

Правилник о оцењивању из предмета Физичко и здравствено васпитање

Ученик/ца се оцењује из техничких елемената из градива, напредак као и редовно доношење опреме, фер-плеј, спортско понашање. Такође ученик се оцењује за допринос на спортским такмичењима. Овај Правилник је усклађен са **Законом о основама система образовања и васпитања**. Овај Правилник о оцењивању из наведених предмета је у складу са **Правилником о оцењивању ученика у основном образовању и васпитању** "Службени гласник РС", број 34 од 17. маја 2019. и самостални члан закона о изменама и допунама о основном образовању и васпитању „Сл.гласник РС“, бр. 92/2023. Такође правилник је у складу са стандардима физичког и здравственог васпитања.

Оцењивање техничких елемената:

Пре сваког оцењивања током обуке, вежбања ученици ће бити обавештени о начину оцењивања одговарајућег техничког елемента, напретка.

- Оцена недовољан(1): Ученик/ца не жели да покуша да изведе технички елемент током оцењивања, а има адекватну опрему да може радити час, и ради час. Ученик на том часу и наредном часу неоправдано не ради(нема опрему, не жели да ради,...). Ученик током извођења изводи намерно непримерене покрете, покрете који могу повредити њега/њу или другу децу, наставника;
- Оцена довољан (2): Ученик/ца мора да покуша у адекватној опреми и у складу са примереним спортским понашањем;
- Оцена добар(3): Ученик/ца уколико има делимичне правилности у извођењу технички елемената; уколико током извођења одређене технике направи две грешке нпр. елементи одбојке техника прсти или чекић или скок у вис и др.; током једноставнијег састава направи две техничке грешке нпр. вежба на круговима (вис узнето, вис стрмоглаво, вис узнето) уради само један од елемената правилно, а два не успе/не уради правилно; уколико у једној вежби/сложенијем саставу има више техничких елемената направи четири грешке нпр. Вежба на ниској греди или при показивању вежбе са вијачом где треба приказати минимално 10 различитих техника(5 у месту и 5 у кретању) за оцену одличан(5) ученик прикаже 6 или 7 техника(елемената) прескакања вијаче; плес и др.
- Оцена врло добар(4): Уколико ученик правилно уради одговарајућу технику при мањој брзини(немогућност примене у игри,...). Нпр. ученик/ца уме да уради кошаркашки десни двокорак у трчању, а леви уме са застојем у месту или у ходању; извођење техничког елемента, вежбе/једноставнијег састава са једном техничком грешком пример техника прсти или чекић, скок у вис, бацање кугле, и др.; или са две техничке грешке при сложенијем саставу нпр. вежбе на ниској греди, ученик/ца направи две грешке, састав вежба са вијачом, од предвиђених минимално приказаних 10 техника(елемената) прескока вијаче(5 у месту и 5 у

кретању) ученик/ца прикаже при 8 или техника(елемената)прескока вијаче, плес идр.

- Оцена одличан(5): Ученик/ца правилно изводи технички елемент без грешака и у ситуацији у игри уз адекватну опрему у спортском понашању. Сложенију техничку вежбу/састав изводи уз максимално једну грешку нпр.вежба на греди, плес идр.

Уколико се уочи изузетан напредак ученик може добити вишу оцену од предходне из датог техничког елемента.Уколико има времена на неком од наредних часова ученик може поправити оцену из одговарајућег техничког елемента.

Оцењивање доношења опреме, труд, залагање, спорско понашање, фер-плеј.Ученик/ца на сваком кварталу добија једну оцену из доношења опреме,труда, залагања,спорско понашања, фер-плеја, спорског навијања. Ученик из свих наведених елемената добија само једну оцену.

- Уколико ученик/ца има 1. часа недељно из наведених предмета и има 0-1.минуса оцена одличан(5);2-3. минуса оцену врло добар(4),4-5.минуса оцена добар(3),6-7. минуса оцена довољан(2),8. минуса и више оцена недовољан(1);
- Уколико ученик/ца има два часа недељно и има 0-2 минуса оцена одличан(5), 3-5.минуса оцена врло добар(4), 6-8 минуса оцена добар(3), 9-11 минуса и више довољан(2), 12 минуса и више оцена недовољан(1);
- Уколико ученик/ца има три час недељно и има 0-3 минус оцена одличан(5), 4-7 врло добар(4), 8-11 минуса добар(3), 12-15 минуса и више довољан(2), 16 минуса и више недовољан(1).

