



**РЕПУБЛИКА СРПСКА**

**ЈУ ОШ „ХОЛАНДИЈА“ Слатина**

Ул.Николаја Велимировића 9, 78 253 Слатина;

тел.: директор:051/587-155, педагог-психолог:051/587-157;

секретат-рачуновођа:051/587-156; факс:051/587-156;

е-маил: [os056@skolers.org](mailto:os056@skolers.org); [www.osholandija.com](http://www.osholandija.com)

ЈИБ: 4401607870003, Организациони код: 0814056

---



## **КРИТЕРИЈУМИ ОЦЈЕЊИВАЊА У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ВАСПИТАЊА**

**НАСТАВНИК:  
ДЕЈАН РОКВИЋ**

**СЕПТЕМБАР 2021.**

1. **Физичке способности**- Навести које и норме за оцјењивање;
2. **Спортско-техничка усвојеност**, и норме за оцјењивање;
3. **Однос ученика према настави физичког васпитања**, навести шта се вреднује у овој области.

## УВОД

Проблем оцјењивања у настави физичког и здравственог васпитања је веома комплексан. Постоји много покушаја и начина да се усагласе критеријуми за оцјењивање, али још увијек није дошло до њих. До овога није дошло јер постоји много разлога и проблема које је тренутно немогуће превазићи (опремљеност школских објеката, средина у којој ученици живе, економска ситуација, итд.).

По мишљењу великог броја стручњака из области физичког васпитања, најбитније је да се у процесу наставе испуне основни задаци физичког и здравственог васпитања. Да се код ученика створе навике за бављење физичком активношћу и да што дуже упражњавају спорт и рекреацију у току свог живота. Да се процесом наставе утиче на развијање физичких способности, да се усвоје поједине кретне навике, науче основе технике појединих спортова, те да их може самостално примјенити, да вјежбањем превентивно дјелује на спречавање одређених деформитета, којих је у последње вријеме нажалост све више.

Међутим настава физичког и здравственог васпитања се оцјењује, сматра се да сваки педагог и наставник физичког и здравственог васпитања мора познавати и посматрати сваког ученика посебно, да се не би правиле грешке приликом оцјењивања из одређене области. Веома је битно на почетку године установити инцијално стање ученика.

Обично се узимају батерије тестова:

- Тјелесна висина;
- Маса тијела;
- Бацање медицинке;
- Скок удаљ из мјеста;
- Флексибилност-претклон у сједу;
- Издржај у згибу;
- Трчање на 30 м;
- Трчање 4\*10м;
- Шатл ран;
- Снага трупа-трбушњаци за 30 секунди.

Све зависи од услова у којима се налази школа.

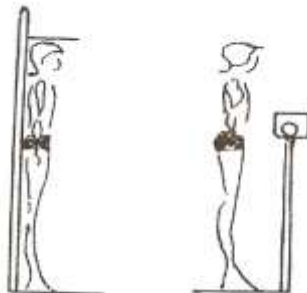
## Тјелесна висина и маса тијела

Ученици боси стану на вагу, стану мирно, поглед право, рамена опуштена.

### Франкфуртска хоризонтала.

Измјерити висину и тежину ученика.

Висина се уписује у центиметрима, а маса у килограмима.



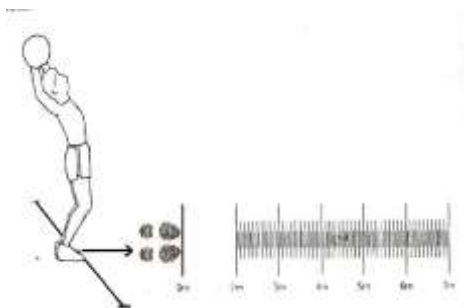
Слика 1

## Бацање медицинке

У сали се означи мјесто са којег ученик баца медицинку и означи се даљина од линије са којег ученик баца медицинку.

