

# ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ

## СТАНДАРДИ НА ОСНОВНОМ НИВОУ

Следећи искази описују шта ученик/ученица зна и уме на основном

нивоу

## ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА

### СПОРТСКЕ ИГРЕ

Ученик/ученица игра спортску игру примењујући основну технику, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

Зна функцију спортске игре, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

#### КОШАРКА

Ученик/ученица игра кошарку примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

#### САДРЖАЈ:

Основни елементи технике: основни став у нападу и одбрани, кретање у одбрани, скок у одбрани и нападу, хватање и додавање лопте обема рукама, полазак и вођење лопте праволинијски и са предњом променом правца, пивотирање, шут на кош из продора дриблингом, шут са дистанце.

Тактика: игра 1 на 1 са и без лопте, сарадња два играча у нападу.

Неопходна правила: грешке (лична, техничка) прекршаји (неправилно вођење, кораци, 3", 5", преступ, враћање лопте у „задње” поље, убацивање лопте у игру и извођење аута).

Зна функцију кошарке, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

#### ОДБОЈКА

Ученик/ученица на основном нивоу игра одбојку примењујући основне елементе технике, неопходна правила и сарађује са члановима екипе изражавајући сопствену личност уз поштовање других.

#### САДРЖАЈ:

Техника: одбијање лопте прстима и чекићем, школски сервис.

Неопходна правила: зна када је екипа постигла поен, дозвољени број одбијања лопте у једној акцији, сервира из простора за сервирање, зна шта је преступ, ротација.

Зна функцију одбојке, основне појмове, неопходна правила, основне принципе тренинга и пружа прву помоћ.

## АТЛЕТИКА

### Техника трчања

Ученик/ученица правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултат.

Зна терминологију, значај трчања, основе тренинга и пружа прву помоћ.

### Скок удаљ

Ученик/ученица зна правилно да скаче удаљ згрчном варијантом технике и мери дужину скока.

Зна терминологију, основе тренинга и пружа прву помоћ.

### Скок увис

Ученик/ученица зна правилно да скаче увис варијантом технике маказице.

### Бацање кугле

Ученик/ученица правилно баца куглу из места и мери дужину хица.

## ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

Напомена: Стандарди у подобласти Вежбе на справама и тлу проверавају се у дисциплинама: вежбе на тлу, вежбе на једној справи у вису и упору, прескок.

### Вежбе на тлу

Ученик/ученица правилно изводи вежбе на тлу.

#### САДРЖАЈ:

Основне вежбе на тлу: колут напред и колут назад из чучња до чучња, колут напред преко препреке – одразом, без изразите фазе лета, став о шакама уз помоћ, прамет странце упором у „бољу” страну, мост из лежања на леђима, вага претклоном и заножењем на левој и на десној ноzi.

Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

### Прескок

Ученик/ученица правилно изводи прескоке разношку или згрчку уз помоћ

#### САДРЖАЈ:

Вежба: разношка преко козлића, згрчка уз помоћ.

Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ

### Греда

Ученица изводи вежбе и комбинације вежби на греди.

#### САДРЖАЈ:

(ниска средња или висока греда): наскочити или се попети на произвољан начин; усправ – одручити; кораци у успону унапред до средине греде; чучањ и окрет у чучњу за 180° усправ; два корака зибом почучњем уназад; окрет у успону за 180° – узручити, кораци до краја греде; саскок пруженим телом (бочно).

Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

#### Двовисински разбој

Ученица правилно изводи основне вежбе на двовисинском разбоју.САДРЖАЈ:  
Основне вежбе: узмак одразом једне ноге до упора предњег, премах одножно десном/ левом до упора јашућег, потхват десном/левом и спојено премахом одножно левом/ десном одношка са окретом за 90° (нижа притка разбоја или дочелно вратило); њихање у вису предњем, саскок у зањиху (виша притка разбоја или дохватно вратило).

Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

#### Паралелни разбој

Ученик правилно изводи основне вежбе на паралелном разбоју.

#### САДРЖАЈ:

Основне вежбе: на почетку разбоја њих у упору, предњихом упор до седа разножно; саседом сножити и зањихом саскок.

Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

#### Вратило

Ученик правилно изводи основне вежбе на вратилу.

#### САДРЖАЈ:

Основне вежбе: узмак одразом једне ноге до упора предњег, премах одножно десном/ левом до упора јашућег, потхват десном/левом и спојено премахом одножно левом/десном одношка са окретом за 90° (дочелно вратило или нижа притка двовисинског разбоја); нихање у вису предњем, саскок у зањиху (дохватно вратило или виша притка двовисинског разбоја).

Зна називе вежби, основе организације рада на справи и пружа прву помоћ.

### **ПЛЕС**

Ученик/ученица се успешно креће у ритму и темпу музичке пратње у простору основним облицима кретања (ходање, трчање).

#### САДРЖАЈ:

Успешно пљеском (ударањем дланом о длан) прати акценте у темпу музичке пратње, успешно пљеском или топотом прати задати ритам и темпо музичке пратње.

## РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА

Ученица правилно изводи основне вежбе из ритмичке гимнастике.

### САДРЖАЈ:

Основне вежбе: мачији поскок, дечји поскок, галоп напред, галоп странце, поскок са занужењем, комбинација галоп-поскок са занужењем, окрети за 90°, 180° и 360°, суножно прескакање вијаче са и без међупоскока (обртање вијаче унапред и уназад), прескакање вијаче у трчању, ритмичко ударање чуњевима један о други и о под, мали кругови чуњевима.

## ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА

Ученик/ученица правилно изводи најмање један комплекс вежби обликовања и приказује вежбе за поједине делове тела.

Зна утицај и значај вежби обликовања за организам, познаје поделу вежби обликовања и њихову терминологију, и функцију појединих вежби у комплексу.

## СТАНДАРДИ НА СРЕДЊЕМ НИВОУ

Следећи искази описују шта ученик/ученица зна и уме на средњем нивоу.

## ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА

### СПОРТСКЕ ИГРЕ

Ученик/ученица игра спортску игру примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.  
ФВ.2.1.2. Зна функцију и значај спортске игре, већи број правила, принципе и утицај тренинга.

### КОШАРКА

Ученик/ученица игра кошарку примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.

### САДРЖАЈ:

Елементи технике: додавање лопте једном руком, вођење лопте са променом кроз ноге, шут из продора двокорак након пријема лопте, шутирање полагањем одоздо, одозго и бочно.

Тактика: игра 2 на 2 у нападу и одбрани, сарадња 3 играча у контранападу и позиционом нападу, одбрана „човек на човека” и напад на ту одбрану.

### ОДБОЈКА

Ученик/ученица на средњем нивоу игра одбојку примењујући виши ниво технике, већи број правила, једноставније тактичке комбинације и уз висок степен сарадње са члановима екипе изражава сопствену личност уз поштовање других.

## САДРЖАЈ:

Елементи технике: прецизно одбијање лопте прстима и чекићем, "лелујави" сервис. Неопходна правила: Зна шта су недозвољени контакти са лоптом  
Тактика: заштита блока, игра у пољу.

Зна функцију и значај одбојке, већи број правила, принципе и утицај тренинга.

## АТЛЕТИКА

### Трчање

Ученик/ученица правилно изводи варијанту технике штафетног трчања.

Ученик/ученица зна правила за такмичење.

### Скок удаљ

Ученик/ученица зна правилно да скаче удаљ варијантом технике увинуће.

Напомена: Скокови увис и удаљ - провера овладаности техником, а не вредност резултата који ученик том приликом постигне.

Ученик/ученица зна правила за такмичење.

