

REPUBLIKA SRPSKA  
OSNOVNA [KOLA  
"Desanka Maksimovic"  
Trn - Laktasi



THE REPUBLIC OF SRPSKA  
PRIMARY SCHOOL  
"Desanka Maksimovic"  
Trn - Laktasi

---

Dositejeva 34; Telefon: 051-508-070;Faks: 051-508-071; e-mail: os057@blic.net

---

## КРИТЕРИЈУМИ ОЦЈЕЊИВАЊА У НАСТАВИ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**АУТОР :**

МИЛОРАД ЦРНИЋ ,проф.физичког васпитања  
и спорта

ЈОВИЦА КОЈИЋ,проф. Физичког васпитања  
И спорта

ЗОРАН АРБУТИНА,проф.физичког васпитања  
И спорта

**СЕПТЕМБАР 2017.**

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 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, и тд.).

По мишљењу великог броја стручњака из области физичког васпитања, најбитније је да се у процесу наставе испуне основни задаци физичког 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 најалост све више.

Међутим настава физичког васпитања се оцјењује, сматра се да сваки педагог и наставник физичког 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-дубоки претклон;
- Коверта тест;
- Трчање на 30 м;
- Трчање на 800м
- Снага трупа-трбушњаци.

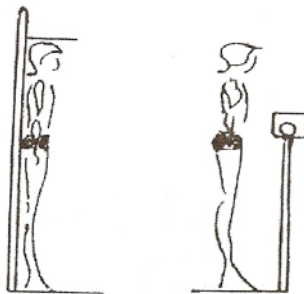
Све зависи од услова у којима се налази школа.

## Тјелесна висина и маса тијела

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

Измјерити висину и тежину ученика.

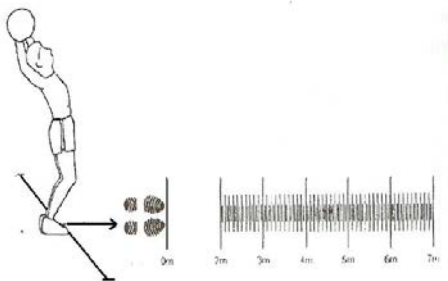
Висина се уписује у сантиметрима, а тежина у килограмима.



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



## 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.

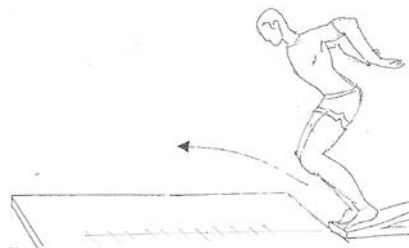
### Задатак:

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.

Положај Испитаника: Ученик стоји уз руб одскачне даске, контролира прелазе ли ножни прсти преко руба даске. након што је испитаник извео исправан скок, читава се резултат.

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



## Дубоки претклон-флексибилност

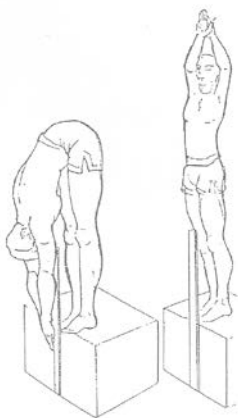
На клупи се причврсти метар, тако да стоји 20цм изнад клупе. Највиша тачка метра је нулти центиметар.

### Задатак:

Почетни став испитаника: Ученик стоји суножно на клупи. Врхови прстију су до руба клупе. Ноге су потпуно опружене. Предручи, а шаке с испруженим прстима поставити једну изнад друге, тако да се средњи прсти потпуно поклопе.

**Извођење задатка:** Ученик се без трзања претклања што више може, задржавајући опружене руке и ноге. Длановима опружених руку „клизи“ низ метар до најниже могуће тачке. Задатак се понавља два пута.

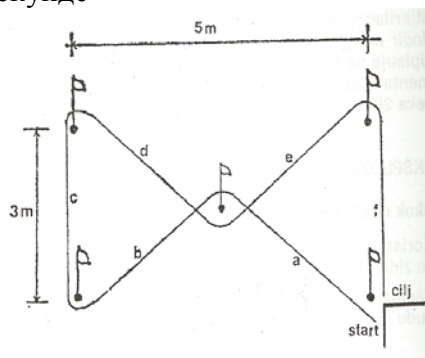
**Оцјењивање:** Мјери се дубина дохвата у центиметрима. Уписује се бољи резултат.