Ученик стоји на линији бацања са медицинком од 3-4 кг. држећи је објема рукама изнад главе. С лаганим увинућем уназад, медицинку избацује напријед. Од два покушаја уписује се бољи. Дјечаци бацају медицинку од 4 кг, а дјевојчице од 3 кг.

Није дозвољено престапање линије избачаја, нити бацање једном руком, као ни извођење скока.



Слика 2

## Скок удаљ из мјеста

До зида се постави одскачна даска, тако да виши дио додирује зид. Струњаче се поставе по дужини, тако да нижи дио одскачне даске налази се на рубу струњаче.

Један од ученика стоји код треће струњаче и фиксира је.

### Задатак:

Почетни положај испитаника: Ученик стане стопалима до самог руба одскачне даске, лицем окренутим према струњачама.

**Извођење задатка:** Учеников задатак је да суножно скочи према напријед што дуже може. Задатак се понавља два пута.



Слика 3

Положај Испитаника: Ученик стоји уз руб одскочне даске, контролира прелазели ножни прсти преко руба даске. Након што је испитаник извео исправан скок, читава се резултат.

**Оцјењивање:** Региструје се дужина исправног скока у центиметрима од одскочне даске до оног отиска стопала на струњачи који је најближи мјесту одраза. Биљежи се бољи скок.

## Претклон сједу-флексибилност

Дрвени сандук дужине 45 цм, ширине 35 цм и висине 32 цм. Мјере горње плоче су: дужина 60 цм и ширина 35 цм, ова горња плоча прелази 15 цм страну сандука о којој се ученик опире ногама, скала распона од 0 до 60 цм означена је на горњој страни плоче, са клизним лењиром који се налази на скали плоче који испитаник гура рукама.

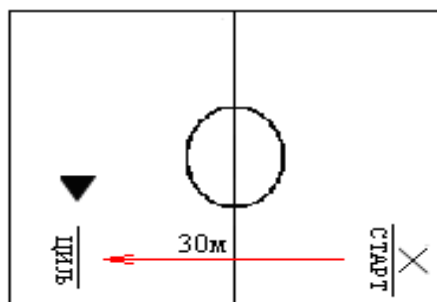
**Извођење задатка:** Ученик сједа бос испред сандука, испруженим ногама поставља стопала на предњу страну сандука. Наставник треба да клекне поред ученика и да му притиском на кољена онемогући да погрчи ноге. Са испруженим рукама (једна преко друге) испред себе, ученик се, не грчећи ноге, нагиње напријед што је могуће више и равномјерно рукама гура клизни лењир лагано са напредовањем без замаха. Резултат је одређен најдаљом позицијом коју ученик досегне врховима прстију. Тест се понавља два пута и уписује се бољи резултат (изражен у центриметрима).



Слика 4

## Брзина на 30 метара

Ученицима вербално објаснити начин тестирања, а након тога извршити тестирање. Трчи се два пута, а уписује боље вријеме. Ученици трче максимално брзо дужину од 30 м.



Слика 5

## Снага трупа-трбушњаци за 30 секунди

Ученик лежи на леђима са рукама на потиљку и ногама погрченим у кољенима под углом од 90 степени, фиксираним од стране другог ученика (помоћника у реализацији теста). Из лежећег положаја, ученик треба да направи максималан број прегипања напријед, на тај начин да сваки пут лактовима додирне кољена. Број правилно урађених подизања трупа из лежећег положаја за 30 секунди одређује резултат.



Слика 6

## Издржај у згибу

Ученик уз помоћ столице хвата се за шипку подхватом у ширини рамена. Брада треба да му се налази изнад или у висини шипке. Када ученик заузме овај положај, пушта се или му се уклања столица. Тада наставник укључује штоперицу и мјери вријеме у коме ученик успјева да задржи почетни положај. Ученик мора држати опружене ноге и не смије да се љуља. Штоперица се зауставља када се брада спусти испод висине шипке. Резултат се исказује у секундама.