Ученик/ца добија минус за неадекватну опрему на часу и тада седи на клупи. Једино уколико нема белу мајицу већ друге боје ученик добија минус али може радити час(детаљније у правилнику о опреми и помашању на часу физичког и здр.васпитања, ОФА). Ученик/ца током једног часа може добити максимално 3 минуса(1 минус уколико нема мајицу адекватне боје и још 2 минуса за неспорско понашање, не труди се,...) или 2 минуса уколико има мајицу адекватне боје али се неспортски понаша, неспорски навија, не труди се,... Након тога седи на клупи уколико пре тога већ није седео на клупи. Ученик може добити минус за : неспортско понашање, уколико се не труди, не залаже, неспорски навија,...

Ученик може добити минус(1 или 2) и током спортских турнира, такмичењима у организацији школе или на спорским турнирима, такмичењима где претставља школу.

Ученици који покажу изузетно залагање, труд, резултат на Општинским такмичењима и вишим такмичењима (Регионалним, Државним,...) могу добити оцену одличан(5).

Ученици/це који раде по ИОП-у оцењују се у складу са планом и програмом, очекиваним исходима, циљевима, напретку, труду, залагању, спорском понашању,спорском навијању.

Закључивање оцене из Физичког и здравственог васпитања је у складу са: Законом о основама ситета образовања и васпитања, Правилником о оцењивању ученика у основном образовању и васпитању и у складу са Стандардима физичког и здравственог васпитања.

Такође саставни део овог правилника је:

1. Критеријуми оцењивања из физичког и здр.васпитања Савеза педагога физичког и здравственог васпитања Чачак;
2. Елементи технике који се узимају у обзир(посматрају) приликом оцењивања(за сваки разред посебно од 5-8.разреда);
3. Правилник о опреми за физичко и здр.васпитање, ОЈР , секције, СНА, рекреацију.

Горња Горевница

Ђорђе Павловић

КРИТЕРИЈУМИ ОЦЕЊИВАЊА НАСТАВНОГ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ВАСПИТАЊЕ

На састанку Стручног већа одржаном 30.08.2022. усаглашени су критеријуми оцењивања на часовима физичког и здравственог васпитања, и усклађени су са принципима оцењивања дефинисаним у новом Правилнику о оцењивању у основној школи објављеном у ("*Сл. гласник РС*", бр. 34/2019)

Принципи оцењивања, у смислу овог правилника, јесу:

- 1) објективност у оцењивању према утврђеним критеријумима;
- 2) релевантност оцењивања;
- 3) коришћење разноврсних техника и метода оцењивања;
- 4) правичност у оцењивању;
- 5) редовност и благовременост у оцењивању;
- 6) оцењивање без дискриминације и издвајања по било ком основу;
- 7)уважавање индивидуалних разлика, потреба, узраста, претходних постигнућа ученика и тренутних услова у којима се оцењивање одвија.

Праћење развоја, напредовања и остварености постигнућа ученика у току школске године обавља се формативним и сумативним оцењивањем. *Исходи* представљају добру основу за праћење и процену постигнућа ученика, односно креирање захтева којима се може утврдити да ли су ученици достигли оно што је описано одређеним исходом. Постојање исхода олакшава и извештавање родитеља о раду и напредовању ученика.

Формативно оцењивање јесте редовно праћење и процена напредовања у остваривању прописаних исхода, стандарда постигнућа и ангажовања у оквиру физичког и здравственог васпитања, активности (проектне наставе и слободних наставних активности), као и праћење владања

ученика. Формативне оцене евидентирају се у педагошкој документацији наставника.

Сумативно оцењивање јесте вредновање постигнућа ученика на крају програмске целине или на крају полугодишта из обавезног и изборних програма и активности бројчаним оценама које се евидентирају у дневнику (могу бити унете и у педагошку документацију).

Почетна основа оцењивања је континуирано праћење сваког ученика и вредновање знања, вештина и ставова помоћу **усменог** испитивања и практичне провере на крају предметних области.

У процесу оцењивања пожељно је користити **лични картон** ученика (евиденција о процесу и продуктима рада ученика, уз коментаре и препоруке) као извор података и показатеља о напредовању ученика.

На нивоу стручног већа установљено је који су подаци о ученику битни за праћење (активност и однос ученика према физичком и здравственом васпитању, приказ комплекса вежби обликовања и достигнут ниво моторичких знања, умења и навика).

– На почетку школске године потребно је спровести *иницијалну проверу* моторичких способности као инструмент провере потенцијала ученика.

– На крају полугодишта и школске године треба спровести истоветне тестове за проверу нивоа постигнућа ученика.

