

## ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

| <b>Моторичке способности</b><br><br><b>ИТНК – девојке</b><br><b>Исправљање трупа на клупи</b>   | <b>Моторичке Вештине</b><br><br><b>АТЛЕТИКА</b><br><b>БАЦАЊЕ КУГЛЕ</b> | <b>Однос према предмету</b> | <b>Остало</b><br>( такмичење, реферати, презентације...) |           |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
|---|--|-----------------------------|--|-----------|----|---|----|-----|-----|-----|---|------|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|-------|---|-----|-----|-----|-----|---|-----|----|----|----|----|---|-------|-------|-------|------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|---|-------|-------|-------|------|---|--|
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Оц.</th> <th>5.</th> <th>6.</th> <th>7.</th> <th>8.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>&lt;6</td> <td>&lt;12</td> <td>&lt;14</td> <td>&lt;15</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>6-10</td> <td>12-16</td> <td>14-18</td> <td>15-20</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>11-18</td> <td>17-24</td> <td>19-29</td> <td>21-30</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>19-25</td> <td>25-30</td> <td>30-35</td> <td>31-36</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>&gt;25</td> <td>&gt;30</td> <td>&gt;35</td> <td>&gt;36</td> </tr> </tbody> </table>   | Оц.  | 5.                          | 6.   | 7.        | 8. | 1 | <6 | <12 | <14 | <15 | 2 | 6-10 | 12-16 | 14-18 | 15-20 | 3 | 11-18 | 17-24 | 19-29 | 21-30 | 4 | 19-25 | 25-30 | 30-35 | 31-36 | 5 | >25 | >30 | >35 | >36 | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Оц.</th> <th>5.</th> <th>6.</th> <th>7.</th> <th>8.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>&lt;3,50</td> <td>&lt;4,00</td> <td>&lt;4,80</td> <td>&lt;5,8</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3,50-4,50</td> <td>4,00-4,50</td> <td>4,80-5,49</td> <td>5,80-6,00</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4,01-4,80</td> <td>4,51-5,30</td> <td>5,50-6,50</td> <td>6,01-6,50</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>4,81-5,30</td> <td>5,31-5,80</td> <td>6,51-7,00</td> <td>6,51-7,00</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>&gt;5,30</td> <td>&gt;5,80</td> <td>&gt;7,00</td> <td>&gt;7,0</td> </tr> </tbody> </table>   | Оц. | 5. | 6. | 7. | 8. | 1 | <3,50 | <4,00 | <4,80 | <5,8 | 2 | 3,50-4,50 | 4,00-4,50 | 4,80-5,49 | 5,80-6,00 | 3 | 4,01-4,80 | 4,51-5,30 | 5,50-6,50 | 6,01-6,50 | 4 | 4,81-5,30 | 5,31-5,80 | 6,51-7,00 | 6,51-7,00 | 5 | >5,30 | >5,80 | >7,00 | >7,0 | <p>Сваки ученик у старту има оцену <b>одличан (5)</b>.</p> <p>Ученик добија <b>минус</b> ако:<br/>                     -не донесе опрему за физичко<br/>                     - касни<br/>                     неоправдано на час<br/>                     -некултурно и неспортски И <b>НЕКУЛТУРНО</b> се понаша према вршњацима и наставнику</p> <p>Свака три минуса , оцена се смањује .<br/>                     минуси се бришу на полугодишту.<br/>                     Ако ученик не сакупи три минуса, оцена је одличан ( 5).</p> <p><i>Уколико ученик одбије да уради нешто што наставник тражи(наравно треба да је у складу са предметом) оцена је <b>недовољан (1)</b>.</i></p> | <p><b>Оцена 5</b></p> <p>-Учествовање на школским такмичењима<br/>                     -писање реферата и држање презентације</p> <p><b>Додатна оцена 5</b></p> <p>-освајање једног од три места на међушколском такмичењу<br/>                     -освајање медаље на клупским такмичењима</p> |
| Оц.   | 5.   | 6.                          | 7.   | 8.        |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 1   | <6   | <12                         | <14  | <15       |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 2   | 6-10   | 12-16                       | 14-18  | 15-20     |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 3   | 11-18  | 17-24                       | 19-29  | 21-30     |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 4   | 19-25  | 25-30                       | 30-35  | 31-36     |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 5   | >25  | >30                         | >35  | >36       |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| Оц.   | 5.   | 6.                          | 7.   | 8.        |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 1   | <3,50  | <4,00                       | <4,80  | <5,8      |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 2   | 3,50-4,50  | 4,00-4,50                   | 4,80-5,49  | 5,80-6,00 |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 3   | 4,01-4,80  | 4,51-5,30                   | 5,50-6,50  | 6,01-6,50 |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 4   | 4,81-5,30  | 5,31-5,80                   | 6,51-7,00  | 6,51-7,00 |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 5   | >5,30  | >5,80                       | >7,00  | >7,0      |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| <p><b>Дечаци -Исправљање трупа на клупи</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Оц.</th> <th>5.</th> <th>6.</th> <th>7.</th> <th>8.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>&lt;8</td> <td>&lt;15</td> <td>&lt;16</td> <td>&lt;17</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>8-12</td> <td>15-19</td> <td>16-19</td> <td>17-20</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>13-20</td> <td>20-27</td> <td>20-30</td> <td>21-31</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>21-27</td> <td>28-35</td> <td>31-37</td> <td>32-38</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>&gt;27</td> <td>&gt;35</td> <td>&gt;37</td> <td>&gt;38</td> </tr> </tbody> </table> | Оц.  | 5.                          | 6.   | 7.        | 8. | 1 | <8 | <15 | <16 | <17 | 2 | 8-12 | 15-19 | 16-19 | 17-20 | 3 | 13-20 | 20-27 | 20-30 | 21-31 | 4 | 21-27 | 28-35 | 31-37 | 32-38 | 5 | >27 | >35 | >37 | >38 | <p><b>Дечаци</b><br/>                     Бацање кугле</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Оц.</th> <th>5.</th> <th>6.</th> <th>7.</th> <th>8.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>&lt;3,70</td> <td>&lt;4,5</td> <td>&lt;5,60</td> <td>&lt;7,5</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3,70-4,20</td> <td>4,5-5,0</td> <td>5,60-6,29</td> <td>7,5-8,00</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4,21-5,0</td> <td>5,01-6,00</td> <td>6,30-7,30</td> <td>8,01-8,50</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5,21-5,50</td> <td>6,01-6,80</td> <td>7,31-8,00</td> <td>8,51-9,00</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>&gt;5,50</td> <td>&gt;6,80</td> <td>&gt;8,00</td> <td>&gt;9,0</td> </tr> </tbody> </table> | Оц. | 5. | 6. | 7. | 8. | 1 | <3,70 | <4,5  | <5,60 | <7,5 | 2 | 3,70-4,20 | 4,5-5,0   | 5,60-6,29 | 7,5-8,00  | 3 | 4,21-5,0  | 5,01-6,00 | 6,30-7,30 | 8,01-8,50 | 4 | 5,21-5,50 | 6,01-6,80 | 7,31-8,00 | 8,51-9,00 | 5 | >5,50 | >6,80 | >8,00 | >9,0 |   |  |
| Оц.   | 5.   | 6.                          | 7.   | 8.        |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 1   | <8   | <15                         | <16  | <17       |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 2   | 8-12   | 15-19                       | 16-19  | 17-20     |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 3   | 13-20  | 20-27                       | 20-30  | 21-31     |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 4   | 21-27  | 28-35                       | 31-37  | 32-38     |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 5   | >27  | >35                         | >37  | >38       |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| Оц.   | 5.   | 6.                          | 7.   | 8.        |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 1   | <3,70  | <4,5                        | <5,60  | <7,5      |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 2   | 3,70-4,20  | 4,5-5,0                     | 5,60-6,29  | 7,5-8,00  |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 3   | 4,21-5,0   | 5,01-6,00                   | 6,30-7,30  | 8,01-8,50 |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 4   | 5,21-5,50  | 6,01-6,80                   | 7,31-8,00  | 8,51-9,00 |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |
| 5   | >5,50  | >6,80                       | >8,00  | >9,0      |    |   |    |     |     |     |   |      |       |       |       |   |       |       |       |       |   |       |       |       |       |   |     |     |     |     |   |     |    |    |    |    |   |       |       |       |      |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |           |           |           |           |   |       |       |       |      |   |  |