Слика 7

## Трчање 4\*10 м

Обиљежити стазу за трчање са чистом и неклизатућом подлогом. Стаза се обиљежава тако што се на растојању од 10 м нацртају двије паралелне линије дужине 1,2 м (кредом или траком). На другој обиљеженој линији постављају се два сунђера или нека друга два предмета.

Опис извођења теста: Ученик са стартне линије



Слика 8

на дати знак трчи што брже може по означеној стази до линије на другом крају стазе коју мора да пређе стопалом једне ноге и узме сунђер, затим прави окрет, враћа се назад истим правцем, поново стаје стопалом једне ноге преко линије, оставља сунђер и окрече се и трчи назад до сруге линије, гдје узима други сунђер, прави окрет и завршава тест спринтом преко стартне линије. Мјерење времена почиње на дати знак (тада ученик почиње да трчи), а завршава се када ученик пређе преко стартне линије пуним стопалом после четири пута претрчане дионице од 10 м. Дионице треба трчати максималном брзином. Грешке су ако ученик не пређе стопалом линију или ако не трчи правом путањом стазе и у том случају мјерење се понавља. Резултат се исказује у секундама.

## Шатл ран

Ученици трче између двије линије на растојању од 20 м према темпу који је диктиран звучним сигналом са ЦД-а. На сваки звучни сигнал ученик се мора налазити са оба стопала преко линије. Циљ теста је да ученик претрчи што већи број дионица. Почетна брзина је 8,5 км на сат (20 м за 9 секунди) и одговара лаганом трчању (на граници са брзим ходањем) а сваког минута повећава се брзина за 0,5 км на сат. Тест се прекида када ученик више није у могућности да прати задати темпо, односно када три пута заредом не стигне да пређе линију када се огласи звучни сигнал. Сваки ниво садржи одређени број дионица. Одустајање ученика биљежи се као протекло вријеме од започетог тестирања. резултат је изражен у секундама. Вријеме одустајања ученика биљежи наставник и контролни мјерилац (ученик). На растојањима од 20 м односно на линијама које ученици треба да пређу налазе се још по два контролора (ученика) који контролишу прелазак испитаника преко линија.

Прије почетка теста ученицима се објашњава задатак. Са ученицима млађих разреда потребно је да у току теста у почетном нивоу наставник трчи са њима и одржава одговарајући темпо трчања.



Слика 9

## Моторичке способности

Моторичким способностима називају се оне способности ученика које учествују у рјешавању моторичких задатака и условљавају успјешно кретање, без обзира да ли способности стечене или не. По принципу одређивања структуре моторичких способности има још увијек доста нејасноћа, а да досадашња истраживања указују да се проблема њихове структуре тек почео да се разријешава. Због комплексности проблема различитих узорака испитаника и још увијек неусавршених мјерних инструмената, у нас а и у свијету, многа су питања остала отворена.

Примјена фактора анализе, временом се накупило све више информација које потврђују да постоји више фактора снаге, брзине, координације, флексибилности и др. што је довело до питања о структури моторичких способности, односно до питања колико моторичких способности објективно постоје и какве су њихове међусобне релације.

Приликом анализе моторичких способности у спортским активностима, са обзиром на то да комплексних истраживања нема, најчешће се предлаже хипотетски модел састављен од моторичких способности: снаге, брзине, координације, флексибилности, равнотеже, прецизности и издржљивости.

**Снага** као моторичка способност дијели се на статичку, репетативну и експлозивну.

Статичка снага представља способност задржавања максималне снаге, испољава се када ученик покушава савладати отпор који прелази његове могућности. Репетативна снага представља способност извођења покрета, а експлозивна снага као способност да се уложи максимална снага у што краћем времену.

**Брзина** као моторичка способност се дефинише као способност некога да изврши велику фреквенцију покрета за што краће вријеме или да један покрет изведе што је могуће брже.

**Координација** као моторичка способност представља веома сложено и велико подручје и она је најмање истражена, а представља да се што прецизније или што брже изведе компликовани моторички задаци.