Чланови актива воде своје **педагошке свеске** у којима бележе активности и однос ученика према физичком и здравственом васпитању који обухвата:

– вежбање у адекватној спортској опреми и активност на часу,

– редовно присуствовање на часовима *физичког и здравственог васпитања и обавезним физичким активностима, физичког васпитања и изабраног спорта* и однос према часу и обавезама

– учествовање у ваннаставним и ваншколским активностима, крос, такмичења.

– приказ једног од усвојених комплекса општеприпремних вежби (вежби обликовања) и спортска терминологија.

– достигнут ниво постигнућа моторичких знања, умења и навика у атлетици, гимнастици, спортским играма.

Атлетика – технике трчања, бацања и скокова.

Гимнастика – вежбе на партеру и справама

Спортови – рукомет, фудбал, одбојка кошарка. Правила и елементи технике.

-спортско-техничка умења на основу стандарда – полигони, тестови за процену умења, израда презентација и паноа.

- индивидуално напредовање .

На почетку школске године ученике упознати са критеријумом оцењивања.

Све колеге су прошле обуку и примењују исту батерију тестова моторичких способности (семинар К1 969).

За ученике који раде по ИОП-у, ради се евалуација након сваког класификационог периода и кориговање планова по потреби.

СТРУЧНО ВЕЋЕ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Правилник о опреми за физичко и здравствено васпитање, ОЈР, секције, СНА, Обогаћени једносменски рад, спорска такмичења, физичко вежбање, рекреацију...

Ученици на часу, секцији, сп.такмичењу,... требају имати адекватну опрему како би могли радити .Уколико немају адекватну опрему за рад седе на клупи.Уколико се час, секција, сп.такмичење,... изводи напољу могу седети у летњиковцу или отвореној, летњој учионици.

Обућа на часу, секцији, сп.такмичењу,...:ученици могу радити само ако имају посебне, чисте, патике. Није дозвољено ношење ципела, чизми, сандала, еспадрила, папуча,... Контолу патика могу вршити наставници, помоћни радници или редари. Друга обућа која се не користи на часу, секција, сп.такмичење,... ставља се у преграду за обуће. Ученици који не раде, а присуствују на часу, секција, сп.такмичење,... морају имати чисте патике. Ученици имају право да позајме од других ученика чисте патике за час, секција, сп.такмичење. Уколико се час, секција, сп.такмичење,... изводи напољу могу радити у другим патикама(са којим су дошли на час). Уколико раде напољу час, секција, сп.такмичење,... са патикама за салу за наредни час их требају опрати,очистити.

Одећа на часу: ученици требају имати белу мајицу са дугим или кратким рукавима .Уколико немају раде,али добијају минус. Уколико раде у дуксу исто требају имати белу мајицу. Уколико се ради у дуксу са шниром,дукс се мора зашнирати. Ученици могу радити час,секцију,сп.такмичење,... само у шорцу или тренерци,а девојчице и у хеланкама. Није дозвољен рад у бермудама, 3/4панталонама, панталонама, фармеркама, сукњи, хаљини, џемперу, јакни,...

На часу,секцији,сп.такмичењу,... није дозвољено ношење накита: ланчића, крстића, минђуша, наруквица, прстења, наногицама, бројаница, часовника, пирсига,...

На часу, секцији, сп.такмичењу,... није дозвољено радити са дугим ноктима.

На часу, секцији, сп.такмичењу,... је забрањено носити капуљачу, капу, шешире, качкете, наочаре за сунце,...

Девојчице и дечаки уколико имају дугу косу морају је везати: тракицама, шналама или рајфом који нису опасни како за њих, друге или опрему, реквизите,...

На час, секцији, сп.такмичењу,... није дозвољено уношење било какве друге опреме: мобилних телефона, играчака, новца, хране, приватних лопти,...

На час, секцији, сп.такмичењу,... није дозвољено уношење животиња.

Правилник усклађен са међународним, стандардизованим правилницима о дозвољеној опреми у спорским активностима у рукомету, кошарци, одбојци, спортској и ритмичкој гимнастици,...Правилник постоји како би се обезбедила већа безбедност пре свега ученика, али и реквизита, справа...Правилник је значајан и због квалитетнијег вођења и контроле хигијене ученика у свери здравственог васпитања, као и опште хигијене и васпитања ученика.

