Naziv škole : **Medicinska škola u Rijeci**

Adresa : Braće Branchetta 11A

**IZVEDBENI NASTAVNI PLAN I PROGRAM**

**TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

**II-2 RAZRED**

**MEDICINSKA SESTRA/TEHNIČAR OPĆE NJEGE**

Školska godina 2017./2018.

**Melita Dolić, prof.**

**ISHODI**

Na kraju ovog odgojno obrazovnog razdoblja učenici će moćiodabrati i izvoditi vježbe za poboljšanje morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Prepoznavati će i izvoditi vježbe za jačanje ili relaksaciju mišićnih skupina ugroženih specifičnostima zanimanja. Učenici će moći na osnovu rezultata testova motoričkih i funkcionalnih sposobnosti dozirati volumen opterećenja pri vježbanju. Slagati će različite vrste vježbi u cjeline uz primjenu terminologije.

**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 II-2 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. | *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. | 19. Jednostavne vježbe za agilnost  21. 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 II-2 razreda nema odstupanja od prosječnih rezultata iste dobne skupine RH u negativnom smjeru.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Razred | II-2 | ATJVIS | ATJTEZ | MESSDM | MAGKUS | MRSPTL | MFLPRR | MRSCUC |
| Ž |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ANTONIĆ DOMINI. | | 176 | 80 | 140 | 10,76 | 29 | 76 | 47 |
| BUŠLJETA PAOLA | | 164 | 55 | 175 | 8,72 | 47 | 94 | 40 |
| ČAPO LARA | | 171,5 | 70 | 170 | 10,65 | 32 | 85 | 41 |
| ČOKO VENESA | | 170 | 70 | 155 | 9,68 | 40 | 81 | 42 |
| GRDIĆ ANAMARIJA | | 173 | 68 | 210 | 9,17 | 31 | 81 | 45 |
| JAKUC ANTONELA | | 166 | 82 | 155 | 9,5 | 40 | 94 | 41 |
| KEKO DONA | | 159,5 | 59 | 185 | 9 | 50 | 69 | 49 |
| KOVAČEVIĆ PETRA | | 167 | 63 | 150 | 9,19 | 49 | 70 | 44 |
| KOVAČIĆ LARA | | 164 | 58 | 150 | 10,37 | 40 | 71 | 40 |
| LAZIĆ ANTONELA | | 168 | 58 | 170 | 9,3 | 49 | 91 | 49 |
| MARTINOVI ANTON. | | 161 | 48 | 185 | 9,64 | 42 | 63 | 50 |
| MRAVAC KATJA | | 163,5 | 93 | 150 | 10,9 | 38 | 76 | 43 |
| NIKOLOVSKI EMA | | 164,5 | 55 | 160 | 9,4 | 49 | 82 | 50 |
| PAHLJINA KRISTINA | | 169 | 64 | 160 | 9,6 | 40 | 68 | 46 |
| PAŠIĆ FRANCESKA | | 159 | 49 | 170 | 9,46 | 36 | 83 | 47 |
| PREKAJSKI ALEKSA. | | 162 | 62 | 185 | 9,45 | 43 | 70 | 46 |
| SOLO NATALIJA | | 163 | 45 | 185 | 9,04 | 50 | 68 | 56 |
| SVERIĆ MATEA | | 172 | 63 | 170 | 9,3 | 47 | 75 | 49 |
| ŠARČEVIĆ TYA | | 160 | 71 | 130 | 10,16 | 39 | 84 | 50 |
| ŠPANJOL MAGDAL. | | 170 | 77 | 175 | 9,2 | 42 | 65 | 37 |
| VLAISAVLJEVIĆ DANI. | | 168 | 69 | 205 | 7,99 | 38 | 85 | 45 |
| VOJNOV SARA | | 176 | 92 | 150 | 9,2 | 50 | 58 | 40 |
| AS II 2 Ž |  | 166,681 | 65,9545 | 167,5 | 9,53090 | 41,8636 | 76,7727 | 45,3181 |
| AS RH |  | 166,31 | 59,85 | 163,35 | 10,02 | 42,11 | 59,87 | 42,1 |
| SD II-2 Ž |  | 4,99441 | 12,2383 | 19,5256 | 0,67193 | 6,29787 | 9,79300 | 4,45570 |
| SD RH |  | 5,51 | 9,63 | 22,42 | 1,28 | 8,38 | 14,17 | 8,3 |
| Z-vrijednosti | |  |  |  |  |  |  |  |
| PRIORITET | |  |  |  |  |  |  |  |
| M |  |  |  |  |  |  |  |  |
| BEG LOVRO | | 187,5 | 77 | 200 | 8,3 | 45 | 72 | 37 |
| BEGOVIĆ EMIL | | 173 | 101 | 150 | 9,34 | 32 | 52 | 45 |
| ČANČAREVIĆ MAR. | | 175 | 65 | 210 | 6,91 | 50 | 60 | 51 |
| PAVLICA MATIJA | | 180 | 57 | 210 | 7,95 | 32 | 56 | 45 |
| PULJAR MIRO | | 171,5 | 53 | 220 | 8,08 | 57 | 59 | 47 |
| VUKELIĆ BRUNO | |  |  |  |  |  |  |  |
| M |  |  |  |  |  |  |  |  |
| AS II-2 M |  | 177,4 | 70,6 | 198 | 8,116 | 43,2 | 59,8 | 45 |
| AS RH |  | 178,43 | 71,62 | 213,59 | 9,3 | 51,22 | 52,77 | 49,48 |
| SD II-2 M |  | 5,8086 | 17,2696 | 24,8193 | 0,77657 | 9,90757 | 6,70522 | 4,560702 |
| SD RH |  | 6,99 | 11,67 | 25,35 | 1,15 | 9,33 | 13,83 | 9,81 |
| Z-vrijednosti | |  |  |  |  |  |  |  |
| PRIORITET | |  |  |  |  |  |  |  |