**Флексибилност** представља способност извођења покрета са што већом амплитудом.

**ОЦЈЕНЕ УЧЕНИКА ИЗ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ**  
**(тестирање)**



**УЧЕНИЦИ 6. РАЗРЕД (11 година)**

Табела 1

ОЦЈЕНА	ПРЕТКЛОН У СЈЕДУ	БАЦАЊЕ МЕДИЦИНКЕ	СКОК УДАЉ ИЗ МЈЕСТА	ТРЧАЊЕ 4*10 М	ИЗДРЖАЈ У ЗГИБУ	ШАТЛ РАН	ТРБУШЊАЦИ ЗА 30 сек.	БРЗИНА НА 30 М
5	ВИШЕ ОД 20	ВИШЕ ОД 330	ВИШЕ ОД 170	МАЊЕ ОД 11,7	ВИШЕ ОД 60	ВИШЕ ОД 240	ВИШЕ ОД 24	МАЊЕ ОД 5,2
4	ОД 15 ДО 19	ОД 300 ДО 329	ОД 161 ДО 169	ОД 11,8 ДО 13,3	ОД 45 ДО 59	ОД 180 ДО 239	ОД 18 ДО 23	ОД 5,3 ДО 5,7
3	ОД 10 ДО 14	ОД 270 ДО 299	ОД 145 ДО 160	ОД 13,4 ДО 15,0	ОД 20 ДО 44	ОД 120 ДО 179	ОД 12 ДО 17	ОД 5,8 ДО 6,3
2	МАЊЕ ОД 10	МАЊЕ ОД 269	МАЊЕ ОД 144	ВИШЕ ОД 15,0	МАЊЕ ОД 20	МАЊЕ ОД 120	МАЊЕ ОД 12	ВИШЕ ОД 6,4
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША							

**УЧЕНИЦЕ 6. РАЗРЕД (11 година)**

Табела 2

ОЦЈЕНА	ПРЕТКЛОН У СЈЕДУ	БАЦАЊЕ МЕДИЦИНКЕ	СКОК УДАЉ ИЗ МЈЕСТА	ТРЧАЊЕ 4*10 М	ИЗДРЖАЈ У ЗГИБУ	ШАТЛ РАН	ТРБУШЊАЦИ ЗА 30 сек.	БРЗИНА НА 30 М
5	ВИШЕ ОД 22	ВИШЕ ОД 315	ВИШЕ ОД 160	МАЊЕ ОД 12,3	ВИШЕ ОД 50	ВИШЕ ОД 210	ВИШЕ ОД 21	МАЊЕ ОД 5,6
4	ОД 17 ДО 21	ОД 280 ДО 314	ОД 150 ДО 159	ОД 12,4 ДО 14	ОД 35 ДО 49	ОД 150 ДО 209	ОД 16 ДО 20	ОД 5,7 ДО 6
3	ОД 12 ДО 26	ОД 240 ДО 279	ОД 131 ДО 149	ОД 14,1 ДО 16,5	ОД 15 ДО 34	ОД 90 ДО 149	ОД 11 ДО 15	ОД 6,1 ДО 6,5
2	МАЊЕ ОД 12	МАЊЕ ОД 239	МАЊЕ ОД 130	ВИШЕ ОД 16,5	МАЊЕ ОД 15	МАЊЕ ОД 90	МАЊЕ ОД 11	ВИШЕ ОД 6,6
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША							