Атлетика

Ниски старт и техника трчања

Команда: <i>На места</i>	
Позиција предње ноге(1,5 стопала од линије) - чучањ	
Позиција задње ноге(колено поред почетка прстију предње ноге,ослоњени о прсте задње ноге)	
Позиција руку(испружени лактови,ослоњени о прсте,палац и кажипрст до линије,остали прсти испружени)	
Позиција тела и главе(рамена вертикалној равни са шакама,глава доле)	
Команда: <i>позор</i>	
Позиција задње ноге(не испружити скроз,подићи кукове)	
Команда: <i>сад</i>	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не главом)	

оцене

Не препознаје команде и не покушава да изведе	1
Покушава да прикаже,али не разликује команде и технику	2
Препознаје команде и положаје тела,али техника извођења није комплетна	3
Зна и приказује команде,али не зна кад се примењују,техника добра	4
Приказује све команде ,зна кад се примењују и тачно приказује технику	5

Високи старт и техника трчања

Команда: <i>На места</i>	
Позиција предње :нога до линије благо савијена- као трчање	
Позиција задње ноге(1-1,5 стопала од пете предње ноге,благо савијена)	
Позиција руку(супротна рука од предње ноге напред савијена око 90 степени,друга рука у заручење благо савијена)	
Команда: <i>сад</i>	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не померати предњу ногу ка назад)	

оцене

Не препознаје команде и не покушава да изведе	1
Покушава да прикаже,али не разликује команде и технику	2
Препознаје команде и положаје тела,али техника извођења није комплетна	3
Зна и приказује команде,али не зна кад се примењују,техника добра	4
Приказује све команде ,зна кад се примењују и тачно приказује технику	5

Скок у вис -техника маказице

Залет :трчање по луку,не ситнити последње кораке	
Одскок:са десне стране прво десна нога замах,левом одскок,салевестране прво замах левом и одкок десном	
Прескок :у лету урадити технику „маказице“ ногама	
Максимално испружене обе ноге	
Прескочити ластиш(нижа висина)	

оцене

Не препознаје фаза залета и одраза и не покушава да изведе	1
Покушава да прикаже,али не приказује технику и не може да прескочи	2
Препознаје команде и положаје тела,али техника извођења није комплетна	3
Зна и приказује фазе скока,техника добра,недовољно испружене ноге	4
Приказује са добрим залетом , тачно приказује технику и високо прескаче	5

Скок у даљ –техника залета и скока

Залет : техника оптималног залета	
Полозај руку и ногу приликом залета	
Омеравање залета и последњи корак пре скока	
Одроз – замах рукама и фаза лета	
Скок и доскок	

оцене

Не препознаје фазе залета и одраза и не покушава да изведе	1
Покушава да прикаже,али не разликује команде и технику	2
Препознаје команде и положаје тела,али техника извођења није комплетна	3
Зна и приказује команде,техника добра.кратак скок	4
Приказује све фазе ,зна кад се примењују и тачно приказује технику,дугачак скок	5

Штафетно трчање - техника

У позицији 1.тркача	
Ниски старт	
Држање шт.палице десном руком са три прста за крај палице,други крај ка напред(држање малим,домалими и средњим прстом,палац и кажипрст до линије)	

У позиција 2.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 1.тркач крене(гледати испод рамена) ,лева рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
1. примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене десне руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 2.тркача између кажипрста и палца	
У позиција 3.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 2.тркач крене(гледати испод рамена) ,десна рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
2. примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене леве руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 3.тркача између кажипрста и палца	
У позицији 4.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 3.тркач крене(гледати испод рамена) ,лева рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
3.примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене десне руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 4.тркача између кажипрста и палца	

оцене

Не препознаје технику штафетног трчања и не покушава да изведе	1
Покушава да прикаже,али не разликује команде и технику трчања у кривини	2
Препознаје команде и размену палице,али техника извођења није комплетна	3
Зна и приказује команде,техника добра	4
Приказује све команде и тачно приказује технику штафетног трчања у свим изменама,примењује на стази	5

Бацање кугле

Почетна позиција	
Држање кугле у корену прстију и прстима на бради,лакат у поље	
Друга рука у предручењу благо савијена у хоризонталној равни	
Наге у ширини рамена	
Долазак у позицију за избачај	
Закорак дијагонално истом ногом којом и држимо куглу	
Савијање у коленима	
Засук трупом у страну којом руком држимо куглу и пренос тежине на задњу ногу	
Избачај	
Започети из ногу,ротација у куку	
Исправљање и пренос тежине на труп,а са трупа на руку(кинетички ланац)	
Избачај из руке гурањем из рамена и лакта	