**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 PLANA I PROGRAMA**

**Ciljevi:**

**Primarni cilj** programa tjelesne i zdravstvene kulture je u funkcijiodabira prvog zanimanja sa svrhom povećanja prilagodbe na buduće uvjete života i rada.

Nadalje, cilj je programa u funkciji osposobljavanja za samostalnu i odgovornu skrb o čuvanju i promicanju osobnog zdravlja, radnih i drugih sposobnosti.

**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:**

-procjenom individualnih antropoloških obilježja odrediti usmjeravanje prema primjerenim cjeloživotnim tjelovježbenim aktivnostima

-usvajanje teorijskih kinezioloških znanja o kontraindiciranosti određenih motoričkih gibanja prema zanimanju

-teorijsko-praktično osposobljavanje učenika o načinu treniranja u športovima ili kineziološkim aktivnostima koji su učenicima preporučeni za cjeloživotno vježbanje

-usvajanje i primjena znanja o planiranju, programiranju i kontroli procesa vježbanja

-upoznavanje s postupcima transformacije temeljnih kinantropoloških obilježja u funkciji očuvanja zdravlja zbog posljedica prouzročenih obavljanjem određenog zanimanja

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

**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 i kod učenica imamo odstupanje od prosjeka imamo u motoričkom testu PODIZANJE TRUPA (MRSPTL), dok kod učenika je imamo odstupanja od prosjeka u motoričkom testu podizanje trupa (MRSPTL) zatim SKOK UDALJ S MJESTA (MESSDM) I ČUČNJEVI(MRSCUC).

- kroz osnovni program fitnesa i opće pripremne vježbe jačati donju trbušnu muskulaturu, pregibače i opružače kukova, mišiće nogu.

- program usmjeriti prema jačanju mišića nogu, trbuha i leđa koji su najviše opterećeni u ovom zanimanju (vježbe snage bez i s vanjskim opterećenjem)

- usmjerenost prema stimulaciji i unapređenju aerobnih sposobnosti kineziološkim aktivnostima vožnja bicikla, aerobika, ples

**Odgojno usmjerene zadaće:**

-pojačanim bavljenjem tjelesnim vježbanjem regulirati uobičajena ponašanja učenika

-uspostavljanje pravilnog odnosa između slobode i odgovornosti

-trajno isticanje i uvjeravanje učenica o značenju tjelesnih aktivnosti u svrhu razvoja ženske osobnosti