**УЧЕНИЦИ 7. РАЗРЕД (12 година)**

Табела 3

ОЦЈЕНА	ПРЕТКЛОН У СЈЕДУ	БАЦАЊЕ МЕДИЦИНКЕ	СКОК УДАЉ ИЗ МЈЕСТА	ТРЧАЊЕ 4*10 М	ИЗДРЖАЈ У ЗГИБУ	ШАТЛ РАН	ТРБУШЊАЦИ ЗА 30 сек.	БРЗИНА НА 30 М
5	ВИШЕ ОД 20	ВИШЕ ОД 340	ВИШЕ ОД 175	МАЊЕ ОД 11,5	ВИШЕ ОД 60	ВИШЕ 300	ВИШЕ ОД 25	МАЊЕ ОД 5,0
4	ОД 15 ДО 19	ОД 310 ДО 339	ОД 166 ДО 174	ОД 11,6 ДО 13	ОД 45 ДО 59	ОД 240 ДО 299	ОД 19 ДО 24	ОД 5,1 ДО 5,5
3	ОД 10 ДО 14	ОД 290 ДО 309	ОД 150 ДО 165	ОД 13,1 ДО 14,5	ОД 20 ДО 44	ОД 180 ДО 239	ОД 14 ДО 18	ОД 5,6 ДО 6,1
2	МАЊЕ ОД 10	МАЊЕ ОД 290	МАЊЕ ОД 149	ВИШЕ ОД 14,5	МАЊЕ ОД 20	МАЊЕ ОД 180	МАЊЕ ОД 14	ВИШЕ ОД 6,2
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША							

**УЧЕНИЦЕ 7. РАЗРЕД (12 година)**

Табела 4

ОЦЈЕНА	ПРЕТКЛОН У СЈЕДУ	БАЦАЊЕ МЕДИЦИНКЕ	СКОК УДАЉ ИЗ МЈЕСТА	ТРЧАЊЕ 4*10 М	ИЗДРЖАЈ У ЗГИБУ	ШАТЛ РАН	ТРБУШЊАЦИ ЗА 30 сек.	БРЗИНА НА 30 М
5	ВИШЕ ОД 24	ВИШЕ ОД 325	ВИШЕ ОД 165	МАЊЕ ОД 12,1	ВИШЕ ОД 50	ВИШЕ 230	ВИШЕ ОД 22	МАЊЕ ОД 5,4
4	ОД 19 ДО 23	ОД 290 ДО 324	ОД 155 ДО 164	ОД 12,2 ДО 13,9	ОД 35 ДО 49	ОД 180 ДО 229	ОД 16 ДО 21	ОД 5,5 ДО 6
3	ОД 14 ДО 18	ОД 250 ДО 289	ОД 136 ДО 154	ОД 14,0 ДО 16,5	ОД 15 ДО 34	ДО 120 ДО 179	ОД 11 ДО 15	ОД 6,1 ДО 6,5
2	МАЊЕ ОД 14	МАЊЕ ОД 250	МАЊЕ ОД 135	ВИШЕ ОД 16,5	МАЊЕ ОД 15	МАЊЕ ОД 120	МАЊЕ ОД 11	ВИШЕ ОД 6,6
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША							

**УЧЕНИЦИ 8. РАЗРЕД (13 година)**

Табела 5

ОЦЈЕНА	ПРЕТКЛОН У СЈЕДУ	БАЦАЊЕ МЕДИЦИНКЕ	СКОК УДАЉ ИЗ МЈЕСТА	ТРЧАЊЕ 4*10 М	ИЗДРЖАЈ У ЗГИБУ	ШАТЛ РАН	ТРБУШЊАЦИ ЗА 30 сек.	БРЗИНА НА 30 М
5	ВИШЕ ОД 23	ВИШЕ ОД 340	ВИШЕ ОД 180	МАЊЕ ОД 11,1	ВИШЕ ОД 60	ВИШЕ ОД 330	ВИШЕ ОД 26	МАЊЕ ОД 5,0
4	ОД 18 ДО 22	ОД 310 ДО 339	ОД 171 ДО 179	ОД 11,2 ДО 12,7	ОД 45 ДО 59	ОД 280 ДО 329	ОД 20 ДО 25	ОД 5,1 ДО 5,5
3	ОД 12 ДО 17	ОД 290 ДО 309	ОД 155 ДО 170	ОД 12,8 ДО 14,0	ОД 20 ДО 44	ОД 220 ДО 279	ОД 15 ДО 19	ОД 5,6 ДО 6,1
2	МАЊЕ ОД 12	МАЊЕ ОД 290	МАЊЕ ОД 154	ВИШЕ ОД 14,0	МАЊЕ ОД 20	МАЊЕ ОД 220	МАЊЕ ОД 15	ВИШЕ ОД 6,1
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША							