### Скок увис

Ученик/ученица зна правилно да скаче увис леђном варијантом технике.

Напомена: Скокови увис и удаљ - провера овладаности техником, а не вредност резултата који ученик том приликом постигне.

Ученик/ученица зна правила за такмичење.

### Бацање кугле

Ученик/ученица правилно баца куглу леђном варијантом технике.

Ученик/ученица зна правила за такмичење.

Ученик/ученица учествује на такмичењу у једној атлетској дисциплини.

## ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

### Вежбе на тлу

Ученик/ученица на средњем нивоу правилно изводи сложеније вежбе на тлу, чува и помаже, поштује сигурносна правила.

САДРЖАЈ:

Вежбе на тлу: колут напред преко препрека са фазом лета (сунђер, струњаче), из става раскорачног колут напред до става раскорачног, прамет странце упором улево и удесно, мост заклоном и усклон.

### Прескок

Ученик/ученица правилно изводи згрчку.

САДРЖАЈ:

Вежба: згрчка преко козлића или коња.

### Греда

Ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на греди.

САДРЖАЈ:

Вежба на високој греди или греди висине 80цм: Наскок у упор предњи, упор одножно десном (левом), окретом за 90° улево и прехватом бочно (палчеви су окренути један према другом), упор клечећи на десној заножити левом (мала вага); ослонцем заножне ноге испред тела усправ уз помоћ; четири корака узручити; скок суножним одскоком, доскочити на исто место – одручити; четири корака са предножењем; окрет у успону за 90°, узручити; саскок пруженим телом, завршити леђима према греди.

### Двовисински разбој

Ученица правилно изводи вежбе и комбинације вежби на двовисинском разбоју

САДРЖАЈ:

Вежба: Лицем према н/п – залетом и суножним одскоком наскок у упор предњи; премах одножно десном; премах одножно левом; прехват на в/п и спојено подметно успоставити предњих и саскок у предњиху.

Зна мере сигурности, чување и помагање, називе вежби и основе организације рада.

### Паралелни разбој

Ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на паралелном разбоју.

САДРЖАЈ:

Комбинација вежби: из замаха (предњиха) у упору предношка са окретом за 180° према притки до става на тлу.

Зна мере сигурности, чување и помагање, називе вежби и основе организације рада.

### Вратило

Ученик правилно изводи вежбе и комбинације вежби на вратилу.

САДРЖАЈ:

Комбинација вежби: суножним одразом узмак до упора предњег, саскок подметно.

Зна мере сигурности, чување и помагање, називе вежби и основе организације рада.

## **ПЛЕС**

Ученик/ученица повезује просторно и временски плесне елементе у целину, изводи и реализује најмање један одабрани дечији плес.

### **САДРЖАЈ:**

Успешно се креће у простору у свим смеровима комбинујући ходање и трчање. Целокупну своју моторику (кретање и покрет појединих делова и целог тела) изводи у темпу музичке пратње самостално, у пару, у групи. Повезује (просторно и временски) плесне елементе (најмање 6 основних елемената технике: галоп, дечији поскок, мењајући корак, корак са привлачењем са и без преноса тежине тела, кораци са укрштањем напред-назад, укључујући ту и ходање и трчање) у целину. Уз помоћ наставника реализује задату комбинацију основних корака у аеробном загревању у трајању од 2 пута 32 4/4 такта. Препознаје и разликује друштвене и народне плесове. Зна који су стандардни (5), латиноамерички (5) и такмичарски спортски плесови.

Влада основном терминологијом, препознаје и разликује друштвене и народне плесове.

## **РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА**

Ученица правилно изводи вежбу са реквизитима.

### **САДРЖАЈ:**

Комбинације: галоп+дечији поскок вијачом; галоп+поскок занужењем; галоп+мачији скок са бацањем и хватањем лопте; замаси лоптом у хоризонталној равни спојено са окретом за 180° и 360°; трчање са обртањем вијаче и прелаз у галоп; научени поскок или скок повезати са ударањем чуња о чуњ испред и иза тела-изнад главе и испод ногу.