-osvješćivanje potrebe za stalnom tjelesnom aktivnošću

**IZVEDBENI PLAN II-2 RAZRED**

|  |
| --- |
| **NASTAVNE CJELINE I NASTAVNE TEME UČESTALOST** |
| **I Trčanja i skokovi** |
| 1.Individualna dostignuća – trčanje na pokretnoj traci Ž – 4 min. M – 6 min. 14 |
| 2.Vijača-sunožni i naizmjenični preskoci 14 |
| **II Ritmičke i plesne strukture** |
| 3. Ponavljanje ranije savladanih struktura 2 |
| 4. Zamasi i kruženja rukama u čeonoj, bočnoj i vodoravnoj ravnini trakom i vijačom u mjestu i kretanju 2 |
| 5. Daleko visoki skok, skok „škare“ 6 |
| 6. Preskakanje vijače naprijed i nazad poznatim poskocima i skokovima 6 |
| 7. Aerobik, step aerobik, zumba, – koreografije uz glazbu 9 |
| 8. Društveni ples – polka, tango, rock plesovi, bečki i engleski valcer - koreografije 11 |
| 9. Narodni ples po izboru 6 |
| **III Borilačke strukture** |
| 10.Ponavljanje ranije savladanih strukture 2 |
| 11.Obrana od obuhvata oko tijela, sprijeda i straga 4 |
| 12. Zahvati gušenja – obrana od zahvata gušenja s obje ruke sprijeda i straga 6 |
| **IV Specifični programski sadržaji(Opće pripremne vježbe)** |
| 13. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje trbušne muskulature – kružni rad 12  14. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje leđne muskulature – kružni rad 12  15. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa – kružni rad 14  16. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje mišića nogu i stražnjice – kružni rad 14  17. Vježbe za eksplozivnu snagu i brzinu 10  18. Vježbe pasivnog i dinamičkog karaktera za fleksibilnost 7  19. Jednostavne i složene vježbe za agilnost 10 |
| **V Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja ( fitness )** |
| 20. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku,  ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama 40 |
| **VI Igre** |
| 21.Elementarne i štafetne igre 5  22.Mali nogomet-igra 9  23.Košarka-igra 6  24.Stolni tenis 4 |
| **VII Teorija** |
| 25. Teoretska predavanja 2 |
| **UKUPNA UČESTALOST NASTAVNIH TEMA** |