## Коверта тест-окретност

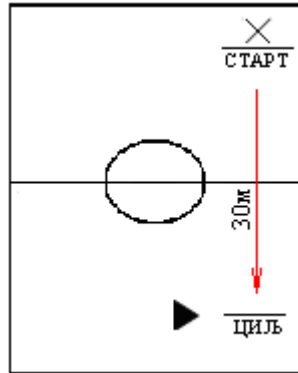
У сали се означи пет мјеста, размјера 3 и 5 метара (правоугаоник). На крајевима и у средини поставе се чуњеви.

Задатак: Означеним правцима А,Б,Ц,Д,Е иФ ученик трчи три пута од старта до циља. Постигнито вријеме се уписује у десетинкама секунде



## 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 30 м

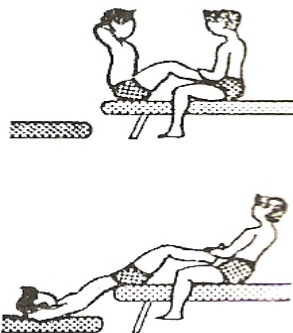


## Снага трупа-трбушњаци

Употребљава се клупа, палица и струњаче, а тест се изводи уз помоћ друга.

**Задатак:** Ученик сједи на крају клупе. Кољена су му савијена под углом од  $90^\circ$  и у том положају партнер му фиксира положај ногу. Руке су му на потиљку. Ученик се спушта до струњаче, додирује струњачу раменима и главом и враћа се у почетни положај. Спуштање треба да је лагано, а не да личи на падање, што производи и одбијање тијела од струњаче.

**Резултат** је укупан број правилно изведених подизања.



## моторичке способности

Моторичком способностима називају се оне способност 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 факторсе анализе, временом се накупило све више информација које потврђују да постоји виш 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, репетитивну 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.

## Просјечне вриједности за оцјењивање тјелесног развоја и моторичких способности\*

### дјечаци

Стар. доб	тјелес. висина	маса тијела	снага група	бацање медиц.	скок удаљ	флексибилност	трчање 30m	коверта тест
11 god.	144,0 – 151,0	35,5 – 43	5-8	399 – 450	150 – 170	0,15 – 0,25	5,40 – 6,40	26-28с
12 god.	148,0 – 154,0	38,0 – 45,0	6-9	404 – 455	155 – 175	0,10 – 0,17	5,35 – 6,35	26-28с
13 god.	154,0 – 160,0	42,0 – 49,0	6-9	409 – 460	165 – 185	0,10 – 0,15	5,30 – 6,30	25-27с
14 god.	160,0 – 166,0	47,5 – 54,0	7-10	413 – 465	175 – 195	0,09 – 0,05	5,25 – 6,25	24.5-27с

### дјевојчице

стар. доб	тјелес. висина	маса тијела	снага група	бацање медиц.	скок удаљ	флексибилност	трчање 30m	коверта тест
11 god.	146,0 – 153,0	36,5 – 43,5	3-5	249 – 300	140 – 160	0,20 – 0,30	550 – 650	28-30с
12 god.	150,0 – 156,0	41,0 – 46,0	4-6	254 – 305	145 – 165	0,15 – 0,19	546 – 645	28-29с
13 god.	156,0 – 161,0	46,0 – 50,0	4-6	259 – 310	150 – 170	0,16 – 0,19	540 – 640	27-29с
14 god.	157,0 – 164,0	48,0 – 53,0	5-8	264 – 315	155 – 175	0,05 – 0,10	535 – 635	27-28с

\***напомена:** ови просједи не представљају стварне просјеке ученика, него просјеке које сам утврдио након неколико година тестирања школи. Односе се само на ученике основне школе „Десанка Максимовић.. Да би се дошло до квалитетнијих података, потребно је вршити тестирања више година.