оцене

Не препознаје фазе бацања и не покушава да изведе	1
Покушава да прикаже, али не приказује технику држања кугле	2
Препознаје фазе бацања, али техника извођења није комплетна, избацај бацањем	3
Зна и приказује фазе бацања, техника добра, кугла није гурана	4
Приказује све фазе, зна како се примењују и тачно приказује технику са избацајем гурањем	5

Гимнастика

Колут у напред

Колут у напред	
Правилна почетна позиција, став спетни, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирања рукама	
Став спетни	
Руке у предручењу	
Колут у напред са раскорачним ногама	
Правилна почетна позиција, став раскорачни, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирања рукама	
Став раскорачни	
Руке у предруче	
Колут са укрштеним ногама и окретом од 180 степени	
Правилна почетна позиција, укрштене ноге, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирање рукама	
Став са укрштеним ногама	
Руке у предручењу	
Окрет за 180 степени на врховима прстију	

Колут у назад

Став спетни, руке у предручењу	
Поваљка на леђима	
Поставити дланове на струњачу	
Пролазак савијено кроз вертикалу осу (не преко рамена)	
Став спетни	

Руке у предручењу	
-------------------	--

Став о шакама

Правилна почетна позиција,руке у заручењу,став спетни	
Узручење,истовремено предножење	
Постављање дланова о под,заножење једном	
Став о шакама са телом у верикалној позицији	
Са знатном асистенцијом	
Са малом асистенцијом	
Без асистенције	
Враћање у став спетни	

Премет странце“Звезда“

Став спетни	
Постављање дланова на линији	
Пролазак целим телом кроз верикалу	
Праве ноге	
Спустити стопала на линију	
Став спетни	
Виши ниво	
Рад у обе стране	
Спојено две „звезде“	

Вежба на круговима

Из стојећег става	
Замахом једном ногом у <i>вис узнето</i>	
Праве ноге паралелно са подом	
Поглед ка прстима	
Изпружене руке	
Из виси узнето у вис стрмоглаво	
Право тело у вертикали у <i>вису стрмоглаво</i>	
Поглед ка напред(хоризонтално)	
Руке праве у вису стрмоглаво	
Иза виси стрмоглаво у вис узнето	
Праве ноге паралелно са подом	
Поглед ка прстима	
Изпружене руке	
У назад враћање у стојећи став	

Вежба на ниској греди

Ходање на прстима са предножењем	
----------------------------------	--

Руке у одручењу	
Ходање у назад на прстима	
Суножно 2.окрета у десно за 180степени	
Истоимени окрет на десној(на десној у десно)за180степени	
Разноимени окрет на десној(на десној у лево) за180степени	
Истоимени окрет на левој(на левој у лево)за180степени	
Разноимени окрет на левој(на левој у десно) за180степени	
Ходање на прстима бочно	
Окрет у чучњу на прстима	
Вага на десној нози	
Право тело у хоризонтали	
Вага на левој нози	
Право тело у хоризонтали	
Поскок ,у лету промена предње и задње ноге	
Скок и доскок са променом предње и задње ноге	

Прескок - разношка

Залет трчећим кораком	
Последњи тркачки корак испред одскачне даске пре наскака(не на одскачној дасци)	
Суножни наскок на одскачну даску(без наскака и испред одскачне даске)	
Одскок високо подизање кукова	
Постављање дланова на козлић	
Ноге разножно преко козлића	
Суножни доскок	
Став спетни,Руке у предручењу	

Прескок - згрчка

Залет трчећим кораком	
Последњи тркачки корак испред одскачне даске пре наскака(не на одскачној дасци)	
Суножни наскок на одскачну даску(без наскака и испред одскачне даске)	
Одскок високо подизање кукова	
Ноге згрчено преко козлића	
Ноге при прелазу преко козлића између руку(не настрану)	
Суножни доскок	
Став спетни,Руке у предручењу	

Вежба на вратилу

Узмак замахом једном ногом	
Коврљај у назад без асистенције	

Упор предњи	
Премах једном ногом(права нога)	
Коврљај јашући	
Премах и другом ногом до упора задњег	
Окрет за 180 степени из упора задњег до упора предњег	
Саскок коврљајем у напред	
Став спетни руке у предручењу	

Разбој

Предњихом из потпора у упор	
Зањихом из потпора у упор	
Ходање на рукама у упору (цела дужина)	
Из упора предњихом до упора седећег разножно(цела дужина)	
Саскок: из упора предњихом,окрет за 180.степени и суножни саскок	
Став спетни	

Ритмичка гимнастика и плес

Вежба са вијачом

Ученик/ца у приказу елемената у кретању може приказати исте елементе које је приказао/ла у месту(важи за све оцене и све разреде).Елемент технике се сматра успешно изведен уколико прескочи минимално 4.пута.Прескакање на једној ноzi(4.пута) се рачуна 0,5 елемента,а ако се уради и на другој ноzi онда је то цео(1.) елемент.