## **ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА**

Ученик/ученица правилно изводи и показује више комплекса вежби обликовања без и са реквизитима.

Зна принципе састављања комплекса вежби обликовања и дозирање оптерећења.

## **СТАНДАРДИ НА НАПРЕДНОМ НИВОУ**

Скраћени искази описују шта ученик/ученица зна и уме на напредном

## ОСПОСОБЉЕНОСТ У ВЕШТИНАМА

### СПОРТСКЕ ИГРЕ

Ученик/ученица игра спортску игру примењујући сложене елементе технике, испуњавајући тактичке задатке, учествује у организацији утакмице и суди на утакмицама.

Зна тактику игре, систем такмичења, начин организовања утакмице и суди.

### КОШАРКА

Ученик/ученица игра кошарку примењујући већи број одговарајућих елемената технике, испуњавајући тактичке задатке, такмичи се, учествује у организацији утакмице и суди на утакмицама.

САДРЖАЈ:

Елементи технике: вођење лопте са променом иза леђа и „ролингом”, скок–шут. Тактика: игра 3 на 3 у нападу и одбрани, зонска одбрана и напад на зонску одбрану.

Зна тактику кошарке, систем такмичења, начин организовања утакмице и да суди.

### ОДБОЈКА

Ученик/ученица на напредном нивоу игра одбојку примењујући сложене елементе технике, испуњавајући тактичке задатке, учествује у организацији утакмице и суди на утакмицама.

САДРЖАЈ:

Елементи технике: смечирање, блокирање.

Неопходна правила: зна да суди.

Тактика: групна и колективна тактика у нападу и одбрани.

Зна тактику одбојке, систем такмичења, начин организовања утакмице и суди.

### АТЛЕТИКА

Ученик/ученица правилно изводи варијанту технике штафетног трчања.

Ученик/ученица учествује на такмичењу у атлетском петобоју. **ФВ.3.1.5.** Зна атлетска правила неопходна за учествовање на такмичењу у атлетском петобоју.

### ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

### ВЕЖБЕ НА ТЛУ



Ученик/ученица правилно изводи вежбе и комбинацију вежби на тлу.

САДРЖАЈ:

Став на шакама, издржај, колут напредчћ; прекопит (салто згрченим телом) напред.

### **ПРЕСКОК**

Ученик/ученица правилно изводи згрчку и разношку са изразитијим фазама лета.

### **ГРЕДА**

Ученица правилно изводи вежбе и комбинацију вежби на греди.

САДРЖАЈ:

Комбинација вежби: Залетом и суножним одскоком наскок премахом одножно десном у упор јашући; окрет за 90° улево; прехватом бочно и ослонцем стопалима иза тела упор чучећи; усправ, одручити; два корака зибом почучњем; скок суножним одскоком и доскоком на једну ногу, слободна је у занужењу; вага претклоном и занужењем, усклон, валцер кораца до краја греде – таласи у одручењу; окрет у успону за 180° и следи једна дужина греде: произвољна комбинација кретања (кораца, поскоци окрети...), на крају греде саскок згрчено - бочно у односу на греду, завршити леђима према крају греде.

### **ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ**

Ученица правилно изводи вежбе и комбинацију вежби на двовисинском разбоју.

САДРЖАЈ:

Вежба на двовисинском разбоју: ковртвај назад у упору предњем.

### **ПАРАЛЕЛНИ РАЗБОЈ**

Ученик правилно изводи вежбе и комбинацију вежби на паралелном разбоју.

САДРЖАЈ:

Комбинација вежби: њих у потпору; предњихом упор до седа разножног; упор за рукама и спојено колут напред до седа разножно.

### **ВРАТИЛО**

Ученик правилно изводи вежбе и комбинацију вежби на вратилу.