**УЧЕНИЦЕ 8. РАЗРЕД (13 година)**

Табела 6

ОЦЈЕНА	ПРЕТКЛОН У СЈЕДУ	БАЦАЊЕ МЕДИЦИНКЕ	СКОК УДАЉ ИЗ МЈЕСТА	ТРЧАЊЕ 4*10 М	ИЗДРЖАЈ У ЗГИБУ	ШАТЛ РАН	ТРБУШЊАЦИ ЗА 30 сек.	БРЗИНА НА 30 М
5	ВИШЕ ОД 25	ВИШЕ ОД 330	ВИШЕ ОД 165	МАЊЕ ОД 12,0	ВИШЕ ОД 50	ВИШЕ 240	ВИШЕ ОД 22	МАЊЕ ОД 5,4
4	ОД 20 ДО 24	ОД 290 ДО 329	ОД 157 ДО 164	ОД 12,1 ДО 13,8	ОД 35 ДО 49	ОД 190 ДО 239	ОД 17 ДО 21	ОД 5,5 ДО 6
3	ОД 15 ДО 19	ОД 250 ДО 289	ОД 148 ДО 156	ОД 13,9 ДО 15,5	ОД 15 ДО 34	ОД 130 ДО 189	ОД 12 ДО 16	ОД 6,1 ДО 6,5
2	МАЊЕ ОД 15	МАЊЕ ОД 250	МАЊЕ ОД 147	ВИШЕ ОД 15,5	МАЊЕ ОД 15	МАЊЕ ОД 130	МАЊЕ ОД 12	ВИШЕ ОД 6,6
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША							

**УЧЕНИЦИ 9. РАЗРЕД (14 година)**

Табела 7

ОЦЈЕНА	ПРЕТКЛОН У СЈЕДУ	БАЦАЊЕ МЕДИЦИНКЕ	СКОК УДАЉ ИЗ МЈЕСТА	ТРЧАЊЕ 4*10 М	ИЗДРЖАЈ У ЗГИБУ	ШАТЛ РАН	ТРБУШЊАЦИ ЗА 30 сек.	БРЗИНА НА 30 М
5	ВИШЕ ОД 23	ВИШЕ ОД 350	ВИШЕ ОД 190	МАЊЕ ОД 10,8	ВИШЕ ОД 60	ВИШЕ ОД 360	ВИШЕ ОД 27	МАЊЕ ОД 5,0
4	ОД 18 ДО 22	ОД 330 ДО 349	ОД 175 ДО 189	ОД 10,9 ДО 12,3	ОД 45 ДО 59	ОД 300 ДО 359	ОД 21 ДО 26	ОД 5,1 ДО 5,5
3	ОД 12 ДО 17	ОД 300 ДО 329	ОД 160 ДО 174	ОД 12,4 ДО 13,7	ОД 20 ДО 44	ОД 250 ДО 299	ОД 16 ДО 20	ОД 5,6 ДО 6,1
2	МАЊЕ ОД 12	МАЊЕ ОД 300	МАЊЕ ОД 160	ВИШЕ ОД 13,7	МАЊЕ ОД 20	МАЊЕ ОД 250	МАЊЕ ОД 16	ВИШЕ ОД 6,1
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША							