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

**УЧЕНИЦИ 6.РАЗРЕД (11 година)**

ОЦЕНА	СКОК УДАЉ	МЕДИЦИНКА	ТРБУШЊАЦИ	ПРЕТКЛОН	КОВЕРТА ТЕСТ	БРЗИНА НА 30М
5	од 170cm	од 330cm	од 9	од 25cm	до 26s	до 5,2s
4	од 161 до 169	од 300 до 329	од 5 до 8	од 21 до 24	од 26,1 до 28	од 5,3 до 5,7
3	од 145 до 160	од 270 до 299	од 2 до 4	од 17 до 20	од 28,1 до 30,0	од 5,8 до 6,3
2	мање од 144	мање од 270	мање од 2	мање од 16	више од 30,1	више од 6,4
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША					

**УЧЕНИЦЕ 6.РАЗРЕД (11 година)**

ОЦЕНА	СКОК УДАЉ	МЕДИЦИНКА	ТРБУШЊАЦИ	ПРЕТКЛОН	КОВЕРТА ТЕСТ	БРЗИНА НА 30М
5	од 160cm	од 315cm	од 6	од 25cm	до 28s	до 5,6s
4	од 150 до 159	од 280 до 314	од 4 до 5	од 21 до 24	од 28,1 до 30	од 5,7 до 6
3	од 131 до 149	од 240 до 279	од 1 до 3	од 17 до 20	од 30,1 до 32,0	од 6,1 до 6,5
2	МАЊЕ ОД 130	МАЊЕ ОД 240	МАЊЕ ОД 1	МАЊЕ ОД 16	ВИШЕ ОД 32,1	ВИШЕ ОД 6,6
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША					

**УЧЕНИЦИ 7.РАЗРЕД (12 година)**

ОЦЕНА	СКОК УДАЉ	МЕДИЦИНКА	ТРБУШЊАЦИ	ПРЕТКЛОН	КОВЕРТА ТЕСТ	БРЗИНА НА 30М
5	од 175cm	од 340cm	од 10	од 26cm	до 26s	до 5,0s
4	од 166 до 174	од 310 до 339	од 6 до 9	од 22 до 25	од 26,1 до 28	од 5,1 до 5,5
3	од 150 до 165	од 290 до 309	од 3 до 5	од 19 до 21	од 28,1 до 30,0	од 5,6 до 6,1
2	МАЊЕ ОД 149	МАЊЕ ОД 290	МАЊЕ ОД 3	МАЊЕ ОД 18	ВИШЕ ОД 30,1	ВИШЕ ОД 6,2
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША					

**УЧЕНИЦЕ 7.РАЗРЕД (12 година)**



ОЦЕНА	СКОК УДАЉ	МЕДИЦИНКА	ТРБУШЊАЦИ	ПРЕТКЛОН	КОВЕРТА ТЕСТ	БРЗИНА НА 30М
5	од 165cm	од 325cm	од 7	од 27cm	до 28s	до 5,4s
4	од 155 до 164	од 290 до 324	од 5 до 6	од 23 до 26	од 28,1 до 30	од 5,5 до 6
3	од 136 до 154	од 250 до 289	од 1 до 4	од 18 до 22	од 30,1 до 32,0	од 6,1 до 6,5
2	МАЊЕ ОД 135	МАЊЕ ОД 250	МАЊЕ ОД 1	МАЊЕ ОД 17	ВИШЕ ОД 32,1	ВИШЕ ОД 6,6
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША					

#### УЧЕНИЦИ 8.РАЗРЕД (13 година)

ОЦЕНА	СКОК УДАЉ	МЕДИЦИНКА	ТРБУШЊАЦИ	ПРЕТКЛОН	КОВЕРТА ТЕСТ	БРЗИНА НА 30М
5	од 180cm	од 340cm	од 12	од 25cm	до 25,5s	до 5,0s
4	од 171 до 179	од 310 до 339	од 8 до 11	од 21 до 24	од 25,6 до 27	од 5,1 до 5,5
3	од 155 до 170	од 280 до 309	од 4 до 7	од 17 до 20	од 27,1 до 30,0	од 5,6 до 6,1
2	МАЊЕ ОД 154	МАЊЕ ОД 280	МАЊЕ ОД 4	МАЊЕ ОД 16	ВИШЕ ОД 30,1	ВИШЕ ОД 6,1
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША					

