Naziv škole : **Medicinska škola u Rijeci**

Adresa : Braće Branchetta 11A

**IZVEDBENI NASTAVNI PLAN I PROGRAM**

**TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

**za I – 4 razredni odjel**

**FIZIOTERAPEUTSKI TEHNIČAR**

Školska godina 2017./2018.

**Melita Dolić, prof.**

**ISHODI**

Na kraju ovog odgojno obrazovnog razdoblja učenici će moći izvoditi jednostavne ritmičke i plesne strukture. Prepoznavati će funkcije sprava za vježbanje i znati će se pravilno koristiti spravama. Prepoznavati će i izvoditi vježbe za poboljšanje sustava za kretanje. Razlikovati će i primjenjivati osnovne tehnike različitih motoričkih aktivnosti. Primjenjivati će zdravstvene i higijenske navike u svim vrstama motoričkih aktivnosti.

**SPECIFIČNOSTI RAZVOJNOG RAZDOBLJA 1. i 2. razred (učenici)**

Kod učenika u dobi od 15 i 16 godina osnovna karakteristika je i dalje ubrzan rast i razvoj koji je individualan, što za posljedicu ima heterogenost razreda. Kod učenika treba nastaviti s utjecajem na razvoj morfološkog statusa, a posebno na razvoj mišićne mase. Treba djelovati na brzo uspostavljanje narušene ravnoteže, s obzirom na ubrzan rast u visinu, što dovodi do pada motoričkih sposobnosti, a manifestira se neracionalnim načinima kretanja. Treba stimulirati razvijanje motoričkih sposobnosti: gibljivost, ravnotežu, preciznost, brzinu, eksplozivnu snagu, repetitivnu i statičku snagu. Učenicima treba pomagati da savladaju krizu konfliktnih situacija između pojedinaca i društva te utjecati na afirmaciju njihove osobnosti u kolektivu. Treba razvijati potrebu za stvaralaštvom i to u smjeru sportskih dostignuća (individualni maksimalni učinak) te estetskom oblikovanju i doživljavanju motoričkih aktivnosti. Kako se učenici u toj dobi brzo umaraju i za oporavak im treba duži period, treba usklađivati nesrazmjer rasta srčanog mišića, mase tijela i krvožilnog sustava, te utjecati na usklađivanje nesrazmjera u rastu kostiju (u dužinu), mišića i masnog tkiva.

**SPECIFIČNOSTI RAZVOJNOG RAZDOBLJA 1. i 2. razred (učenice)**

Kod učenica ovo je razdoblje karakteristično po usporenijem rastu i razvitku te dolazi do uspostavljanja ravnoteže u razvoju pojedinih organa, organskih sustava i podsustava. Učenice treba upoznati s osnovnim zakonitostima razvoja pojedinih dimenzija antropološkog statusa i sa značenjem tjelesnog vježbanja. Treba utjecati na formiranje pravilnih stavova o vrijednosti tjelesnog vježbanja. Treba nastaviti s procesom utjecaja na razvoj morfološkog statusa učenica a posebno na proporcionalni razmjer mišićnog i potkožno masnog tkiva. Utjecati na jakost i gibljivost karličnog pojasa i snagu leđnih mišića, što je uvjet za normalan i nesmetan razvoj ostalih organskih sustava. Poticati razvijanje motoričkih sposobnosti koji dostižu granicu u razvoju, a to su brzina, eksplozivna snaga, preciznost, koordinacija i ravnoteža. Potrebno je razvijati aerobne sposobnosti postupnim prilagođavanjem krvožilnog i dišnog sustava (grudno i dijafragmalno disanje). Zbog promjena koje se dešavaju u organizmu potrebno je razvijati potrebu za sportskim stvaralaštvom u smjeru individualnih sportskih dostignuća i u estetskom oblikovanju te doživljavanju motoričkih aktivnosti. Treba privikavati učenice na određeno vježbanje i za vrijeme mjesečnog ciklusa, te posebno učenice koje imaju smetnje (dismenoreja). Potrebno je usvajanje određenih motoričkih informacija potrebnih za očuvanje zdravlja, redovitog tjelesnog vježbanja, njegovanje higijenskih navika te boravak u prirodi s organiziranim tjelesnim aktivnostima. U skladu s izraženim sposobnostima i interesima prema pojedinim aktivnostima treba formirati naviku permanentnog vježbanja.

**MATERIJALNO TEHNIČKI UVJETI**

Za uspješno provođenje nastave Tjelesne i zdravstvene kulture potrebni su određeni materijalni uvjeti rada. Ciljevi i zadaci mogu se ostvariti na različite načine, raznovrsnim sredstvima i metodama, primjenom različitih organizacijskih oblika rada, no krajnji efekti rada ovise o tome u kakvim se materijalnim uvjetima rada organizira i provodi nastava, izvannastavni i izvanškolski oblici rada. Od nastavnika, njegova znanja i sposobnosti isto zavisi kako će iskoristiti raspoloživi prostor, opremu i sredstva. U konačnici nastavnici TZK moraju se prilagođavati uvjetima u kojima rade te time plan i program rada propisan od MZOŠ nije moguće u potpunosti realizirati.

**Prostori** - Otvoreni objekti i zatvoreni objekti

Otvoreni objekt za provođenje nastave TZK u Medicinskoj školi je asfaltirana površina ispred glavnog ulaza u školu, dimenzija 27,00 x 12,40 metara. U dvorištu škole postoji vanjsko igralište koje nije u funkciji, zapušteno je i opasno za korištenje.

Zatvoreni objekt za provođenje nastave je prostor za vježbanje – dvije spojene učionice površine 18,78 X 5,25 metara u kojem su smještene sprave za fitness, ljestve, klupice.