САДРЖАЈ:

Комбинације вежби: ковртвај назад у упору предњем.

Ученик учествује у гимнастичком петобоју, а ученица учествује у гимнастичком четворобоју.

Зна мере сигурности, чување и помагање, називе вежби, основе организације рада и учествује на школском такмичењу.

### **ПЛЕС**

Ученик/ученица самостално изводи сопствену композицију покрета и кретања уз музичку пратњу и успешно моторички у ритму и темпу реализује одабрани народни, друштвени и дечији плес; влада основама тренинга и учествује на такмичењу.

САДРЖАЈ:

Самостално реализује задату комбинацију основних корака у аеробном загревању у трајању од 2 пута 32 4/4 такта. Успешно моторички у ритму и темпу реализује одабране народне, друштвене и дечије плесове. Способан је да састави и изведе самосталну плесну композицију у 2/4 такту састављену од произвољно одабраних и укомпонованих основних елемената технике плесова. Исказује креативност и стваралаштво кроз састављање мањих композиција покрета и кретања и плесних композиција. Влада терминологијом плесова. Зна карактеристике народних плесова из свог краја (такт, делове, облик у којем се плеше, којом ногом и у коју страну се крећу плесачи). Препознаје разлику: такмичарске спортске плесове, такмичарске категорије и основе скејтинг система оцењивања на такмичењу у спортском плесу.

## **РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА**

Ученица правилно изводи самостални састав без и са реквизитима из ритмичке гимнастике и учествује на такмичењу.

САДРЖАЈ:

Вежбе из ритмичке гимнастике: самосталан ритмички састав без реквизита, ритмички састав лоптом, вијачом, обручем, чуњевима.

## **ВЕЖБЕ ОБЛИКОВАЊА**

Ученик/ученица саставља, правилно изводи и показује сложене комплексе вежби обликовања без и са реквизитима.

Зна да саставља комплексе вежби обликовања и дозира оптерећење.

## **ЗНАЊА О ФИЗИЧКОМ ВЕЖБАЊУ И ФИЗИЧКОМ ВАСПИТАЊУ**

Ученик/ученица зна правила индивидуалних спортских грана и спортских игара..

Ученик/ученица зна основе система такмичења.

Ученик/ученица зна начин организовања такмичења

## **ЗАКЉУЧАК**

Физичко васпитање је стављало нагласак на развој моторичких вештина и физичке ефикасности, при чему се претпостављало да ће се ученици, како буду овладавали моторним вештинама, укључивати у све облике физичких активности. Према ономе што се догађа у пракси потребно је циљ уздићи изнад физичке ефикасности како би ученици прихватили здрав и активан начин живота. Отуда стандарди имају за циљ да се помогне ученицима не само да развију сопствену моторику и психо-социјалне вештине, већ и да усвоје знања, ставове и одређене облике понашања који ће им бити потребни приликом избора здравог стила живота.

Усмеравање ученика ка свакодневним физичким активностима и прихватању здравих животних навика, не зависи једино од школе и наставника.

Сврха стандарда је пружити помоћ ученицима како би изградили осећај само одговорности када су у питању њихово физичко и здравствено стање, тако што ће им се омогућити да развију физичке и когнитивне вештине, критички став потребан за осмишљавање здравог начина живота и позитиван став у односима са другима.

Поред тога ученике је потребно научити како да открију различите облике партиципације у физичким активностима у сопственом окружењу и како да спрече опасне ситуације везане за њихово учешће у истим.

## ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА - КОШАРКА

Презиме и име ученика/ученице \_\_\_\_\_

Елементи	Основни ниво	Средњи ниво	Напредн и ниво
Основни став у нападу и одбрани	*		
Пивотирање	*		
Кретање у одбрани	*		
Скок у одбрани и нападу	*		
Хватање и додавање лопте обема рукама	*		
Вођење лопте праволинијски и са предњом променом правца	*		
Шут на кош из продора дриблингом	*		
Шут са дистанце	*		
Додавања лопте једном руком		*	
Шут на кош из продора двокораком након пријема лопте		*	
Вођење лопте са променом кроз ноге		*	
Шут из продора двокораком након пријема лопте		*	
Шутирање полагањем одоздо, одозго и бочно		*	
Игра 2 на 2 у нападу и одбрани		*	
Сарадња три играча у контранападу и позиционом нападу		*	
Одбрана «човек на човека» и напад на ту одбрану		*	
Вођење лопте са променом иза леђа и «ролингом»			*
Скок – шут			*
Игра 3 на 3 у нападу и одбрани			*
Зонска одбрана и напад на зонску одбрану			*
Зна шта је лична грешка	*		
Преступ	*		
Не прави грешке у вођењу лопте	*		
Враћање лопте у «задње» поље	*		
Не прави грешку у корацима	*		

Не прави грешку 3"	*		
Не прави грешку 5"	*		
Извођење аута	*		
Ученик/ученица учествује на такмичењу			*
Ученик/ученица зна да суди			*
Ученик/ученица учествује у организацији утакмице или турнира			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу ( *)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво. а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво ДА НЕ б) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво ДА НЕ в) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво ДА НЕ

ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА -  
ОДБОЈКА Презиме и име ученика/ученице

Елементи	Основни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Одбијање лопте прстима	*		
Одбијање лопте чекићем	*		
Школски сервис	*		
Тенис сервис		*	
Смечирање			*
Блокирање			*
Заштита блока и игра у пољу			*
Зна када је екипа постигла поен	*		
Дозвољени број одбијања лопте у једној акцији	*		

Недозвољени контакти са лоптом	*		
Сервира из простора за сервирање	*		
Зна шта је преступ	*		
Ротација	*		
Групна и колективна тактика		*	
Групна и колективна тактика у нападу и одбрани			*
Ученик/ученица уме да суди			*
Ученик/ученица се такмичи			*
Ученик/ученица учествује у организацији утакмице или турнира			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу ( *)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

- а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво ДА НЕ б)  
Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво ДА НЕ в)  
Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво ДА НЕ

## ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА -

### АТЛЕТИКА Презиме и име ученика/ученице

Елементи	Основни ниво	Средњи ниво	Напредн и ниво
Правилно трчи варијантама технике трчања на кратке, средње и дуге стазе и мери резултат	*		
Изводи технику штафетног трчања		*	
Правилно скаче удаљ згрчком варијантом технике и мери дужину скока	*		
Правилно скаче удаљ варијантом технике увинуће		*	
Зна атлетска правила за скок удаљ	*		
Правилно скаче увис варијантом технике маказице	*		
Правилно скаче увис леђном варијантом технике	*		
Зна атлетска правила за скок увис	*		
Правилно баца куглу варијантом технике из места и мери дужину хитца	*		

Правилно баца куглу леђном варијатом технике и мери дужину хитца	*		
Зна атлетска правила бацања кугле	*		
Такмичи се у једној од атлетских дисциплина		*	
Такмичи се у атлетском петобоју			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу (* )
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво ДА НЕ б)

Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво ДА НЕ в)

Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво ДА НЕ

## ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА - ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ

Презиме и име ученика/ученице

Назив вежбе		Основн и ниво	Средњи ниво	Напре дни ниво
*	Колут напред и колут назад из чучња до чучња	*		
*	Колут напред преко препреке – одразом, без изразите фазе лета	*		
*	Колут напред преко препрека са фазом лета (сунђер струњаче)		*	
*	Колут напред летећи са изразитом фазом лета (сунђер струњаче)			*
	Из става раскорачног колут назад до става раскорачног	*		
	Из става раскорачног колут напред до става раскорачног		*	
	Став на шакама уз помоћ	*		
	Став на шакама уз малу помоћ		*	
	Став на шакама, издржај, колут напред			*
	Премет странце упором у «бољу» страну	*		
	Премет странце упором улево и удесно		*	
	Прекопит («салто згрченим телом») напред			*
	Мост из лежања на леђима	*		
	Мост заклоном и усклон уз помоћ		*	