5.разреда

Одличан(5)треба да прикажу минимално 4.различите технике прескакања вијаче у месту и 4.различите технике у кретању;

Врло добар(4) треба да прикажу минимално 3.различите технике прескакања вијаче у месту и 3.различите технике у кретању;

Добар(3) треба да прикажу минимално 2.различите технике прескакања вијаче у месту и 2.различите технике у кретању;

Довољан(2) треба да прикажу минимално 1.различите технике прескакања вијаче у месту и 1.различите технике у кретању;

6.разред

Одличан(5)треба да прикажу минимално 5.различите технике прескакања вијаче у месту и 5.различите технике у кретању;

Врло добар(4) треба да прикажу минимално 4.различите технике прескакања вијаче у месту и 4.различите технике у кретању;

Добар(3) треба да прикажу минимално 3.различите технике прескакања вијаче у месту и 3.различите технике у кретању;

Довољан(2) треба да прикажу минимално 2.различите технике прескакања вијаче у месту и 2.различите технике у кретању;

7.разред

Одличан(5)треба да прикажу минимално 5.различите технике прескакања вијаче у месту и 5.различите технике у кретању;

Врло добар(4) треба да прикажу минимално 4.различите технике прескакања вијаче у месту и 4.различите технике у кретању;

Добар(3) треба да прикажу минимално 3.различите технике прескакања вијаче у месту и 3.различите технике у кретању;

Довољан(2) треба да прикажу минимално 2.различите технике прескакања вијаче у месту и 2.различите технике у кретању;

8.разред

Одличан(5)треба да прикажу минимално 6.различите технике прескакања вијаче у месту и 6.различите технике у кретању;

Врло добар(4) треба да прикажу минимално 5.различите технике прескакања вијаче у месту и 5.различите технике у кретању;

Добар(3) треба да прикажу минимално 4.различите технике прескакања вијаче у месту и 4.различите технике у кретању;

Довољан(2) треба да прикажу минимално 3.различите технике прескакања вијаче у месту и 3.различите технике у кретању;

Могући елементи

У месту	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	

Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
У кретању	
Бочно кретање	
Галоп	
Унапред кретање	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад кретање	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	

Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	

Дивна-Дивна

Корак десном у десно,привући леву	
Корак десном у десно,привући леву	
Укштено левом предножење, десном укрштено предножење	
Скок десном у десно,скип	
Скок левом у лево, скип	
Скок десном у десно,скип	
Скок левом у лево, скип	
Корак левом у лево,привући десну,	
Корак левом у лево,привући десну,	
Укрштено десном предножење, левом укрштено предножење	
Скок левом у лево, скип	
Скок десном у десно,скип	
Скок левом у лево, скип	
Скок десном у десно,скип	
Праћење ритма	
Правилно држање	

Моравац

1.део	
-------	--

Рукомет

Хватање и додавање лопте

Кратак пас	
Руке у предручењу благо савијене у лакту, дланови у верикали ка напред спремим за хватање лопте	
Степ ногама напред-назад	
Хватање лопте	
Држање лопта на грудима	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)	
Замах јачом руком	
При замаху рука у одручењу савијена у лакту у вертикалној оси око 90 степени, лопта у висини изнад главе	
Ротација руке у рамену око хоринзонталне осе(покрет „бича“)	
Оштро(без лука)додавање	
Прецизно додавање(ка грудима саиграча)	
Дуг пас	
Руке у предручењу благо савијене у лакту, дланови у верикали ка напред спремим за хватање лопте	
Једног, два или три корака залета	
Држање лопта на грудима	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)	
Замах јачом руком	
При замаху рука у одручењу савијена у лакту у вертикалној оси око 90 степени, лопта у висини изнад главе	
Ротација руке у рамену око хоринзонталне осе(покрет „бича“), јак замах	
Шака ка супротном колену	

Трокорак

Нога преко ноге	
Вођење лопте јачом руком	
Хватање лопте обема рукома	
Држање лопта на грудима током трокорака	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)током трокорака	
Трокорак : (десноруки), корак левом, прекорак десном, корак левом (леворуки) корак десном, прекорак левом, корак десном	