**Oprema -** Ovisno s kojim ciljem se koristi raspoloživa oprema i kakvu funkciju ima za vrijeme tjelesnog vježbanja možemo je podijeliti na:

1. Sprave
2. Rekvizite
3. Pomoćno-tehnička opremu

1.U radu se koriste strunjače, švedske ljestve, švedska klupa te sprave za fitness koje su nužne za realizaciju dijela programa.

2. Rekviziti su potrebni za provođenje svih organizacijskih oblika rada. Rekviziti koji se koriste na nastavi su : vijače,steperi, medicinke, bučice različitih težina, obruči, prepone, trake za vježbanje, šipke, utezi, vijače za ritmičko-sportsku gimnastiku. Škola još posjeduje lopte, odbojkaške stupove, mreže za rukometne golove, palice za štafetno trčanje.

3.Za provođenje nastave tjelesne i zdravstvene kulture škola ima ova pomoćna tehnička sredstva: štoperica,kreda, metar obični i centimetar traka, visinomjer, vaga, stalci-čunjevi, kompresor za lopte, zviždaljka i priručna apoteka.

**Sredstva -** Nastavna sredstva su važan faktor za uspješno provođenje svih oblika rada. Od vizualnih sredstava koristimo plakate i crteže, te ploču gdje učenici mogu pročitati vrijednosti minimalnog i maksimalnog pulsa po godištima.

Od auditivnih sredstava koristimo računalo, zvučnike, laptop. Preko kompjutera puštamo muziku za uvodni, pripremni ili završni dio sata. Muzika se koristi i kod kružnog rada, aerobika, plesova.

Od tekstualnih sredstava koristimo tablice za fitness kojima pratimo rad učenika i njihov napredak.

Škola ima svlačionice za učenike i učenice, sanitarni čvor za učenike i kabinet za nastavnike.

**CILJEVI PRIJELAZNOG PROGRAMA RADA**

Prijelazni program rada izrađuje se u fondu od 8 sati radi prikupljanja podataka o učenicima, odnosno provedbe dijagnostike stanja učenika.

Uvodni sat ima za cilj upoznavanje učenika s postavkama rada na redovnoj nastavi i svim bitnim planiranim zbivanjima tijekom tekuće nastavne godine:

* upoznavanje učenika s izvedbenim nastavnim planom
* isticanje nastavnih tema koje će se ocjenjivati
* pojašnjavanje ili podsjećanje na kriterije ocjenjivanja
* upoznavanje učenika s izvannastavnim aktivnostima i natjecanjima u koje se mogu uključiti
* razgovor o zdravstvenom statusu učenika ( registracija bolesti, donošenje ispričnica )
* najava inicijalnog provjeravanja i objašnjavanje smisla i načina provjere motoričkih znanja

Dijagnostika stanja učenika ima za cilj prikupiti podatke o motoričkim znanjima učenika, kinantropološkim obilježjima i interesima učenika prema kineziološkim aktivnostima.

Provjeravanje motoričkih znanja iz osnovne škole koja su bitna za provedbu daljnjih programskih sadržaja tekuće nastavne godine.

Provjeravanje kinantopoloških obilježja učenika – morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Prikupljanje informacija o interesima učenika prema određenim aktivnostima i uvažavanje istih , koliko je to god moguće.

Ponavljanje bitnih nastavnih tema iz prethodnog razreda i funkcionalno- motorička prilagodba na nastavni proces i tjelesno vježbanje.

Nakon obrade svih prikupljenih podataka izrađuje se cjeloviti nastavni plan i program utemeljen na objektivnim informacijama o početnom stanju učenika.

**PRIJELAZNI PROGRAM RADA I-4 RAZRED**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **rb.sata** | **PROGRAMSKE JEDINICE** | **rb. učest.** | **tip sata** | **usmjerenost** |
| 1. | UVODNI SAT |  | uvođenje |  |
| 2. | Uvodni sat za rad na spravama  *Početno provjeravanje morfoloških obilježja (antropometrijske karakteristike)ATJVIS,ATJTEZ* |  | praćenje |  |
| 3. | Uvodni sat za rad na spravama  *Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja- test motoričkih sposobnosti*  *FLEKSIBILNOST – MFLPRR(pretklon raznožno)* |  | provjeravanje | FL |
| 4. | *Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja- test motoričkih sposobnosti*  *AGILNOST –MAGKUS (koraci u stranu)*  *Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti - individualna dostignuća 800m (Ž), 1000m (M) ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* |  | provjeravanje | AG  FS |
| 5. | *Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja- test motoričkih sposobnosti*  *REPETITIVNA SNAGA – MRSCUC(čučnjevi)*  *Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti - individualna dostignuća 800m (Ž), 1000m (M) ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* |  | provjeravanje | RS  FS |
| 6. | *Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja- test motoričkih sposobnosti –EKSPLOZIVNA SNAGA- MESSDM (skok u dalj s mjesta)*  *Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti - individualna dostignuća 800m (Ž), 1000m ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* |  | provjeravanje | ES    FS |
| 7. | *Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja-test motoričkih sposobnosti*  *REPETITIVNA SNAGA –MRSPTL (podizanje trupa iz ležanja)*  *Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti - individualna dostignuća 800m (Ž), 1000m (M) ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* |  | provjeravanje  provjeravanje | RS  FS |
| 8. | 20. Jednostavne vježbe za agilnost  22. Elementarne i štafetne igre | 1  1 | usvajanje  usvajanje | AG  KO, FS |

**TESTOVI**

Kroz početno provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti dobiveni su rezultati koji su uspoređeni sa rezultatima iste dobne skupine Republike Hrvatske.