**СПН – девојке****Суножно подизање ногу**

| Оц. | 5.    | 6.    | 7.    | 8.    |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| 1   | <3    | <5    | <6    | <8    |
| 2   | 3-5   | 5-7   | 6-9   | 8-13  |
| 3   | 6-10  | 8-12  | 10-15 | 14-18 |
| 4   | 11-15 | 13-17 | 16-20 | 19-23 |
| 5   | >15   | >17   | >20   | >23   |

**Дечаџи**

| Оц. | 5.   | 6.    | 7.    | 8.    |
|-----|------|-------|-------|-------|
| 1   | <2   | <4    | <5    | <6    |
| 2   | 2-4  | 4-6   | 5-9   | 6-10  |
| 3   | 5-8  | 7-10  | 10-13 | 11-19 |
| 4   | 9-12 | 11-15 | 14-18 | 20-23 |
| 5   | >12  | >15   | >18   | >23   |

Шведска клупа је под углом од 45 степени. Ученик легне на клупу, рукама се придржава за клупу. Задатак је да ученик подиже опружене ноге до вертикале док не додирне палицу, коју наставник држи изнад кукова ученика. Грчење колена и лактова није дозвољено.

**СКОК УДАЉ- девојџице**

| Оц. | 5.        | 6.        | 7.        | 8.        |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1   | <2,30     | <2,60     | <2,80     | <2,85     |
| 2   | 2,30-2,50 | 2,60-2,80 | 2,80-3,10 | 2,85-3,10 |
| 3   | 2,51-3,00 | 2,81-3,10 | 3,11-3,30 | 3,11-3,35 |
| 4   | 3,01-3,20 | 3,11-3,30 | 3,31-3,50 | 3,36-3,60 |
| 5   | >3,20     | >3,30     | >3,50     | >3,60     |

**Дечаџи**

| Оц. | 5.        | 6.        | 7.        | 8.        |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1   | <2,60     | <2,80     | <3,0      | <3,25     |
| 2   | 2,60-2,90 | 2,80-3,00 | 3,0-3,20  | 3,25-3,50 |
| 3   | 2,91-3,20 | 3,01-3,30 | 3,21-3,60 | 3,51-3,90 |
| 4   | 3,21-3,40 | 3,31-3,60 | 3,61-3,90 | 3,91-4,25 |
| 5   | >3,40     | >3,60     | >3,90     | >4,25     |

**СКОК УВИС- девојџице**

| Оц. | 5.   | 6.   | 7.   | 8.   |
|-----|------|------|------|------|
| 1   | <65  | <70  | <80  | <85  |
| 2   | 80   | 85   | 90   | 95   |
| 3   | 90   | 95   | 100  | 110  |
| 4   | 95   | 100  | 105  | 115  |
| 5   | >100 | >105 | >110 | >120 |

**Дечаџи**

| Оц. | 5.   | 6.   | 7.   | 8.   |
|-----|------|------|------|------|
| 1   | <75  | <80  | <85  | <90  |
| 2   | 90   | 95   | 100  | 105  |
| 3   | 100  | 105  | 110  | 115  |
| 4   | 105  | 110  | 115  | 120  |
| 5   | >110 | >115 | >120 | >125 |

**ПТ 60СЕК. – девојке****Подизање трупа**

| Оц. | 5.    | 6.    | 7.    | 8.    |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| 1   | <13   | <15   | <16   | <16   |
| 2   | 13-16 | 15-18 | 16-19 | 16-19 |
| 3   | 17-23 | 19-25 | 20-28 | 20-28 |
| 4   | 24-27 | 26-30 | 29-33 | 29-34 |
| 5   | >27   | >30   | >33   | >34   |

**Дечаци**

| Оц. | 5.    | 6.    | 7.    | 8.    |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| 1   | <14   | <17   | <19   | <20   |
| 2   | 14-17 | 17-21 | 19-25 | 20-25 |
| 3   | 18-25 | 22-30 | 26-33 | 26-33 |
| 4   | 26-32 | 31-36 | 34-37 | 34-38 |
| 5   | >32   | >36   | >37   | >38   |

Испитаник легне на леђа, колена су му савијена под углом од 90 степени. Стопала су му размакнута у ширини кукова и држи палицу иза главе. На знак ученик се подиже у сед тако да грудима дотакне колена и враћа се у п.п. задатак траје 60 сек.