**УЧЕНИЦЕ 9. РАЗРЕД (14 година)**

Табела 8

ОЦЈЕНА	ПРЕТКЛОН У СЈЕДУ	БАЦАЊЕ МЕДИЦИНКЕ	СКОК УДАЉ ИЗ МЈЕСТА	ТРЧАЊЕ 4*10 М	ИЗДРЖАЈ У ЗГИБУ	ШАТЛ РАН	ТРБУШЊАЦИ ЗА 30 сек.	БРЗИНА НА 30 М
5	ВИШЕ ОД 25	ВИШЕ ОД 340	ОД 175	МАЊЕ ОД 12,1	ВИШЕ ОД 50	ВИШЕ ОД 240	ВИШЕ ОД 23	МАЊЕ ОД 5,3
4	ОД 20 ДО 24	ОД 290 ДО 339	ОД 166 ДО 174	ОД 12,2 ДО 13,9	ОД 35 ДО 49	ОД 190 ДО 239	ОД 16 ДО 22	ОД 5,4 ДО 5,9
3	ОД 15 ДО 19	ОД 250 ДО 289	ОД 156 ДО 165	ОД 14,0 ДО 15,4	ОД 15 ДО 34	ОД 130 ДО 189	ОД 13 ДО 15	ОД 6,0 ДО 6,5
2	МАЊЕ ОД 15	МАЊЕ ОД 250	МАЊЕ ОД 155	ВИШЕ ОД 15,4	МАЊЕ ОД 15	МАЊЕ ОД 130	МАЊЕ ОД 13	ВИШЕ ОД 6,6
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША							

## Начини оцјењивања ученика из појединих спортских дисциплина

### Атлетика

**а) бацање кугле**, оцјењује се техника извођења и дужина хица;

Бацање кугле- вреднује се техника извошења хица, четири фазе: припрема, кретање, избачај и фаза одржавања равнотеже). Због разлике у конституцији ученика, не треба узимати даљину хица као пресудан параметар за оцијену. Предност се даје техници извођења.

Табела 9

Ученици - 4 kg	VI	VII	VIII	IX
Одличан -5		6.00-7.00	7.00-7.50	7.5 i više
Врло добар -4		5.50-6.00	6.00-7.00	7.00-7.50
Добар -3		5.00-5.50	5.50-6.00	6.00-7.00
Довољан -2		4.50-5.00	5.00-5.50	5.50-6.00
Недовољан -1	Неће да покуша			

Ученице - 3 kg	VI	VII	VIII	IX
Одличан -5		6.00-6.50	6.50-7.00	7.00 i više
Врло добар -4		5.50-6.00	6.00-6.50	6.50-7.00
Добар -3		5.00-5.50	5.50-6.00	6.00-6.50
Довољан -2		4.50-5.00	5.00-5.50	5.50-6.00
Недовољан -1	Неће да покуша			

**б) скок удаљ**, оцјењује се техника извођења и дужина скока;

Табела 10

Ученици	VI	VII	VIII	IX
Одличан -5	2.80-3.00	3.00-3.20	3.20-3.40	3.40 i više
Врло добар -4	2.50-2.80	2.80-3.00	3.00-3.20	3.20-3.40
Добар -3	2.30-2.50	2.50-2.80	2.80-3.00	3.00-3.20
Довољан -2	2.00-2.30	2.30-2.50	2.50-2.80	2.80-3.00
Недовољан -1	Неће да покуша			

Ученице	VI	VII	VIII	IX
Одличан -5	2.50-2.80	2.80-3.00	3.00-3.20	3.20 i više
Врло добар -4	2.30-2.50	2.50-2.80	2.80-3.00	3.00-3.20
Добар -3	2.00-2.30	2.30-2.50	2.50-2.80	2.80-3.00
Довољан -2	1.50-2.00	2.00-2.30	2.30-2.50	2.50-2.80
Недовољан -1	Неће да покуша			

### **Кошарка**

- а) додавање и хватање лопте;
  - б) вођење лопте и скок шут;
  - в) двокорак;
  - г) игра;
- Оцјењује се техника извођења.

### **Одбојка**

- а) додавање прстима и чекићем; (ученици раде у пару)
  - б) сервис;
  - в) игра;
- Оцјењује се техника извођења.

### **Рукомет**

- а) вођење, хватање и додавање; (ученици раде у пару)
  - б) скок шут са гађањем мете;
- Оцјењује се техника извођења и прецизност гађања.