Kod učenica i učenika I-4 razreda nema odstupanja od prosječnih rezultata iste dobne skupine RH u negativnom smjeru.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Razred | I-4 | ATJVIS | ATJTEZ | MESSDM | MAGKUS | MRSPTL | MFLPRR | MRSCUC |
| Ž |  |  |  |  |  |  |  |  |
| BUDIMIR BEKAN A | | 163,5 | 43 | 150 | 10,67 | 37 | 58 | 34 |
| BURIĆ ANĐELKA | | 152 | 48 | 130 | 13,5 | 20 | 43 | 20 |
| BURIĆ MAGDALENA | | 162,5 | 70 | 150 | 10,42 | 39 | 56 | 48 |
| CAR PATRICIJA | | 161 | 60 | 195 | 8,56 | 56 | 73 | 52 |
| CAR PETRA | | 159 | 62 | 140 | 10,3 | 32 | 48 | 41 |
| GLAVIĆ PETRA | | 168 | 63 | 175 | 9,41 | 54 | 91 | 45 |
| HERCEG HELENA | | 166 | 60 | 195 | 9,32 | 40 | 73 | 59 |
| LUPIĆ PAOLA | | 162 | 53 | 200 | 9,9 | 50 | 76 | 62 |
| MILJANIĆ |  | 162 | 58 | 160 | 9,41 | 44 | 78 | 43 |
| PAJIĆ NIKOLINA | | 171 | 85 | 170 | 9 | 31 | 65 | 46 |
| ŠNAJDAR DVINA | | 163 | 64 | 160 | 10,42 | 31 | 75 | 42 |
| UŠLJEBRKA KARLA | | 170 | 73 | 155 | 8,72 | 42 | 82 | 63 |
| BAKARIĆ LORENA | | ISPISANA |  |  |  |  |  |  |
| MARTINA KOTORAC OSLOBOĐENA | | | |  |  |  |  |  |
| VRKIĆ EMAANUELA | | OSLOBOĐENA 1 POLUGODIŠTE | | |  |  |  |  |
| AS I-4 Ž |  | 163,3333 | 61,58333 | 165 | 9,969167 | 39,66667 | 68,16667 | 46,25 |
| AS RH |  | 165,47 | 58,88 | 161,12 | 10,69 | 39,46 | 59,83 | 42,64 |
| SD I-4 Ž |  | 4,908892 | 10,7196 | 21,60247 | 1,258666 | 10,02774 | 13,74065 | 11,63418 |
| SD RH |  | 6,38 | 10,02 | 24,3 | 1,19 | 9,55 | 13,28 | 8,61 |
| Z-vrijednosti | |  |  |  |  |  |  |  |
| PRIORITET | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M |  |  |  |  |  |  |  |  |
| KARLIĆ ANDRO | | 167 | 64 | 180 | 7,2 | 66 | 70 | 62 |
| KIRINČIĆ DANIJEL | | 176 | 68 | 210 | 6,78 | 66 | 69 | 60 |
| MARGETA MARCEL | | 171 | 57 | 210 | 8,12 | 51 | 73 | 65 |
| MARIČEVIĆ BRUNO | | 177 | 62 | 215 | 7,13 | 53 | 86 | 60 |
| SUDEN MARCELO | | 171 | 60 | 210 | 7,2 | 62 | 74 | 72 |
| ŠULENTIĆ LUKA | | 168 | 55 | 225 | 7,34 | 57 | 45 | 62 |
| TADIĆ NIKOLA | | 179 | 80 | 215 | 7,04 | 59 | 78 | 66 |
| TURČINOV STJEPAN | | 185 | 80 | 205 | 7 | 60 | 73 | 57 |
| VALENČIĆ LUCIJAN | | 169 | 51 | 205 | 7,38 | 51 | 63 | 62 |
| AS I-4 M |  | 173,6667 | 64,11111 | 208,3333 | 7,243333 | 58,33333 | 70,11111 | 62,88889 |
| AS RH |  | 175.58 | 67,46 | 200,82 | 9,45 | 48,61 | 50,27 | 48,68 |
| SD I-4 M |  | 5,637178 | 9,700452 | 11,54701 | 0,354087 | 5,497474 | 10,6921 | 4,094561 |
| SD RH |  | 6,99 | 11,71 | 26,31 | 1,19 | 10,06 | 13,11 | 11,01 |
| Z-vrijednosti | |  |  |  |  |  |  |  |
| PRIORITETI | |  |  |  |  |  |  |  |

**ANALIZA OBILJEŽJA RADA PO POJEDINIM ZANIMANJIMA**

**I Prevladavajuće sjede**

Procjena aktivnosti lokomotornog sustava zaposlenika ove skupine ukazuje:

* da su leđa najopterećeniji dio tijela te da dugotrajno sjedenje otežava rad krvotoka naročito u donjim ekstremitetima
* da su izometričke kontrakcije mišića vrata i leđa iznimno velike
* da je mišićno –koštani sustav kod sjedećeg položaja u kojem je trup dugotrajno u malom pretklonu preopterećen zbog prisilnog dugotrajnog položaja glave. To često uzrokuje ukočenost, bol i oteknuće kako u mišićima vrata, ramenog pojasa i ruku tako i u pripadnim zglobnim tijelima
* da je prisutna velika neaktivnost prsnih mišića, mišića trbuha te mišića nogu zbog dugotrajnog sjedenja
* da prevladavajuće sjedeći položaj tijekom rada zahtjeva malu energetsku potrošnju, nepovoljno djeluje na rad dišnog i probavnog sustava zbog čega ukupno postoji sklonost povećanju tjelesne težine, a time i masnog tkiva

**II Prevladavajuće stoje**

Procjena aktivnosti lokomotornog sustava zaposlenika ove skupine ukazuje:

* da stajanje zahtjeva statičko naprezanje velikih mišićnih skupina među kojima su najviše opterećeni mišići nogu i leđa
* da je u usporedbi sa sjedenjem energetska potrošnja ovih zaposlenika 10-15% veća
* da je česta posljedica dugotrajnog stajanja oticanje nogu
* da uspravni položaj tijela pogoduje bržoj pojavi umora
* da zbog uspravnog položaja tijela dolazi do nepovoljne raspodjele krvi u organizmu i razlika u krvnom tlaku ( veći tlak u nogama a slaba opskrbljenost krvlju središnjeg živčanog sustava)

**III Prevladavajući hodaju**

Procjena aktivnosti lokomotornog sustava zaposlenika ove skupine ukazuje:

* da su u ovoj skupini zanimanja noge i zdjelica najopterećeniji dio tijela
* da u odnosu na statičke položaje tijela zaposlenika drugih skupina hodanje tijekom radnog vremena može imati pozitivne učinke na zdravlje, jer se hodanjem na radnom mjestu troši oko 30% više energije nego pri sjedenju
* zaposlenici ove skupine načelno lakše održavaju tjelesnu težinu
* da su kod ovih zanimanja mišići trupa te ruku i ramenog pojasa većinom neaktivni

**CILJEVI I ZADAĆE IZVEDBENOG PLANA I PROGRAMA**

**Ciljevi:**

**Primarni cilj** programa tjelesne i zdravstvene kulture je usvajanje i/ili usavršavanje bitnih teorijskih i motoričkih znanja u funkciji homogeniziranja učenika u razrednom odjelu, te prilagodba učenika na novo okruženje.

**Prioritetni cilj** se odnosi na stjecanje teorijskih i motoričkih znanja učenika o razvijanju segmenata lokomotornog sustava koji su dugoročno najviše **ugroženi budući zanimanjem**. Prevencija i rehabilitacija tih dijelova lokomotornog sustava. Stjecanje znanja o motoričkim i funkcionalnim sposobnostima koje treba razvijati radi zaštite zdravlja i lakšeg izvršavanjarada i povećanja profesionalne spretnosti.

**Zadaće:**

**Obrazovno usmjerene zadaće:**

-ponavljati bitna teorijska i motorička znanja s ciljem homogenizacije učenika u razrednom odjelu

- učenje programskih sadržaja kojima se aktiviraju manje aktivne mišićne skupine (trupa,ruku i ramenog pojasa)

- učenje motoričkih znanja koja su povezana s uključivanjem učenika u vanškolske aktivnosti koje mogu preventivno, relaksacijski i korektivno primjenjivati za smanjenje problema vezanih uz buduće zanimanje

-davanje informacije o kineziološkim aktivnostima za samostalno provođenje slobodnog vremena i razvoj aerobnih sposobnosti ( sportske igre, vožnja bicikle, veslanje, trčanje, plivanje i sl.)

-provjeravati znanja o samostalnoj kontroli tjelesnog vježbanja

-ponavljanje informacija o zdravim prehrambenim navikama zbog daljnjeg smanjenja slobodnog vremena upisom u srednju školu

- upoznavanje s najučestalijim sportskim ozljedama i prevenciji istih

**Kinantropološki usmjerene zadaće:**

- satove opće pripremnih vježbi i osnovnog programa fitnessa pokušati usmjeriti i provesti prema rezultatima dijagnostike i analizi obilježja rada po zanimanjima

- kroz početno provjeravanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti dobiveni su rezultati koji su uspoređeni sa rezultatima iste dobne skupine Republike Hrvatske.

- program usmjeriti prema jačanju manje aktivnih mišića ruku i ramenog pojasa te mišića trupa (vježbe snage bez i s vanjskim opterećenjem s ciljem povećanja mišićne mase i relativne snage)

- usmjerenost na vježbe za učvršćivanje mišića nogu i zdjelice s ciljem povećanja mišićne izdržljivosti

- usmjerenost prema stimulaciji i unapređenju aerobnih sposobnosti kineziološkim aktivnostima vožnje bicikla, trčanja na pokretnoj traci, aerobika, plesa, kružnog načina vježbanja

-zbog ubrzanog rasta u visinu, osobito kod muške populacije, posvetiti pozornost koordinaciji i fleksibilnosti

- programske sadržaje za razvoj snage što je više moguće izvoditi u položaju sjeda i ležanja

-uključivati učenike u izvannastavne aktivnosti

**Odgojno usmjerene zadaće:**

-homogenizirati učenike i unapređivati timski rad

-omogućiti osobne afirmacije učenika

-poticati na suosjećanje i pomaganje drugim učenicima unutar razreda i škole

-poticati na samostalno vježbanje zbog čestog gubitka motivacije za vježbanjem

-utjecati na kontrolu agresivnosti

-provjeravati i dalje njegovati higijenske navike

-upoznati učenice o korisnim i štetnim tjelovježbenim sadržajima za vrijeme mjesečnog ciklusa

-isticati i uvjeravati učenice o značenju tjelesnih aktivnosti u svrhu razvoja ženske osobnosti