#### УЧЕНИЦЕ 8.РАЗРЕД (13 година)

ОЦЕНА	СКОК УДАЉ	МЕДИЦИНКА	ТРБУШЊАЦИ	ПРЕТКЛОН	КОВЕРТА ТЕСТ	БРЗИНА НА 30М
-------	-----------	-----------	-----------	----------	--------------	---------------

5	од 165cm	од 330cm	од 10	од 30cm	до 27,8s	до 5,4s
4	од 164 до 157	од 290 до 329	од 7 до 9	од 25 до 29	од 27,9 до 29	од 5,5 до 6
3	од 148 до 156	од 250 до 289	од 3 до 6	од 19 до 24	од 29,1 до 30,5	од 6,1 до 6,5
2	МАЊЕ ОД 147	МАЊЕ ОД 250	МАЊЕ ОД 3	МАЊЕ ОД 18	ВИШЕ ОД 30,6	ВИШЕ ОД 6,6
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША					

#### УЧЕНИЦИ 9.РАЗРЕД ( 14 година)

ОЦЈЕНА	СКОК УДАЉ	МЕДИЦИНКА	ТРБУШЊАЦИ	ПРЕТКЛОН	КОВЕРТА ТЕСТ	БРЗИНА НА 30М
5	од 190cm	од 350cm	од 13	од 29cm	до 25s	до 5s
4	од 175 до 189	од 330 до 349	од 8 до 12	од 23 до 28	од 25,1 до 26,9	од 5,1 до 5,5
3	од 160 до 174	од 300 до 329	од 4 до 7	од 17 до 22	од 27 до 29	од 5,6 до 6,1
2	МАЊЕ ОД 160	МАЊЕ ОД 300	МАЊЕ ОД 4	МАЊЕ ОД 16	ВИШЕ ОД 29,1	ВИШЕ ОД 6,2
1	НЕЋЕ ДА ПОКУША					

#### УЧЕНИЦЕ 9.РАЗРЕД

ОЦЈЕНА	СКОК УДАЉ	МЕДИЦИНКА	ТРБУШЊАЦИ	ПРЕТКЛОН	КОВЕРТА ТЕСТ	БРЗИНА НА 30М
5	од 175cm	од 340cm	од 11	од 30cm	до 27,6s	до 5,3s

4 од 166 до 174 од 290 до 339 од 7 до 10 од 25 до 29 од 27,5 до 28,5 од 5,4 до 5,9

3 од 156 до 165 од 250 до 289 од 3 до 6 од 18 до 24 од 28,6 до 30,0 од 6,0 до 6,5

2 МАЊЕ ОД 157 МАЊЕ ОД 250 МАЊЕ ОД 3 МАЊЕ ОД 18 ВИШЕ ОД 30,1 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.

Ученици – 4 kg		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		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;

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			

**в) трчање-крос**, оцјењује се вријеме за које је ученик претрчао стазу.

Ученице – трчање на 500 m

Оцијена	VI	VII	VIII	IX
Одличан	135 – 140	133 – 138	131 – 136	130 – 135
врло добар	141 – 145	139 – 143	137 – 141	136 – 140
Добар	146 – 152	144 – 149	142 – 146	141 – 146
Довољан	153 – 170	150 – 160	147 – 155	147 – 151
Недовољан	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи

Ученици- трчање на 800 m

Оцијена	VI	VII	VIII	IX
Одличан	204 – 209	192 – 197	188 – 193	181 – 186
Врло добар	210 – 214	198 – 202	194 – 198	187 – 192
Добар	215 – 220	203 – 208	199 – 204	193 – 197
Довољан	221 – 230	209 – 220	205 – 215	198 – 210
Недовољан	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи	Неће да трчи

### Кошарка

а) додавање и хватање лопте, и вођење;

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.