### **Гимнастика**

- а) партер  
Ученици сами састављају вјежбу од елемената. Вјежба треба да садржи 4, 5 или 6 елемената у зависности од узраста. Оцјењује се техника извођења појединих елемената и повезаност.
- б) прескок (козлић) згрчна и разношка, оцјењује се техника прескока.

### **Ритмичка гимнастика и плес**

- а) елементи са вијачом или обручем
- Оцјењује се техника одређених елемената са реквизитом.

## **ОЦЈЕНЕ**

**Одличан (5)**- ученик добива ако уради задане елементе без грешке.

**Врло добар (4)**- ученик добива ако уради задане елементе са мањим одступањима.

**Добар (3)**- ученик добива ако уради задане елементе са већим одступањима.

**Довољан (2)**- ученик добива ако уради задане елементе са великим одступањима или не уради задане елементе.

**Недовољан (1)**- ученик добива ако одбија да уради задане елементе.

## **Однос ученика према настави физичког васпитања**

### **Оцјена:**

**Одличан (5)**- ученици који присуствују свим часовима и при томе имају комплетну опрему и показују интерес за савладавање постављених задатака.

**Врло добар (4)**- ученици који присуствују свим часовима и при томе имају комплетну опрему, али не показују интерес за рад или ако нису редовни а раде добро.

**Добар (3)**- ученици који често избјегавају рад на часовима, не доносе опрему.

**Довољан (2)**- ученици који веома ријетко раде и не показују никакав интерес за радом. И немају адекватну опрему.

**Недовољан (1)**- у принципу се избјегава ова оцјена, али у изузетним случајевима ученик може да добије негативну оцјену, ако више од 90% часова не доноси опрему и не показује никакав интерес за радом на часовима.

## САДРЖАЈ

УВОД.....	- 2 -
ТЈЕЛЕСНА ВИСИНА И МАСА ТИЈЕЛА.....	- 3 -
БАЦАЊЕ МЕДИЦИНКЕ.....	- 3 -
СКОК УДАЉ ИЗ МЈЕСТА.....	- 3 -
ПРЕТКЛОН СЈЕДУ-ФЛЕКСИБИЛНОСТ.....	- 4 -
БРЗИНА НА 30 МЕТАРА.....	- 4 -
СНАГА ТРУПА-ТРБУШЊАЦИ ЗА 30 СЕКУНДИ.....	- 5 -
ИЗДРЖАЈ У ЗГИБУ.....	- 5 -
ТРЧАЊЕ 4*10 М.....	- 5 -
ШАТЛ РАН.....	- 6 -
МОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ.....	- 6 -
ОЦЈЕНЕ УЧЕНИКА ИЗ ФИЗИЧКИХ СПОСОБНОСТИ.....	- 8 -
УЧЕНИЦИ 6. РАЗРЕД (11 година).....	- 9 -
УЧЕНИЦЕ 6. РАЗРЕД (11 година).....	- 9 -
УЧЕНИЦИ 7. РАЗРЕД (12 година).....	- 10 -
УЧЕНИЦЕ 7. РАЗРЕД (12 година).....	- 10 -
УЧЕНИЦИ 8. РАЗРЕД (13 година).....	- 11 -
УЧЕНИЦЕ 8. РАЗРЕД (13 година).....	- 11 -
УЧЕНИЦИ 9. РАЗРЕД (14 година).....	- 12 -
УЧЕНИЦЕ 9. РАЗРЕД (14 година).....	- 12 -
Начини оцјењивања ученика из појединих спортских дисциплина.....	- 13 -
Атлетика.....	- 13 -
Кошарка.....	- 14 -
Одбојка.....	- 14 -
Рукомет.....	- 14 -
Гимнастика.....	- 14 -
Ритмичка гимнастика и плес.....	- 14 -
ОЦЈЕНЕ.....	- 14 -
Однос ученика према настави физичког васпитања.....	- 15 -