**IZVEDBENI PROGRAM II-2 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. | Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja- test motoričkih sposobnosti FLEKSIBILNOST- MFLRR ( pretklon raznožno)  20. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku,ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama | 1 | provjeravanje | FL  RS,FS |
| 4. | Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja  *test motoričkih sposobnosti*  AGILNOST- MAGKUS (koraci u stranu)  20. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku,ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti **-** individualna dostignuća -800 m (Ž), 1000m (M) *ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* | 2 | provjeravanje | AG  RS,FS  FS |
| 5. | Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja *test motoričkih sposobnosti*  REPETITIVNA SNAGA- MRSCUC (čučnjevi)  20. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku,ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti **-** individualna dostignuća -800 m (Ž), 1000m (M) *ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* | 3 | provjeravanje | RS  RS,FS  FS |
| 6. | Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja  *test motoričkih sposobnosti*  EKSPLOZIVNA SNAGA-MESSDM (skok u dalj s mjesta)  20. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku,ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti **-** individualna dostignuća -800 m (Ž), 1000m (M) *ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* | 3 | provjeravanje | ES  RS,FS  FS |
| 7. | Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja  *test motoričkih sposobnosti*  REPETITIVNA SNAGA- MRSPTL (podizanje trupa iz ležanja)  20. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku,ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti - individualna dostignuća -800 m (Ž), 1000m (M) *ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* | 4 | provjeravanje | RS  RS,FS  FS |
| 8. | 19. Jednostavne vježbe za agilnost  21. Elementarne i štafetne igre | 1  1 | usvajanje  usvajanje | AG  KO,FS |
| 9. 10. | 19. Jednostavne vježbe za agilnost (vanjski tereni)  21. Elementarne i štafetne igre (vanjski tereni)  Ritmičke i plesne strukture  3.Ponavljanje ranije svladanih struktura  4.Zamasi i kruženja rukama u čeonoj,bočnoj i vodoravnoj ravnini trakom i vijačom u mjestu i kretanju  20. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku,ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  **Građanski odgoj**- **Ljudsko pravna dimenzija – tjelovježba kao sastavni dio osobne odgovornosti za svoje zdravlje** | 2,3  2,3  1,2  1,2  5,6 | usvajanje  usvajanje  ponavljanje    usvajanje  uvježbavanje | KO    KO    KO  RS, FS |
| 11.12 | 17. Vježbe za eksplozivnu snagu i brzinu  21. Elementarne i štafetne igre (vanjski tereni)  6. Ritmičke strukture -Preskakanje vijače naprijed i nazad poznatim poskocima i skokovima  5. Ritmičke strukture -Daleko visoki skok, skok „škare“  20. 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  7,8 | usvajanje  uvježbavanje  usvajanje  usvajanje  uvježbavanje | ES  KO,FS  KO,ES  KO,ES  RS,FS |
| 13.14. | 6. Ritmičke strukture -Preskakanje vijače naprijed i nazad poznatim poskocima i skokovima  5. Ritmičke strukture -Daleko visoki skok, skok „škare  2.Vijača-sunožni i naizmjenični preskoci  ------------------------------------------------------------  19. Jednostavne vježbe za agilnost (vanjski tereni)-test agilnosti **(PMS)**  15. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa – kružni rad  16. 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    uvježbavanje  provjeravanje  uvježbavanje  uvježbavanje | KO,ES    KO,ES  ES,KO  AG  RS,SS |
| 15.16. | 6. Ritmičke strukture -Preskakanje vijače naprijed i nazad poznatim poskocima i skokovima (**PMZ PMD**)  5.Ritmičke strukture - Daleko visoki skok, skok „škare (**PMZ**  20. 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  9,10  3,4 | provjeravanje  provjeravanje  uvježbavanje  uvježbavanje | KO,ES  KO,ES  RS,FS  ES,KO |
| 17.18. | 8. Plesne strukture - Društveni ples  20. 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    11,12  5,6 | usvajanje  usavršavanje  provjeravanje | KO  RS,FS  KO,ES |
| 19.20. | 13. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje trbušne muskulature – kružni rad  14. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje leđne muskulature – kružni rad  20. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  8. Plesne strukture - Društveni ples  1. Individualna dostignuća – trčanje na pokretnoj traci Ž – 4 min. M – 6 min. **(PFS)** | 1,2  1,2  13,14  3,4  1,2 | uvježbavanje    usavršavanje  usavršavanje  provjeravanje | RS,SS  RS,FS    KO  FS |
| 21.22. | 15. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa – kružni rad  16. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje mišića nogu i stražnjice – kružni rad  20. 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    15,16    3,4 | uvježbavanje  usavršavanje  provjeravanje | RS,SS  RS,FS  FS |
| 23.24.  25. | 20. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  13. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje trbušne muskulature (**PMS**) podizanje trupa s medicinkom, test za donju trbušnu muskulaturu  14. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje leđne muskulature – **(PMS)** test dinamički zakloni  15. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa – **(PMS)** test sklekovi i zgibovi stražnji  16. 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)** | 17,18,  19.  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 | 7. Aerobik, step aerobik, zumba, – koreografije uz glazbu 8. Plesne strukture - Društveni ples- (**PMZ)** | 1,2  5,6 | usvajanje    provjeravanje | KO,FS    KO |
| 28.29.  30. | 7. Aerobik, step aerobik, zumba, – koreografije uz glazbu  18. Vježbe pasivnog i dinamičkog karaktera za fleksibilnost | 3,4,5  1,2,3 | uvježbavanje  usvajanje, uvježbavanje | KO, FS  FL |
| 31.32. | 21. Elementarne i štafetne igre  25. Teoretska predavanja | 4,5  1 | uvježbavanje | KO |
| 33.34.  35.36. | 9. Plesne strukture -Narodni ples po izboru  17. Vježbe za eksplozivnu snagu i brzinu (poligon) | 1-4  3-6 | usvajanje  usvajanje  uvježbavanje | KO  ES |
| 37.38. | 9. Plesne strukture - Narodni ples po izboru (**PMZ)**  20. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama | 5,6  20,21 | provjeravanje  usavršavanje | KO  RS,FS |
| 39.40. | 17. Vježbe za eksplozivnu snagu i brzinu (poligon)-**(PMS,PMD)**  20. Osnovni program vježbi snage I vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice I listova – rad na spravama | 7,8    22,23 | provjeravanje  usavršavanje | ES  RS,FS |
| 41.42. | 10. Borilačke strukture -Ponavljanje ranije savladanih struktura  20. Osnovni program vježbi snage I vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice I listova – rad na spravama | 1,2  24,25 | ponavljanje  usavršavanje | KO  RS,FS |
| 43.44.  45.46. | 11.Borilačke strukture:obrana od obuhvata oko tijela,sprijeda i straga  12.Borilačke strukture: zahvati gušenja-obrana od zahvata gušenja s obje ruke sprijeda i straga  20. 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  1-4  26-29  4-7  7-10 | usvajanje  usvajanje  uvježbavanje  uvježbavanje | KO  KO  RS,FL  ES |
| 47.48. | 12.Borilačke strukture: zahvati gušenja-obrana od zahvata gušenja s obje ruke sprijeda i straga (**PMZ)**  20. 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    30,31    1,2  1,2 | provjeravanje  usavršavanje | KO  RS,FS |
| 49.50.  51.52. | 7. Aerobik, step aerobik, zumba, – koreografije uz glazbu  2.Vijača-sunožni i naizmjenični preskoci **(PMD)**  -----------------------------------------------------------  22. Mali nogomet – igra  23. Košarka – igra  24. Stolni tenis | 6-9  11-14  3-6  3-6  1-4 | uvježbavanje  provjeravanje | KO,FS  KO,ES |
| 53.54.  55.56. | 13. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje trbušne muskulature – kružni rad  14. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje leđne muskulature – kružni rad  15. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa – kružni rad  16. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje mišića nogu i stražnjice – kružni rad  20. 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  32-35  8-11 | uvježbavanje  uvježbavanje  uvježbavanje  uvježbavanje  usavršavanje  provjeravanje | RS  RS  RS  RS    RS,FS  FS |
| 57.58.  59. | 20. Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku, ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravama  13. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje trbušne muskulature (**PMS**) podizanje trupa s medicinkom, test za donju trbušnu muskulaturu  14. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje leđne muskulature – **(PMS)** test dinamički zakloni  15. Dinamičke i statičke vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa – **(PMS)** test sklekovi i zgibovi stražnji  16. 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)** | 36-38    10-12  10-12    12-14  12-14  12-14 | usavršavanje  provjeravanje  provjeravanje | RS,FS  RS  FS |
| 60.61. | 8. Plesne strukture - Društveni ples  ----------------------------------------------------------  17. Vježbe za eksplozivnu snagu i brzinu  19. Jednostavne i složene vježbe za agilnost | 7,8  9,10  6,7 | usvajanje  uvježbavanje | KO |
| 62,63.  64. | 8. Plesne strukture - Društveni ples (**PMZ)**  **-------------------------------------------------------------** 19. Jednostavne vježbe za agilnost (vanjski tereni)-test agilnosti **(PMS)**  22. Mali nogomet – poligon (**PMZ,PMD)** | 9-11  8-10  7-9 | provjeravanje  provjeravanje | KO,FS,AG  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  39-42 | provjeravanje  praćenje |  |
| 69. | Dodatno provjeravanje znanja (zaostaci i ispravci)  25. Teoretska predavanja | 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