	НИВО	НИВО	И НИВО
Успешно плѣском (ударањем дланом о длан) прати акценте у темпу музичке пратње	*		
Успешно плѣском или топотом прати задати ритам и темпо музичке пратње	*		
Успешно се креће у простору у свим смеровима комбинујући ходање и трчање		*	
Целокупну своју моторику (кретање и покрете појединих делова и целог тела) изводи у ритму и темпу музичке пратње самостално, у пару, у групи		*	
Повезује (просторно и временски) плесне елементе (најмање шест основних елемената технике: галоп, дечији поскок, мењајући корак, кораци са привлачењем са и без преноса тежине тела, кораци са укрштањем напред - назад, укључујући ту и ходање и трчање) у целину		*	
Уз помоћ (наставника) реализује задату комбинацију основних корака у аеробном загревању у трајању од 2 пута 32 4/4 такта		*	
Самостално реализује задату комбинацију основних корака у аеробном загревању у трајању од 2 пута по 32 4/4 такта			*
Успешно моторички у ритму и темпу реализује одабране народне, друштвене и дечије плесове			*
Саставља и изведи самосталну плесну композицију у 2/4 такту од произвољно одабраних и укомпонованих основних елемената технике плесова			*
Исказује креативност и стваралаштво кроз састављање мањих композиција покрета и кретања и плесних композиција			*
Влада терминологијом плесова			
Учествује на такмичењу			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу ( *)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звездице (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

- а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво ДА НЕ б)  
Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво ДА НЕ в)  
Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво ДА НЕ

ЛИСТА ЗА ПРОВЕРУ ОСПОСОБЉЕНОСТИ У ВЕШТИНАМА -  
РИТМИЧКА ГИМНАСТИКА

Презиме и име ученика/ученице

Елементи	Основни ниво	Средњи ниво	Напредн и ниво
Мачији поскок, дечији поскок, галоп напред и странце, поскок са заножењем, комбинација галоп-поскок са заножењем	*		
Окрети за 90°, 180° и 360° *	*		
Суножно прескакање вијаче са и без међупоскока - обртање вијаче унапред и уназад, прескакање вијаче у трчању	*		
Ритмичко ударање чуњевима један о други и о под, мали кругови чуњевима	*		
Галоп + дечији поскок вијачом *		*	
Галоп+ поскок заножењем *		*	
Галоп+мачији скок са бацањем и хватањем лопте, замаси лоптом у хоризонталној равни спојено са окретом за 180° и 360° *		*	
Прескакање вијаче у трчању *		*	
Прескакање вијаче галопом напред и странце		*	
Прескакање вијаче дечијим поскоком *		*	
Кружење вијачом (бочно и чеоно) *		*	
Трчање са обртањем вијаче и прелаз у галоп *		*	
Научени поскок или скок повезати са ударањем чуња о чуњ испред и иза тела-изнад главе и испод ногу		*	
Ритмички састав без реквизита *			*
Ритмички састав лоптом *			*
Ритмички састав вијачом *			*
Ритмички састав обручем *			*
Ритмички састав чуњевима *			*
Ученица се такмичи			*

Кључ	
Зна	Заокружити звездицу ( *)
Не зна	Не заокруживати звездицу

Напомена: Поља без звезде (празна поља) не попуњавати - није предвиђено за тај ниво.

а) Ученик/ученица је достигао/ла стандард за основни ниво ДА НЕ б)

Ученик/ученица је достигао/ла стандард за средњи ниво ДА НЕ в)

Ученик/ученица је достигао/ла стандард за напредни ниво ДА НЕ