**ИСТРАЈНО ТРЧАЊЕ**

| Оц. | 5.(500М) | 6.       | 7.       | 8.      |
|-----|----------|----------|----------|---------|
| 1   | <155сек  | <154сек. | <150сек. | <150    |
| 2   | 156-145  | 154-144  | 151-139  | 151-139 |
| 3   | 146-132  | 143-131  | 138-125  | 138-125 |
| 4   | 130      | 130-125  | 124-120  | 124-120 |
| 5   | >130     | >125     | >120     | >120    |

**Дечаци**

| Оц. | 5.(800м)  | 6.        | 7.        | 8.        |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1   | <4:05     | <4:00     | <3:50     | <3:50     |
| 2   | 4:05-3:45 | 4:00-3:40 | 3:50-3:31 | 3:50-3:31 |
| 3   | 3:44-3:30 | 3:39-3:20 | 3:30-3:05 | 3:30-3:05 |
| 4   | 3:29-3:10 | 3:19-3:00 | 3:04-2:50 | 3:04-2:50 |
| 5   | >3:10     | >3:00     | >2:50     | >2:50     |

**ГИМНАСТИКА**

Оцена 5- ученик све елементе уради самостално и правилно. Ученик остварује веома значајан напредак у савладавању елемената.

Оцена 4- ученик све елементе уради правилно уз малу асистенцију наставника.

Оцена 3- ученик све елементе уради уз малу асистенцију наставника и са малим грешкама у техници.

Оцена 2- ученик све елементе уради уз асистенцију наставника и са већим грешкама у техници.

Оцена 1- ученик не може да уради вежбу чак ни уз асистенцију наставника

**ПТ – девојке**  
**Претклон трупа**

| Оц. | 5.        | 6.        | 7.        | 8.        |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1   | <38       | <40       | <42       | <43       |
| 2   | 38-<br>40 | 40-<br>42 | 42-<br>44 | 43-<br>45 |
| 3   | 41-<br>47 | 43-<br>48 | 45-<br>50 | 46-<br>51 |
| 4   | 48-<br>50 | 49-<br>52 | 51-<br>55 | 52-<br>56 |
| 5   | >50       | >52       | >55       | >56       |

**Дечац**

| Оц. | 5.        | 6.        | 7.        | 8.        |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1   | <32       | <34       | <36       | <36       |
| 2   | 32-<br>34 | 34-<br>36 | 36-<br>38 | 36-<br>38 |
| 3   | 35-<br>40 | 37-<br>42 | 39-<br>44 | 39-<br>45 |
| 4   | 41-<br>45 | 43-<br>48 | 45-<br>50 | 46-<br>51 |
| 5   | >45       | >48       | >50       | >51       |

На клупи се причврсти лењир вертикално постављен, тако да изнад клупице стоји 30 цм и испод исто толико. Ученик стоји суножно на клупи, врхови прстију су му на самој ивици клупе. Ноге су му потпуно опружене. Ученик уради дубоки претклон и врховима прстију треба да додирне лењир што је ниже могуће. Задатак поновити три пута и забележити најбољи резултат.

**ТИМСКЕ ИГРЕ**  
**РУКОМЕТ-**  
**ХВАТАЊЕ, ДОДАВАЊЕ И ШУТИРАЊЕ**

| Оц. |           |           | Ш         | Ш         |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1   | 11        | 14        | 5         | 8         |
| 2   | 12-<br>14 | 15-<br>17 | 6-8       | 9-<br>12  |
| 3   | 15-<br>18 | 18-<br>20 | 9-<br>13  | 13-<br>18 |
| 4   | 19-<br>22 | 21-<br>23 | 14-<br>16 | 19-<br>23 |
| 5   | 23        | 24        | 17        | 24        |

**Хватање и додавање.** Паралелном линијом са зидом обележи се одстојање 3м од зида. Ученик се налази иза те линије и на знак наставника баца лопту о зид једном руком и хвата је обома. Тако дефинисано бацање и хватање понавља све до истека времена. 30 секунди.