-promicanje općih ljudskih i sportskih vrijednosti

-promicati uljuđene navijačke navike te poštivanje rasnih i nacionalnih razlika

-poticati na aktivan boravak u prirodi

**IZVEDBENI PLAN ZA I-4 RAZRED**

|  |  |
| --- | --- |
| **NASTAVNE CJELINE I NASTAVNE TEME** | **UČESTALOST** |
| **I Trčanja i skokovi** |  |
| 1. Individualna dostignuća – trčanje na pokretnoj traci Ž - 4´ M - 6 ´ |  |
| 2.Vijača-sunožni i naizmjenični preskoci |  |
| **II Ritmičke i plesne strukture** |  |
| 3. Osnovni oblici kretanja uz glazbenu pratnju različitog ritma i tempa |  |
| 4.Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postrance, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl. |  |
| 5. Galop poskok naprijed i strance, dječji poskok, mačji skok |  |
| 6. Preskakanje vijače galopom i dječjim poskokom |  |
| 7. Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja |  |
| 8. Društveni ples – Engleski i Bečki valcer |  |
| 9. Osnovni koraci aerobike i step aerobike niskog i visokog intenziteta |  |
| 10.Spajanje osnovnog koraka aerobike i step aerobike niskog i visokog intenziteta u jednostavnije koreografije |  |
| **III Borilačke strukture** |  |
| 11. Pad naprijed preko ramena u dominantnu stranu |  |
| 12. Pad natrag i u stranu |  |
| 13. Obrana od hvata za kosu, hvata za prsa, obrana od zahvata gušenja |  |
| **IV Specifični programski sadržaji (Opće pripremne vježbe**) |  |
| 14. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje trbušne muskulature – kružni rad  15. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje leđne muskulature – kružni rad  16. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa – kružni rad  17. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje mišića nogu i stražnjice – kružni rad  18. Vježbe za eksplozivnu snagu i brzinu  19. Vježbe pasivnog i dinamičkog karaktera za fleksibilnost  20. Jednostavne i složene vježbe za agilnost |  |
| **V Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja ( fitness )** |  |
| 21.Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku,  ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama |  |
| **VI Igre** |  |
| 22. Elementarne i štafetne igre  23. Mali nogomet – igra  24. Košarka – igra  25. Stolni tenis |  |
| **VII Teorija** |  |
| 26. Uvodni sat za rad na spravama  27. Teoretska predavanja |  |
| **UKUPNA UČESTALOST** |  |

