljan – ako učenik izvede uzmah uz pomoć partnera

nedovoljan – ako učenik ne može izvesti uzmah niti uz pomoć dva pomagača

* **vježba na gredi, visina 80 cm (sastavi)**

**(naskok u upor čučeći odnožno, korak valcera, saskok zgrčno)**

odličan – ako učenica cijeli sastav izvede skladno, ritmično i sigurno

vrlo dobar – ako učenica cijeli sastav izvede skladno i ritmično, ali se tijelo nakon grčenja, a prije doskoka ne opruži i doskok nije potpuno siguran

dobar – ako učenica cijeli sastav izvede korektno, ali uz nedostatak ritma i sigurnosti kretanja po gredi korakom valcera i saskok zgrčno izvede prenisko

dovoljan – ako učenica izvede sastav uz poteškoće, preslab odraz zbog čega zapinje za gredu, korak valcera nije motorički točno izveden i pri saskoku doskače tvrdo i nesigurno

nedovoljan – ako učenica nije u stanju samostalno se kretati po gredi

* **bečki valcer (ritmičke i plesne strukture)**

odličan – ako se učenik/ca plešući bečki valcer pridržava stilskih obilježja, uz ispravan takt, tempo i ritam plesa te pravilno držanje plesnog partnera

vrlo dobar – ako se učenik/ca plešući bečki valcer pridržava stilskih obilježja, uz ispravan takt, tempo i ritam plesa, ali držanje plesnog partnera nije potpuno ispravno

dobar – ako se učenik/ca plešući bečki valcer pridržava stilskih obilježja, ali povremeno gubi tempo i ritam kretanja

dovoljan – ako učenik/ca plešući bečki valcer koristi samo jedan okret, često gubi tempo i ritam kretanja i ima loše držanje

nedovoljan – ako učenik/ca ne izvodi pravilno korake i okrete bečkog valcera

* **smeč (igra - O)**

odličan – ako učenik/ca efikasno izvodi smeč, pri čemu lopta nakon smeča leti u smjeru u kojem je okrenut napadač u momentu udarca po lopti

vrlo dobar – ako učenik/ca efikasno izvodi smeč, pri čemu lopta nakon smeča leti u smjeru u kojem je okrenut napadač u momentu udarca po lopti, ali doskače na pete ili bez amortizacije

dobar – ako učenik/ca izvodi smeč, ali nedovoljno energično zamahne rukama prije odraza i dlanom ne udara po lopti odozgora

dovoljan – ako učenik/ca izvodi smeč, ali ima prerani odraz, neusuglašen rada nogu i ruku pri odrazu i udarac po lopti rukom savijenom u laktu

nedovoljan – ako učenik/ca ne može pogoditi loptu prilikom smečiranja

* **udarac glavom iz kretanja sa skokom (igra - N)**

odličan – ako učenik izvede element poslije odraza (sunožnog ili odraza jednom nogom) znači „u zraku“, pri čemu se pravilno i pravodobno odrazi i pogodi loptu u najvišoj točci odraza u odnosu prema kretanju lopte

vrlo dobar – ako učenik izvede element poslije odraza (sunožnog ili odraza jednom nogom) znači „u zraku“, pri čemu se pravodobno odrazi i pogodi loptu u najvišoj točci odraza, ali su protuzamah i zamah trupa nedovoljno energični i izostaje potrebna brzina kretanja lopte

dobar – ako učenik izvede element poslije odraza (sunožnog ili odraza jednom nogom) znači „u zraku“, ali ne pogađa loptu u najvišoj točci jer kasni s odrazom

dovoljan – ako učenik izvede element bez odraza, sa tla i ne pogađa loptu sredinom čela

nedovoljan – ako učenik ne uspijeva pogoditi loptu glavom niti u zraku niti bez odraza

Predmetni nastavnik TZK-e:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mr.sc. Loris Benassi

U Sv. Lovreču, 26. veljače 2015.