## Оцјена

**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.

### ВИСИНА ТИЈЕЛА - V разред - дјечаци – 10 година

<b>УЗРАСТ УЧЕНИКА (ГОДИНЕ)</b>	<i>Сасвим мала (1)</i>	<i>Мала (2)</i>	<i>Просјечна (3)</i>	<i>Велика (4)</i>	<i>Врло велика (5)</i>
<b>10 ГОДИНА</b>	До 134,0	134,5-137,5	138,0- 145,0	145,0-148,5	149,0 и више

### МАСА ТИЈЕЛА - V разред - дјечаци – 10 година

<b>Висина тијела у цм.</b>	<b>Сасвим мала (1)</b>	<b>Мала (2)</b>	<b>Просјечна (3)</b>	<b>Велика (4)</b>	<b>Врло велика (5)</b>
До 130	21,0 и мање	21,5	26,0-31,0	31,5-36,0	36,5 и више
130,5-135	23,0 и мање	23,5-27,5	28,0-33,0	33,5-38,0	38,5 и више
135,5-140	25,5 и мање	26,0-30,5	31,0-36,0	36,5-41,0	41,5 и више
140,5-145	29,0 и мање	29,5-33,5	34,0-39,0	39,5-44,0	44,5 и више
145,5-150	33,0 и мање	33,5-37,5	38,0-43,0	43,5-48,0	48,5 и више
Преко 150	37,5 и мање	38,0-42,5	43,0-48,0	48,5-52,5	53,0 и више

**ВИСИНА ТИЈЕЛА - V разред - дјевојчице – 10 година**

Висина тијела у цм.	Сасвим мала (1)	Мала (2)	Просјечна (3)	Велика (4)	Врло велика (5)
<b>10 година</b>	До 134,5	135,0-137,5	138,0-144,5	145,0-148,5	149,9 и више

**МАСА ТИЈЕЛА - V разред - дјевојчице – 10 година**

Висина тијела у цм.	Сасвим мала (1)	Мала (2)	Просјечна (3)	Велика (4)	Врло велика (5)
До 130	До 20,5	21,5-25,0	25,5-30,5	31,0-35,0	35,5 и више
130,5-135	До 22,5	23,5-27,5	28,0-33,0	33,5-37,5	38,0 и више
135,5-140	До 25,5	26,0-30,0	30,5-36,0	36,0-40,0	40,5 и више
140,5-145	До 28,5	29,0-33,0	33,5-38,5	39,0-43,0	43,5 и више
145,5-150	До 31,5	32,0-36,5	37,0-42,0	42,5-47,0	47,5 и више
Преко 150	До 33,5	36,0-40,5	41,0-45,5	46,0-50,5	51,0 и више

**СКОК У ДАЉ ИЗ МЈЕСТА - ДЈЕЧАЦИ - 10 ГОДИНА**

Висина тијела у цм.	Сасвим мала(1)	Мала (2)	Просјечна (3)	Велика (4)	Врло велика (5)
До 130	До 127	128-136	137-154	155-163	164 и више
130,5-135	До 128	129-137	138-156	157-165	166 и више
135,5-140	До129	130-138	139-157	158-166	167 и више
140,5-145	До 130	131-139	140-158	159-167	168 и више
145,5-150	До 131	132-140	141-159	160-168	169 и више
Преко 150	До 132	133-141	142-160	161-169	170 и више

СКОК СЕ ИЗВОДИ СУНОЖНО,ДОСКОК ЈЕ ТАКОЂЕ СУНОЖНИ.ИЗВОДЕ СЕ ДВА СКОКА , А БОЉИ РЕЗУЛТАТ СЕ БИЉЕЖИ.

**СКОК У ДАЉ ИЗ МЈЕСТА - ДЕВОЈЦИЦЕ - 10 ГОДИНА**

Висина тијела у цм.	Сасвим мала(1)	Мала (2)	Просјечна (3)	Велика (4)	Врло велика (5)
До 130	До 117	118-126	127-144	145-154	155 и више
130,5-135	До 118	119-127	128-145	146-155	156 и више
135,5-140	До120	121-129	130-147	148-156	157 и више
140,5-145	До 121	122-131	132-149	150-158	159 и више
145,5-150	До 124	124-133	134-151	152-160	161 и више
Преко 150	До 127	127-136	137-154	155-163	164 и више

**СКОК У ДАЉ ИЗ ЗАЛЕТА - ДЈЕЧАЦИ - V - РАЗРЕД- 10 година**

<i>ДУЖИНА У ЦМ.</i>	<i>ОЦЈЕНЕ</i>
2,60- И ВИШЕ	5
2,40-2,60	4
2,20-2,40	3
2,00-2,20	2
1,80- И МАЊЕ	1

УЧЕНИК ДА БИ ДОБИО КОНАЧНУ ОЦЈЕНУ (5) МОРА ДА ЗАДОВОЉИ ПРОПИСАНУ НОРМУ И ПРИМЈЕНИ АДЕКВАТНЕ ЕЛЕМЕНТЕ КОД СКОКА У ДАЉ(ЗГРЧНА ТЕХНИКА).