Шут на гол	
Нога до ноге – чеони шут	
Вођење лопте јачом руком	
Хватање лопте обема рукома	
Држање лопта на грудима током трокорака	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)током трокорака	
Трокорак : (десноруки), корак левом, десном до леве („галопа“), корак левом (леворуки) корак десном, левом („галопа“), корак десном	
Шут на гол	
Нога иза ноге- закорак	
Вођење лопте јачом руком	
Хватање лопте обема рукома	
Држање лопта на грудима током трокорака	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)током трокорака	
Трокорак : (десноруки), корак левом, десном иза леве у назад, унутра, укштено, корак левом (леворуки) корак десном, левом иза десне унутра, укштено, корак десном	
Шут на гол	

Скок шут у даљ и у вис

Лагано трчање са дриблингом	
Трокорак	
Хватање и постављање лопте у позицију на грудима са раширеним лактовима(држање у тој позицији до самог шута)	
Скок у вис	
Високо подигнуто колена	
Шут на гол	

Једнострука финта у јачу страну

Лагано трчање са дриблингом	
Хватање и постављање лопте у позицију на грудима са раширеним лактовима	
Финта: корак левом у лево	
Финта телом, погледом, премештање лопте са позиције груди мало ка рамену, мало подизање левог лакта	
Корак десном у десно, држање лопте на грудима, раширени лактови	
Корак левом напред, држање лопте на грудима, раширени лактови	
Скок-шут на гол	
Ритам : финта корак у лево спорије, а десно-напред, скок-шут брже	
Једнострука финта у слабију страну	
Лагано трчање са дриблингом	

Игра

Познавање и примена правила у игри	
Учествује у игри	
Сарађује у игри	
Правилно примењује елементе технике напада у игри	
Правилно примењује елементе технике одбране у игри	
Правилно примењује тактичке елементе напада у игри	
Правилно примењује тактичке елементе одбране у игри	
Спортски се понаша у игри	
Фер-плеј се понаша у игри	
Спорски навија	

Кошарка

Хватање и додавање у кретању

Две руке са груди	
Бочно кретање	
Руке предручењу благо савијене у лакту,дланови у верикали ка напред спремим за хватање лопте	
Хвата лопту	
Држање лопта на грудима	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)	
Додавање лопте започиње потискивање лопте са груди	
Исправљени лактови	
Кажипрсти ка грудима саиграча	
Кажипрсти завршавају додавање у позицији ка доле,савијена шака	
Оштро додавање,без лука	
Прецизно додавање ка грудима саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку бочно	
Хватање и додавање се изводи неспуштањем лопте на стомак	
Две руке са груди о под	
Бочно кретање	

Руке предручењу благо савијене у лакту,дланови раширени ка поду спремни за хватање лопте	
Хвата лопту	
Држање лопта на грудима	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)	
Додавање лопте започиње потискивање лопте са груди ка напред и доле	
Исправљени лактови	
Кажипрсти ка поду ка саиграчу	
Кажипрсти завршавају додавање у позицији ка доле,савијена шака	
Оштро додавање,без лука	
Прецизно додавање ка грудима саиграча,2/3 од нас и 1/3 од саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку бочно	
Хватање и додавање се изводи не спуштањем лопте на стомак	
Једном(ближом)руком	
Лагани трчећи корак у напред	
Дланови ка саиграчу усмерени,једна(ближа)рука у одручењу благо савијена,а друга у предручењу унутра	
Хвата лопту	
Држање лопте поред рамена руке која додаје лопту	
Не спушта се лопта доле	
Ближом руком додаје лопту	
Испружен лакат руке која додаје лопту	
Потискивање лопте	
Кажипрст руке која додаје лопту усмерен ка длановима саиграча	
Шака савијена	
Додавање оштро,без лука	
Додавање прецизно ка длановима саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку	
Једном(ближом)руком о под	
Лагани трчећи корак у напред	
Дланови ка поду усмерени,једна(ближа)рука у одручењу благо савијена,а друга у предручењу унутра	
Хвата лопту	
Држање лопте поред рамена руке која додаје лопту	
Не спушта се лопта доле	
Ближом руком додаје лопту	
Потискивање лопте	
Испружен лакат руке која додаје лопту	
Кажипрст руке која додаје лопту усмерен ка поду	
Шака савијена	
Додавање оштро,без лука	
Додавање прецизно ка поду 2/3 од нас и 1/3 од саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку	
Две руке изнад главе	
Бочно кретање	
Дланови изнад чела и благо напред спремни за хватање лопте	