**IZVEDBENI PROGRAM I-4 RAZRED**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **rb.sata** | **PROGRAMSKE JEDINICE** | **rb. učest.** | **tip sata** | **usmjerenost** |
| 1. | UVODNI SAT |  | uvođenje |  |
| 2. | Uvodni sat za rad na spravama  Početno provjeravanje morfoloških obilježja (antropometrijske karakteristike) ATJVIS, ATJTEZ |  | praćenje |  |
| 3. | Uvodni sat za rad na spravama  Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja FLEKSIBILNOST- MFLRR ( pretklon raznožno) |  | provjeravanje | FL |
| 4. | Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja -*test motoričkih sposobnosti* AGILNOST- MAGKUS (koraci u stranu)  Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti **-** individualna dostignuća -800 m (Ž), 1000m (M) *ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* |  | provjeravanje | AG  FS |
| 5. | Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja- *test motoričkih sposobnosti* REPETITIVNA SNAGA- MRSCUC (čučnjevi)  Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti **-** individualna dostignuća -800 m (Ž), 1000m (M) *ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* |  | provjeravanje | RS  FS |
| 6. | Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja-*test motoričkih sposobnosti* EKSPLOZIVNA SNAGA-MESSDM (skok u dalj s mjesta)  Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti **-** individualna dostignuća -800 m (Ž), 1000m (M) *ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* |  | provjeravanje | ES  FS |
| 7. | Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja-  *test motoričkih sposobnosti* REPETITIVNA SNAGA- MRSPTL (podizanje trupa iz ležanja)  Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti - individualna dostignuća -800 m (Ž), 1000m (M) *ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* |  | provjeravanje | RS  FS |
| 8. | 20. Jednostavne vježbe za agilnost  22. Elementarne i štafetne igre | 1  1 | usvajanje  usvajanje | AG  KO,FS |
| 9. 10. | 20. Jednostavne vježbe za agilnost (vanjski tereni)  22. Elementarne i štafetne igre (vanjski tereni)  -----------------------------------------------------------  Ritmičke i plesne strukture  4.Kretanje parova uz glazbu u različitim smjerovima sučelice, postrance, otvoreno, zatvoreno, okretom i sl.  21. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku,ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama | 2,3  2,3    1,2  1,2 | usvajanje  usvajanje  usvajanje  uvježbavanje | KO  KO,FS    KO  RS,FS |
| 11.12 | 18. Vježbe za eksplozivnu snagu i brzinu  22. Elementarne i štafetne igre (vanjski tereni)  ---------------------------------------------------------  6.Dječji poskok, mačji skok  5.Galop naprijed i strance  21. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku,ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama | 1,2  4,5  1,2  1,2  3,4 | usvajanje  uvježbavanje  usvajanje  usvajanje  uvježbavanje | ES  KO,FS  KO,ES  KO,ES  RS,FS |
| 13.14. | 6.Dječji poskok, mačji skok  5.Galop naprijed i strance  2. Vijača-sunožni i naizmjenični preskoci  ------------------------------------------------------------  20. Jednostavne vježbe za agilnost (vanjski tereni)-test agilnosti **(PMS)**  16. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa – kružni rad  17. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje mišića nogu i stražnjice – kružni rad | 3,4,  3,4  1,2  4,5  1,2  1,2 | usvajanje  usvajanje  usvajanje  provjeravanje  uvježbavanje  uvježbavanje | KO,ES  KO,ES  ES,KO  AG  RS,AG |
| 15.16. | 5.Ritmičke strukture – Galop poskok naprijed i strance, dječji poskok i mačji skok (**PMZ, PMD**)  6. Ritmičke strukture - Preskakanje vijače galopom i dječjim poskokom (**PMZ, PMD**  21. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  2. Vijača-sunožni i naizmjenični preskoci | 5,6    5,6    5,6  3,4 | provjeravanje    provjeravanje  uvježbavanje    uvježbavanje | KO  KO  RS,FS  ES,KO |
| 17.18. | 8. Plesne strukture -Društveni ples- Engleski valcer-osnovni korak  21. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  2.Vijača – sunožni i naizmjenični poskoci **(PMD**) | 1,2    7,8  5,6 | usvajanje  usavršavanje    provjeravanje | KO  RS, FS  KO,ES |
| 19.20. | 14. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje trbušne muskulature – kružni rad  15. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje leđne muskulature – kružni rad  21. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  8. Društveni ples- Engleski valcer-osnovni korak 1. Individualna dostignuća – trčanje na pokretnoj traci Ž – 4 min. M – 6 min**. (PFS)** | 1,2  1,2  9,10  3,4  1,2 | uvježbavanje  usavršavanje  usavršavanje  provjeravanje | RS  SS  RS,FS  KO  FS |
| 21.22. | 16. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa – kružni rad  17. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje mišića nogu i stražnjice – kružni rad  21.Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  1. Individualna dostignuća – trčanje na pokretnoj traci Ž – 4 min. M – 6 min. **(PFS)** | 3,4    3,4  11,12    3,4 | uvježbavanje  uvježbavanje  usavršavanje  provjeravanje | RS,SS  RS  RS,FS  FS |
| 23.24.  25. | 21. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  14. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje trbušne muskulature (**PMS**) podizanje trupa s medicinkom, test za donju trbušnu muskulaturu  15. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje leđne muskulature – **(PMS)** test dinamički zakloni  16. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa – **(PMS)** test sklekovi i zgibovi stražnji  17. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje mišića nogu i stražnjice – **(PMS)** test čučnjevi  1. Individualna dostignuća – trčanje na pokretnoj traci Ž – 4 min. M – 6 min. **(PFS)** | 13-15  3,4,5  3,4,5  5,6,7  5,6,7  5,6,7 | usavršavanje  provjeravanje  provjeravanje  provjeravanje  provjeravanje  provjeravanje | RS,FS  RS  RS  RS  RS  FS |
| 26.27 | 9. Osnovni koraci aerobike i step aerobike niskog i visokog intenziteta 8. Društveni ples- Engleski valcer- (**PMZ)** | 1,2  5,6 | usvajanje  provjeravanje | KO,FS  KO |
| 28.29.  30. | 9. Osnovni koraci aerobike i step aerobike niskog i visokog intenziteta  19. Vježbe pasivnog i dinamičkog karaktera za fleksibilnost | 3,4,5  1,2,3 | uvježbavanje  usvajanje, uvježbavanje | KO, FS  FL |
| 31.32. | 22. Elementarne i štafetne igre  13. Borilačke strukture - Obrana od hvata za kosu, hvata za prsa i zahvata gušenja | 2,3  1,2 | uvježbavanje  usvajanje | KO, FS  KO,AG |
| 33.34.  35.36. | 7. Plesne strukture - Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja  **Građanski odgoj-razvoj osobnog i kulturnog identiteta, te njegovanje tradicije**  18. Vježbe za eksplozivnu snagu i brzinu (poligon) | 1-4  3-6 | usvajanje  uvježbavanje | KO  ES |
| 37.38. | 7. Plesne strukture -Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja (**PMZ)**  21. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama | 5,6  16,17 | provjeravanje  usavršavanje | KO  RS,FS |
| 39.40. | 18. Vježbe za eksplozivnu snagu i brzinu (poligon)-**(PMS)**  21. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice I listova – rad na spravama | 7,8  18,19 | provjeravanje  usavršavanje | ES  RS,FS |
| 41.42. | 11.Borilačke strukture-pad naprijed u dominantnu stranu (fitness)  13. Borilačke strukture - Obrana od hvata za kosu, hvata za prsa i zahvata gušenja | 1,2  3,4 | usvajanje  usvajanje | KO,AG  KO |
| 43.44.  45,46. | 12. Borilačke strukture-pad natrag i u stranu  11.Borilačke strukture-pad naprijed u dominantnu stranu (fitness)  13. Borilačke strukture - Obrana od hvata za kosu, hvata za prsa i zahvata gušenja  21. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad  19. Vježbe pasivnog i dinamičkog karaktera za fleksibilnost  2. Vijača-sunožni i naizmjenični preskoci | 1-4  3-6  5-8    20-23  7-10  7,8 | usvajanje  usvajanje  uvježbavanje  uvježbavanje  uvježbavanje | KO  KO  RS,FS  FL  ES |
| 47.48. | 12. Borilačke strukture-pad natrag i u stranu  (**PMZ, PMD**)  11.Borilačke strukture-pad naprijed u dominantnu stranu (**PMZ, PMD**)  21. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  -----------------------------------------------------------  23. Mali nogomet – igra  24. Košarka – igra | 5,6    7,8    24,25    1,2  1,2 | provjeravanje  provjeravanje  usavršavanje | KO  RS,FS |
| 49.50.  51.52. | 10. Spajanje osnovnog koraka aerobike i step aerobike niskog i visokog intenziteta u jednostavnije koreografije  27. Teoretska predavanja  2. Vijača-sunožni i naizmjenični preskoci **(PMD)**  -----------------------------------------------------------  23. Mali nogomet – igra  24. Košarka – igra  25. Stolni tenis | 1-4  1  9-12  3-6  3-6  1-4 | usvajanje  uvježbavanje  provjeravanje | KO,FS  KO,ES |
| 53.54.  55.56. | 14. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje trbušne muskulature – kružni rad  15. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje leđne muskulature – kružni rad  16. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa – kružni rad  17. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje mišića nogu i stražnjice – kružni rad  21. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  1. Individualna dostignuća-trčanje na pokretnoj traci Ž-4 min. M-6 min**.(PFS)** | 6-9  6-9  8-11  8-11  26-29  8,9,  10,11 | uvježbavanje  uvježbavanje  uvježbavanje  uvježbavanje  usavršavanje  provjeravanje | RS  RS  RS  RS  RS,FS  FS |
| 57.58.  59. | 21. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  14. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje trbušne muskulature (**PMS**) podizanje trupa s medicinkom, test za donju trbušnu muskulaturu  15. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje leđne muskulature – **(PMS)** test dinamički zakloni  16. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa – **(PMS)** test sklekovi i zgibovi stražnji  17. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje mišića nogu i stražnjice – **(PMS)** test čučnjevi  1. Individualna dostignuća – trčanje na pokretnoj traci Ž – 4 min. M – 6 min. **(PFS)** | 30-32    10-12  10-12    12-14  12-14  12-14 | usavršavanje  provjeravanje  provjeravanje  provjeravanje  provjeravanje  provjeravanje | RS,FS  RS  FS |
| 60.61. | 8. Plesne strukture - Društveni ples  ---------------------------------------------------------18.Vježbe za eksplozivnu snagu i brzinu  20. Jednostavne i složene vježbe za agilnost | 7,8  9,10  6,7 | usvajanje  uvježbavanje | KO |
| 62,63.  64. | 8. Plesne strukture - Društveni ples (**PMZ)**  **-------------------------------------------------------------**  20. Jednostavne vježbe za agilnost (vanjski tereni)-test agilnosti **(PMS)**  23. Mali nogomet – poligon (**PMZ,PMD)** | 9-11  8-10  7-9 | provjeravanje  provjeravanje | KO,FS  AG |
| 65.66.  67.68. | Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja testovi motoričkih sposobnosti **(PMS**) – *MFLPRR, MAGKUS, MRSCUC, MESSDM, MRSPTL*  21. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  *Finalno provjeravanje morfoloških obilježja (antropometrijske karakteristike)ATJVIS,ATJTEZ* | 1-4  33-36 | provjeravanje  praćenje |  |
| 69. | Dodatno provjeravanje znanja (zaostaci i ispravci)  27. Teoretska predavanja | 1  2 | provjeravanje |  |
| 70. | **ZAKLJUČIVANJE OCJENA** | 1 | usustavljivanje |  |