Provjeravanje kinantropoloških postignuća provodi se dva puta godišnje. Vrijednosti se ne ocijenjuju kao apsolutne vrijednosti pojedinih varijabli, već kao razlike promjena između početne i završne dijagnostike stanja. Ocjenjuje se napredak učenika a time i njihova kinantropološka 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)**  19.Jednostavne vježbe za agilnost (vanjski tereni)-test agilnosti | 13-14 |
| **Provjera motoričkih sposobnosti (PMS) motoričkihdostignuća(PMD)**  6. Ritmičke strukture –Preskakanje vijače naprijed i nazad poznatim poskocima i skokovima  5. Ritmičke strukture – Daleko visoki skok, skok “škare | 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)**  9. Plesne strukture -Narodni ples po izboru | 37-38 |
| **Provjera motoričkih sposobnosti (PMS)**  17. Vježbe za eksplozivnu snagu i brzinu (poligon) | 39-40 |
| **Provjeravanje motoričkih znanja** **(PMZ)**  12.Borilačke strukture – Zahvati gušenja i obrana od zahvata gušenja | 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)**  19.Jednostavne vježbe za agilnost (vanjski tereni)-test agilnosti | 62-64 |
| **Provjera motoričkih sposobnosti (PMS) i motoričkih dostignuća(PMD)**  22. Igre – Mali nogomet – poligon (**PMZ,PMD)** | 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 |
| **Dodatno provjeravanje znanja, sposobnosti i dostignuća ( zaostaci i ispravci )** | 69 |