1.ЗАЛЕТ

2.ДОЛАЗАК НА ОДРАЗНУ ДАСКУ

3.ОДРАЗ

4.ФАЗУ ЛЕТА

5.ДОСКОК

**СКОК У ДАЉ ИЗ ЗАЛЕТА - ДЈЕВОЈЧИЦЕ - V - РАЗРЕД- 10 година**

<i>ДУЖИНА У ЦМ.</i>	<i>ОЦЈЕНЕ</i>
2,50- И ВИШЕ	5
2,30-2,50	4
2,10-2,30	3
1,70-2,10	2
1,70- И МАЊЕ	1



**ОПШТА СНАГА (бацање медацинке 2 кг) дјечаци – V РАЗРЕД**

**(10 година)**

Висина тијела у цм.	Сасвим мала(1)	Мала (2)	Просјечна (3)	Велика (4)	Врло велика (5)
До 130	До 275	280-310	315-385	390-420	425 и више
130,5-135	До 280	285-315	320-390	395-425	430 и више
135,5-140	До 290	295-325	330-400	405-435	440 и више
140,5-145	До 305	310-340	345-415	420-450	455 и више
145,5-150	До 325	330-360	365-435	440-470	475 и више
Преко 150	До 350	355-385	390-460	460-500	505 и више

**ОПШТА СНАГА (бацање медацинке 2 кг) дјевојчице – V РАЗРЕД**

**(10 година)**

Висина тијела у цм.	Сасвим мала(1)	Мала (2)	Просјечна (3)	Велика (4)	Врло велика (5)
До 130	До 220	225-250	255-315	320-345	350 и више
130,5-135	До 235	240-265	270-330	335-360	365 и више
135,5-140	До 250	255-280	285-340	345-375	380 и више
140,5-145	До 265	270-295	300-360	365-390	395 и више
145,5-150	До 280	285-310	315-375	380-405	410 и више
Преко 150	До 295	300-330	335-390	400-420	425 и више

УЧЕНИК БАЦА МЕДЕЦИНКУ ИЗ СТОЈЕЋЕГ СТАВА,НОГЕ СУ ПАРАЛЕЛНЕ ИЗА ЗАДАНЕ ЛИНИЈЕ,САВИЈА СЕ УНАЗАД И РАДИ ИЗБАЧАЈ ЛОПТЕ СА ДВИЈЕ РУКЕ.

УЧЕНИК ИМА ПРАВО НА ДВА ПОКУШАЈА,БОЉИ ИЗБАЧАЈ СЕ РАЧУНА.

## 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,ученици који само једном забораве опрему.

**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,ученици који два пута у једном полугодишту забораве опрему.

**Добар (3)**- ученици који често избјегавају рад на часовима, не доносе опрему.ученици који три пута забораве опрему у једном полугодишту.

**Довољан (2)**- ученици који веома ријетко раде и не показују никакав интерес за радом. И немају адекватну опрему.ученици који пет и више пута забораве опрему за физичко васпитање.

**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

<b>Увод</b> .....	2
<b>Батерије тестова</b> .....	2
Тјелесна висина и маса тијела.....	2
Бацање медицинке.....	3
скок удаљ из мјеста.....	3
Дубоки претклон-флексибилност.....	4
Окретност- коверта тест.....	4
Брзина на 30м.....	5
Снага трупа-трбушњаци.....	5
<b>Моторичке способности</b> .....	6
<b>Просјечне вриједности за оцјењивање тјелесног развоја и физичких способности</b> .....	6
<b>Оцјењивање ученика из физичких способности</b> .....	8
6 разред.....	8
7 разред.....	9
8 разред.....	10
9 разред.....	11
<b>Начини оцјењивања ученика из појединих спортских дисциплина</b> .....	12
<b>Однос ученика према настави физичког васпитања</b> .....	14