**ELEMENTI PROVJERAVANJA I OCJENJIVANJA U NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

**MOTORIČKA ZNANJA (5-10 ocjena)**

**Motoričko znanje** je struktura jednog ili smisleno povezanih više motoričkih gibanja.

**Cilj** provjeravanja motoričkih znanja je utvrditi razinu naučenosti određenih motoričkih gibanja i provodi se nakon savladane temeljne nastavne teme

( označene u izvedbenom programu ).

**Temeljna nastavna tema** je ona koja je presudna za savladavanje programskih sadržaja koji slijede u tekućoj ili slijedećoj školskoj godini. Potrebno je poštivati i poznavati vertikalnu unutar predmetnu povezanost programskih sadržaja.

Motorička znanja ocjenjuju se prema razrađenim kriterijima procjene motoričkih znanja koji su učenicima unaprijed poznati.

**Kriteriji** po kojima će se ocjenjivati usvojenost motoričkih gibanja je skala vrednovanja od 5 do 1:

**Odličan (5)-** gibanje se izvodi pravilno bez odstupanja od standardne izvedbe ili su odstupanja nebitna ( motoričko gibanje je sukladno s biomehaničkim gibanjima i sukladno tehnici i načinu izvođenja nekog gibanja)

**Vrlo dobar (4)-** motoričko gibanje se izvodi pravilno u svim bitnim dijelovima, ali još uvijek postoje određena prostorno-vremenska odstupanja od standardne izvedbe gibanja

**Dobar (3)** - pravilno se izvode prostorni pokazatelji gibanja, ali vremenski pokazatelji kretnji i pokreta značajno odstupaju od standardne izvedbe

**Dovoljan (2)** -gibanje se izvodi tako da se prepoznaju osnovni prostorni pokazatelji gibanja

**Nedovoljan (1)-** gibanje se uopće ne može izvesti ili povremeno uspijeva izvesti gibanje na razini prepoznavanja

**MOTORIČKA POSTIGNUĆA (2-3 ocjene)**

**Motorička postignuća** su element ocjenjivanja koja se iskazuju kao sprega motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti i/ili funkcionalnih sposobnosti s ciljem postizanja osobno najboljeg postignuća. Ocjenjivanje se provodi pomoću kriterija za procjenu motoričkih postignuća.

**Kriteriji** se izrađuju temeljem vrijednosti koje su za određeno motoričko postignuće postigli učenici matične škole. Standarde treba obnavljati nakon dvije do četiri godine.

Koja će se motorička postignuća provjeravati određuje nastavnik, a temelje se na programskim sadržajima koji se provode.

**KINANTROPOLOŠKA POSTIGNUĆA (2-3 ocjene)**

**Ocjenjuju se i vrednuju postignuća učenika iz tri podprostora**:

- **morfološka obilježja** - tjelesne mjere iz prostora longitudinalne i transverzalne dimenzionalnosti skeleta, volumena i mase tijela te potkožnog masnog tkiva – sastav tijela

**- motoričke sposobnosti -** odnose se na potencijal osobe u izvođenju jednostavnijih, složenijih i složenih voljnih gibanja koja se izvode djelovanjem skeletnih mišića

-**funkcionalne sposobnosti** - mogu se definirati kao sposobnosti organizma koje omogućuju transport i proizvodnju energije u ljudskom organizmu, najčešće se dijele na aerobne i anaerobne funkcionalne sposobnosti ili izdržljivosti

**Temeljem navedenoga mjere i testovi koji se provode za praćenje kinantropoloških obilježja su:**

**Morfološka obilježja**: visina (ATJVIS), težina( ATJTEZ)

**Motoričke sposobnosti**:

EKSPLOZIVNA SNAGA- MESSDM (skok u dalj s mjesta)

REPETITIVNA SNAGA –MRSPTL (podizanje trupa iz ležanja)

AGILNOST –MAGKUS (koraci u stranu)

FLEKSIBILNOST – MFLPRR (pretklon raznožno)

REPETITIVNA SNAGA – MRSCUC (čučnjevi)

**Funkcionalne sposobnosti**: trčanje na 800 metara za učenice i trčanje 1000 metara za učenike kao testovi opće izdržljivosti ili trčanje na pokretnoj traci za učenice 4 minute, a za učenike 6 minuta.