**Шутирање.** У горњим угловима рукометног гола постави се мета помоћу вијача у облику једанкостраничног троугла. Катете 90цм. Ученик из залета са 6м гађа поменуте мете. Задатак се изводи 10 пута. Погодак у мету без додиривања сттраница троугла је 3 поена, уколико се додирну странице онда је 2 поена. Један поен је ако се погоди оквир гола. Резултат је сумаран број поена.

**СКЛЕК - девојке**

| Оц. | 5. | 6. | 7. | 8. |
|-----|----|----|----|----|
| 1   | 3  | 3  | 3  | 3  |
| 2   | 8  | 7  | 6  | 6  |
| 3   | 12 | 11 | 11 | 11 |
| 4   | 16 | 15 | 15 | 15 |
| 5   | 20 | 21 | 22 | 22 |

**Дечац**

| Оц. | 5. | 6. | 7. | 8. |
|-----|----|----|----|----|
| 1   | 3  | 7  | 9  | 11 |
| 2   | 10 | 13 | 16 | 18 |
| 3   | 15 | 18 | 23 | 25 |
| 4   | 23 | 25 | 30 | 32 |
| 5   | 30 | 34 | 40 | 42 |

Девојчице могу радити лакшу варијанту, са колена.

**КОШАРКА-****ХВАТАЊЕ , ДОДАВАЊЕ И ШУТИРАЊЕ**

| Оц. |           |           | Ш         | Ш         |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1   | 9         | 13        | 3         | 7         |
| 2   | 10-<br>12 | 14-<br>16 | 4-6       | 8-<br>10  |
| 3   | 13-<br>17 | 17-<br>21 | 7-<br>12  | 11-<br>16 |
| 4   | 18-<br>20 | 22-<br>25 | 13-<br>16 | 17-<br>22 |
| 5   | 21        | 26        | 17        | 23        |

**Хватање и додавање.** Паралелном линијом са зидом обележи се одстојање 3м од зида. Ученик се налази иза те линије и на знак наставника баца и хвата лопту са обе руке . Тако дефинисано бацање и хватање понавља све до истека времена. 30 секунди. Ученик соји у паралелном или дијагоналном ставу.

**Шутирање.** Шутирање са линије слободних бацања. Након шута, ученик притрчава и хвата лопту тамо где је одскочила о под и наставља бацање.

Сваки погодак се рачуна са 2 поена.

**ОДБОЈКА –**  
ОДБИЈАЊЕ ЛОПТЕ ПРСТИМА И  
ЧЕКИЋЕМ И СЕРВИС

| Оц. | П         | П         | Ч         | Ч         | С         | С         |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1   | 19        | 19        | 2         | 6         | 3         | 7         |
| 2   | 20-<br>23 | 20-<br>28 | 3-6       | 7-<br>10  | 4-6       | 8-<br>10  |
| 3   | 24-<br>33 | 29-<br>38 | 7-<br>11  | 11-<br>15 | 7-<br>12  | 11-<br>16 |
| 4   | 34-<br>37 | 39-<br>43 | 12-<br>15 | 16-<br>19 | 13-<br>15 | 17-<br>19 |
| 5   | 38        | 44        | 16        | 20        | 16        | 20        |

**Одбијање лопте прстима о зид.** На удаљености од 1м од зида повучена је линија паралелно са зидом. На зиду на висини од 215цм повучена је линија. Ученик стоји иза линије 1м од зида с лоптом у рукама. На знак наставника континуирано одбија лопту о зид а изнад линије 215цм. Ако лопта падне , ученик је узима и наставља задатак. Резултат је укупан број правилно одбијених лопти изнад линије а да се не прилази ближе од 1м зиду. Исти принцип је и за одбијање лопте чекићем о зид.

**Сервис.** Одбојкашки терен поделимо на 9 једнаких квадрата. Ученик треба да сервисом гађа квадрат који му наставник одреди. Три поена је ако погоди задати сегмент, два поена ако погоди суседни квадрат од одређеног и један поен је ак се погоде најудаљенији сегменти. Ученик сервира 10 пута и сабирају се поени.

**Наставник: Зоран Павловић**