Naziv škole : **Medicinska škola u Rijeci**

Adresa : Braće Branchetta 11A

**IZVEDBENI NASTAVNI PLAN I PROGRAM**

**TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

**III-8 RAZRED**

**DENTALNA ASISTENTICA/DENTALNI ASISTENT**

Školska godina 2017./2018.

**Melita Dolić, prof.**

**ISHODI**

Na kraju ovog odgojno obrazovnog razdoblja učenici će moći izvoditi jednostavne plesne i ritmičke koreografske strukture. Povezivati će motorička kretanja kroz ritam i ples. Moći će odabrati motoričke aktivnosti za poboljšanje razine tjelesne spremnosti. Primjenjivati će složenije komplekse motoričkih vježbi za ugrožene mišićne skupine prema specifičnostima struke. Učenici će znati vrednovati rezultate testova motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te prema njima dozirati volumen opterećenja pri vježbanju.

**SPECIFIČNOSTI RAZVOJNOG RAZDOBLJA 3. i 4. razred (učenici)**

Kod učenika u dobi od 17 i 18 godina dolazi do smirivanja i definiranja općeg morfološkog rasta i razvoja, te je primjetno uvećanje mišićne mase. U ovom razdoblju dolazi do uravnoteženijeg razvoja funkcionalnih sposobnosti što omogućava doziranje većih opterećenja kardiopulmonalnog i lokomotornog sustava. Nastaviti s procesom utjecaja na razvoj morfološkog statusa učenika, posebno na povećanje snage ruku i ramenog pojasa, snage trupa i donjih ekstremiteta. Treba što djelotvornije utjecati na razvoj opće motorike, a posebno onih struktura gibanja koja su u funkciji određenog zanimanja učenika. Odnos prema tjelesnoj aktivnosti i tjelesnom vježbanju postaje realniji i suptilniji jer se vlastiti doživljaji i potrebe svjesnije osjećaju. U ovom periodu razvoja događa se definitivno opredjeljivanje za određenu motoričku aktivnost. Neophodno je učenike detaljnije upoznati s osnovnim zakonitostima razvoja čovjeka i utjecaju tjelesne aktivnosti na taj razvoj, da bi se mogli izgraditi što pravilniji stavovi o vrijednosti tjelesnog vježbanja. Potrebno je usvajanje određenih motoričkih informacija potrebnih za očuvanje zdravlja, njegovanje higijenskih navika te boravak u prirodi s organiziranim tjelesnim aktivnostima. Treba učenike osposobiti da mogu samostalno organizirati sportske aktivnosti u funkciji podizanja zdravlja, radnih sposobnosti, te kvalitetnijeg korištenja slobodnog vremena.

**SPECIFIČNOSTI RAZVOJNOG RAZDOBLJA 3. i 4. razred (učenice)**

Kod učenica u dobi od 17 i 18 godina dolazi do povećanja obujma tijela i približavanja limitu rasta koštanog sustava. Funkcionalni razvoj pojedinih sistema, premda se nastavlja znatno je uravnoteženiji te omogućava primjenu većih funkcionalnih opterećenja organizma. Da bi se učenice bavile tjelesnom aktivnošću potrebno ih je stalno poticati na pozitivna iskustva koja doživljavaju u različitim oblicima rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Podizati razinu svijesti za kretanjem i vježbanjem koje trebaju postati dio opće kulture i brige za svoje zdravlje. Treba nastaviti pomagati harmonični razvoj morfološkog statusa učenica posebno prevencijom protiv pojave povećanje tjelesne težine i celulita. Treba utjecati na razvoj mišićnih skupina važnih za biološku funkciju žene. Razvijati aerobne i postupno anaerobnih sposobnosti učenica. Neophodno je potaknuti interes za pojedine motoričke aktivnosti koje su rezultat saznanja i objektivnih potreba učenica. 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. Učenice treba obavijestiti o korisnosti vježbanja za radnu, reproduktivnu i stvaralačku djelatnost žene.