Provjeravanje funkcionalnih sposobnosti provodi se dva puta godišnje. Vrijednosti se ocjenjuju. Može se ocijeniti i napredak učenika, a time i postignuća.

Provjeravanje kinantropoloških postignuća provodi se dva puta godišnje. Vrijednosti se ne ocjenjuju kao apsolutne vrijednosti pojedinih varijabli, već kao razlike promjena između početne i završne dijagnostike stanja. Ocjenjuje se napredak učenika, a time i njihova postignuća.

**ODGOJNI UČINCI (5-10 ocjena)**

Element ocjenjivanja odgojni učinci u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture treba procijeniti praćenjem i/ili provjeravanjem ovih odgojnih podelemenata:

a) aktivnost učenika na satu

b) vladanje učenika na satu

c) razina zdravstveno-higijenskih navika

d) sudjelovanje u izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima

**ZAKLJUČNO OCJENJIVANJE**

**Mora biti odraz cjelokupnih odgojno-obrazovnih postignuća učenika. Izvodi se iz ocjena upisanih po elementima ocjenjivanja, a dorađuje na temelju zabilježaka o učeniku.**

**SASTAVNICE ZAKLJUČNE OCJENE**

**MOTORIČKA ZNANJA 20%**

**MOTORIČKA POSTIGNUĆA 20%**

**MOTORIČKE SPOSOBNOSTI 20%**

**FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI 10%**

**ODGOJNI UČINCI RADA 30%**

**POPIS SADRŽAJA I VRIJEME PROVJERAVANJA**

|  |  |
| --- | --- |
| **SADRŽAJI PROVJERAVANJA** | Programska jedinica br. |
| **Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja** –  -provjeravanje morfoloških obilježja (antropometrijske karakteristike) ATJVIS, ATJTEZ  -provjeravanje motoričkih sposobnosti (testovi MESSDM (skok u dalj s mjesta),MRSPTL (podizanje trupa iz ležanja),MAGKUS (koraci u stranu), MFLPRR (pretklon raznožno), MRSCUC (čučnjevi)  -provjeravanje funkcionalnih sposobnosti (trčanje na pokretnoj traci za učenice 4 minuta, a za učenike 6 minuta) | 2-7 |
| **Provjeravanje motoričkih sposobnosti** **(PMS)**  20.Jednostavne vježbe za agilnost (vanjski tereni)-test agilnosti | 13-14 |
| **Provjera motoričkih sposobnosti (PMS) i motoričkih dostignuća(PMD)**  5.Ritmičke strukture – Galop poskok naprijed i strance, dječji poskok i mačji skok (**PMZ, PMD**)  6. Ritmičke strukture - Preskakanje vijače galopom i dječjim poskokom (**PMZ, PMD**) | 15-16 |
| **Provjera motoričkih dostignuća** **(PMD)**  2.Vijača – sunožni i naizmjenični poskoci | 17-18 |
| **Provjera motoričkih sposobnosti** **(PMS)**- testovi motoričkih sposobnosti   * test podizanje trupa s medicinkom * test za donju trbušnu muskulaturu * test dinamički zakloni * test sklekovi * test zgibovi stražnji * test čučnjeva | 23-25 |
| **Provjera funkcionalnih sposobnosti** **(PFS)**  1. Individualna dostignuća – trčanje na pokretnoj traci Ž – 4´ M –6´ | 19-25 |
| **Provjera motoričkih znanja (PMZ)**  8. Plesne strukture – Društveni ples | 26-27 |
| **Provjera motoričkih znanja (PMZ)**  7. Plesne strukture -Narodni ples po izboru iz zavičajnog područja | 37-38 |
| **Provjera motoričkih sposobnosti (PMS)**  18. Vježbe za eksplozivnu snagu i brzinu (poligon) | 39-40 |
| **Provjeravanje motoričkih znanja** **(PMZ)**  12.Borilačke strukture - Pad natrag i u stranu  11.Borilačke strukture - Pad naprijed preko ramena u dominantnu stra | 47-48 |
| **Provjera motoričkih dostignuća** **(PMD)**  2.Vijača – sunožni i naizmjenični poskoci | 49-52 |
| **Provjera motoričkih sposobnosti** **(PMS)**- testovi motoričkih sposobnosti   * test podizanje trupa s medicinkom * test za donju trbušnu muskulaturu * test dinamički zakloni * test sklekovi * test zgibovi stražnji * test čučnjeva | 57-59 |
| **Provjera funkcionalnih sposobnosti** **(PFS)**  1. Individualna dostignuća – trčanje na pokretnoj traci Ž – 4´ M –6´ | 53-59 |
| **Provjera motoričkih znanja (PMZ)**  8. Plesne strukture - Društveni ples | 62-64 |
| **Provjeravanje motoričkih sposobnosti** **(PMS)**  20.Jednostavne vježbe za agilnost (vanjski tereni)-test agilnosti | 62-64 |
| **Provjera motoričkih sposobnosti (PMS) i motoričkih dostignuća(PMD)**  23. Igre – Mali nogomet - poligon | 62-64 |
| **Finalno provjeravanje kinantropoloških obilježja** – testovi motoričkih sposobnosti **(PMS**) - testovi MESSDM (skok u dalj s mjesta),MRSPTL (podizanje trupa iz ležanja),MAGKUS (koraci u stranu), MFLPRR (pretklon raznožno), MRSCUC (čučnjevi) | 65-68 |