**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 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 III-8 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 III-8 razreda nema odstupanja od prosječnih rezultata iste dobne skupine RH u negativnom smjeru.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Razred | III-8 | ATJVIS | ATJTEZ | MESSDM | MAGKUS | MRSPTL | MFLPRR | MRSCUC |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ČIRJAK I |  | 157 | 75 | 160 | 10,6 | 40 | 91 | 51 |
| DRAGOVIĆ V | | 170 | 52 | 160 | 9,67 | 40 | 77 | 50 |
| GAVRIĆ |  | 168 | 52 | 180 | 9,8 | 23 | 78 | 50 |
| GOJKO |  | 159 | 67 | 180 | 9,00 | 50 | 78 | 53 |
| GRUBIŠIĆ K | | 167 | 67 | 170 | 9,52 | 55 | 82 | 53 |
| JUSTINIĆ N | | 170 | 60 | 160 | 8,47 | 42 | 85 | 55 |
| KNEŽEVIĆ L | | 171 | 60 | 170 | 8,94 | 46 | 82 | 55 |
| KOLAK |  | 165,5 | 53 | 180 | 8,74 | 45 | 77 | 51 |
| KRANJEC L | | 164,5 | 68 | 130 | 9,99 | 50 | 75 | 53 |
| KRECULJ A | | 162,5 | 59 | 195 | 9,29 | 49 | 88 | 40 |
| KRGA A |  | 161,5 | 46 | 140 | 10,36 | 40 | 50 | 49 |
| KUČINIĆ A | | 170 | 3 | 210 | 9,77 | 34 | 94 | 42 |
| LJUBAS |  | 165 | 68 | 180 | 9,6 | 50 | 87 | 55 |
| MATIJEVIĆ I | | 167 | 57 | 165 | 9,46 | 49 | 68 | 46 |
| PAVOKOVIĆ M | | 165 | 67 | 190 | 9,08 | 49 | 87 | 55 |
| PRANJIĆ |  | 163 | 50 | 180 | 9,05 | 48 | 67 | 57 |
| RUBEŠA |  | 158 | 50 | 150 | 10 | 44 | 77 | 55 |
| ŠTEFANČIĆ C | | 161 | 51 | 180 | 8,08 | 51 | 92 | 57 |
| VUKOTIĆ L | | 169 | 64 | 190 | 8,22 | 52 | 83 | 60 |
| WOLF L |  | 164 | 52 | 170 | 9,4 | 48 | 77 | 57 |
| PATON | OSLOBOĐENA PRVO POLUGODIŠTE | | | |  |  |  |  |
| DERANJ | OSLBOĐE | CIJELU GODINU | |  |  |  |  |  |
| SEMION | OSLOBOĐENA CIJELU GODINU | | |  |  |  |  |  |
| ŠARIN L | OSLOBOĐENA CIJELU GODINU | | |  |  |  |  |  |
| AS III-8 |  | 164,9 | 56,05 | 172 | 9,352 | 45,25 | 79,75 | 52,2 |
| AS RH |  | 166,6 | 60,122 | 164,91 | 10,59 | 41,93 | 62,71 | 41,04 |
| SD III-8 |  | 4,079216 | 14,45848 | 18,39837 | 6,039591 | 7,126535 | 9,863443 | 4,925444 |
| SD RH |  | 6,15 | 9,87 | 21,66 | 1,25 | 9,07 | 13,4 | 7,6 |
| Z-vrijednosti | |  |  |  |  |  |  |  |
| PRIORITET | |  |  |  |  |  |  |  |
| M |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ROŠIĆ A |  | 188 | 89 | 190 | 8,5 | 45 | 80 | 60 |
| AS III-8 |  | 188 | 89 | 190 | 8,5 | 45 | 80 | 60 |
| AS RH |  | 179,51 | 71,95 | 216,75 | 9 | 50,47 | 52,6 | 49,92 |
| SD III-8 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| SD RH |  | 7,18 | 11,02 | 24,59 | 1,22 | 9,87 | 13,5 | 9,72 |
| 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 IZVEDBENOG PLANA I PROGRAMA**

**Ciljevi:**

**Primarni cilj** programa tjelesne i zdravstvene kulture je **u funkciji odabira 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 ovog zanimanja

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

**Kinantropološki usmjerene zadaće:**

**-** u III-8 razredu je samo jedan učenik kod koga je uočeno odstupanje u testu motoričkih sposobnosti SKOK UDALJ S MJESTA (MESSDM)

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

**- 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:**

- stvaranje radnih navika i razvijanje radnih sposobnosti

-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 III-8 RAZRED**

|  |
| --- |
| **NASTAVNE CJELINE I NASTAVNE TEME UČESTALOST** |
| **I TRČANJA I SKOKOVI** |
| 1. Individualna dostignuća – trčanje na pokretnoj traci Ž-4 min. M-6 min. |
| 2. Vijača – sunožni i naizmjenični preskoci |
| **II RITMIČKE I PLESNE STRUKTURE** |
| 3. Ponavljanje ranije savladanih struktura |
| 4. Skok „kadet“, „jelenji“ skok |
| 5. Krug vijačom u vodoravnoj ravnini iznad glave i povezano s  preskokom ( „ osmica „ ) u mjestu i u kretanju |
| 6. Preskakanje vijače plesnim koracima naprijed i nazad |
| 7**.** Aerobik, step aerobik, zumba – koreografije uz glazbu |
| 8. Društveni ples – izbor suvremenih plesova |
| 9. Narodni ples po izboru |
| **III BORILAČKE STRUKTURA** |
| 10.Ponavljanje ranije savladanih struktura |
| 11. Bacanje nožno i ručno |
| 12. Obrana od napada nožem |
|  |
| **IV SPECIFIČNI PROGRAMSKI SADRŽAJI - OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE** |
| 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  17. Vježbe za eksplozivnu snagu i brzinu  18. Vježbe pasivnog i dinamičkog karaktera za fleksibilnost  19. Jednostavne i složene vježbe za agilnost |
| **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 |
| **VI IGRE** |
| 21.Elementarne i štafetne igre  22.Mali nogomet-igra  23.Košarka-igra  24.Stolni tenis |
| **VII TEORIJA** |
| 25. Teoretska predavanja |
| **UKUPNA UČESTALOST NASTAVNIH TEMA** |

**IZVEDBENI PROGRAM III-8 RAZRED**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **rb.sata** | **PROGRAMSKE JEDINICE** | **rb. učest.** | **tip sata** | **usmjerenost** |
| 1. | UVODNI SAT |  | uvođenje |  |
| 2. | 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  Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti **-** individualna dostignuća -800 m (Ž), 1000m (M) *ili trčanje 4´ i 6´na pokretnoj traci* | 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* | 4 | 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* | 5 | 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)  3.Ritmičke strukture-ponavljanje ranije savladanih strukture  4. Ritmičke strukture – Skok „kadet“, „jelenji“ skok  20. 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  6,7 | 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)  5. Ritmičke strukture –Krug vijačom u vodoravnoj ravnini iznad glave i povezano s preskokom(„osmica“) u mjestu i kretanju  6. Preskakanje vijače plesnim koracima naprijed i nazad  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  8,9 | usvajanje  uvježbavanje  usvajanje    usvajanje  usavršavanje | ES  KO,FS  KO  KO,ES  RS,FS |
| 13.14. | 5. Ritmičke strukture –Krug vijačom u vodoravnoj ravnini iznad glave i povezano s preskokom(„osmica“) u mjestu i kretanju  6. Preskakanje vijače plesnim koracima naprijed i nazad  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 | KO,ES  ES,KO  RS,SS |
| 15.16. | 6. Preskakanje vijače plesnim koracima naprijed i nazad **(PMZ) (PMD**  20.Osnovni program vježbi snage i vježbi istezanja za mišiće ruku,ramenog pojasa, prsa, trbuha, leđa, stražnjice, natkoljenice i listova – rad na spravam  2.Vijača-sunožni i naizmjenični preskoci | 5,6      10,11  3,4 | provjeravanje  uvježbavanje  uvježbavanje | KO  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    12,13  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  14,15  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    16,17    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)** | 18,19,  20.  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  21,22 | 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    23,24 | provjeravanje  usavršavanje | ES  RS,FS |
| 41.42. | 10.Borilačke strukture strukture - Ponavljanje ranije savladanih struktura  **Građanski odgoj -Ljudsko pravna dimenzija – samopoštovanje i poštovanje prema drugima, emocionalna samoregulacija**  11.Borilačke strukture- bacanje nožno i ručno | 1,2  1,2 | ponavljanje  usvajanje | KO,AG  KO |
| 43.44.  45.46. | 11.Borilačke strukture- bacanje nožno i ručno  12. Borilačke strukture- obrana od napada nožem  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 | 3-6  1-4  25-28  4-7  7-10 | usvajanje  usvajanje  uvježbavanje  uvježbavanje | KO,ES  KO,ES  RS,FS  FL  ES |
| 47.48. | 11. Borilačke strukture- bacanje nožno i ručno (**PMZ,PMD)**  12. Borilačke strukture – obrana od napada nožem (**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 | 7,8    5,6  29,30    1,2  1,2 | provjeravanje  provjeravanje  usavršavanje | KO  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  31-34  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)** | 35-37    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  38-41 | provjeravanje  usavršavanje  praćenje | RS,FS |
| 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 (ATV), težina( ATT)

**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 kinantropološka postignuća.

Provjeravanje kinantropoloških postignuća provodi se dva puta godišnje. Vrijednosti se ne ocijenjuju kao apsolutne vrijednosti pojedinih varijebli, 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) i motoričkih dostignuća(PMD)**  6. Ritmičke strukture –Preskakanje vijače plesnim koracima naprijed i nazad | 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)**  11.Borilačke strukture – bacanje nožno i ručno  12. Borilačke strukture – obrana od napada nožem | 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 | 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 |