Хвата лопту	
Додавање лопте започиње исправљањем лактова(потискивање)ка челу саиграча	
Кажипрсти ка челу саиграча	
Лопту не спушта испод чела	
Лопту не ставља изнад и иза главе	
Оштро додавање ,без лука	
Прецизно додавање ка челу саиграча	
Хватање и додавање у двокораку	

Дриблинг,вођење лопте,промене правца

Предња промена	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Са стран егута лопта	
Испод висине колена	
Спушено тежиште	
Заштита лопте другом руком	
Промена кроз ноге	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Једном руком од напред гурање лопте између ногу	
Друга рука чека лопту иза леђа	
Спушта тежиште приликом промене	
Не подиже ноге	
Заштита лопте другом руком	
Промена иза леђа	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Последњи дриблинг иза пете исте ноге као руке којаводи лопту	
Гурање лопте са стране,иза леђа	
Друга рука чека лопту	
Спушта тежиште приликом промене	
Не окрећесе за лоптом	
Заштита лопте другом руком	
Ролинг промена	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Последњи дриблинг пре промене левом руком поред десне ноге и обрнуту	
Другом руком дриблинг иза себе и напред	
Спушта тежиште приликом промене	
Заштита лопте другом руком	

Двокорак

Десни	
Лагано вођење лопте десном руком	
Последњи дриблинг пре хватања лопте и двокорака поред левог стопала	

Хватање лопте	
Држање лопте испред десног рамена раширених лактова током двокорака	
Два корака 1.десном ногом,2.левом ногом	
Десно колено подигнуто горе у скоку приликом другог корака	
Шут од табле десном руком	
полагањем одозго,испружен десни лакат,преклопљена шака	
Не спушта лопту доле приликом двокорака и шута	
Леви	
Лагано вођење лопте левом руком	
Последњи дриблинг пре хватања лопте и двокорака поред десног стопала	
Хватање лопте	
Држање лопте испред левог рамена раширених лактова током двокорака	
Два корака 1.левом ногом,2.десном ногом	
Лево колено подигнуто горе у скоку приликом другог корака	
Шут од табле левом руком	
Полагањем одозго,испружен лакат,преклопљена шака	
Не спушта лопту доле приликом двокорака и шута	

Скок-шут

Вођење лопте једном руком	
Последњи дриблинг поред стопала,	
При последњем дриблингу спушта тежиште тела	
Суножни наскок на предњиде стопала	
Лопта у позицији троструке претње	
Суножни скок	
Потисак лопте ка горе	
Друга рука придржава лопту	
Лопта пролази кроз позицију „Прозор“	
Избачај лопте у луку	
Исправљен лакат	
Преклопљена шака	
Кажипрст показује правац избачаја	
Не спушта лопту ка доле приликом скок-шута	

Игра

Познавање и примена правила у игри	
Учествује у игри	
Сарађује у игри	
Правилно примењује елементе технике напада у игри	

Правилно примењује елементе технике одбране у игри	
Правилно примењује тактичке елементе напада у игри	
Правилно примењује тактичке елементе одбране у игри	
Спортски се понаша у игри	
Фер-плеј се понаша у игри	
Спорски навија	

Фудбал И Мали фудбал

Кратак пас	
Додавање у миру и кретању	
Пријем лопте и додавање кратким пасом	
Вођење лопте криволинијски различитим деловима стопала	
Одбрана – покривање	
Напад – откривање и дуг пас	
Правила игре	
Шитеви на гол различитим делом стопала	
Волеј – техника	
Познавање правила малог фудбала и великог фудбала	
Учествовање у тимској игри	
Игра на два гола - мали фудбал	

Одбојка

Техника прсти

Дланови изнад чела ка горе,спремни за пријем – меко ударање	
Не спушта руке	
Лактови у страну	
Опружа лактове	
Шаке на страну при одбијању лопте	
Лопта одбијена у високом луку	
Виши ниво	
У страну	
У назад	
Из скока	

Техника „ чекић”

Почетна позиција получучањ	
Испружене руке у лакту у напред и доле	
Правилна позиција шака(прсти преко прстију ,палац до палца,...)	
Одбијање из ногу	
Лактове не савија приликом контакта са лоптом,већ лактови напред и ка горе	
Пријем унутрашњим,доњим, делом подлактице	
Лопта одбијена у високом луку	
Виши ниво	
Бочно	
У назад	

Сервис

Одоздо(школски сервис)	
Правилно почетна позиција:	
-супротна нога од руке која удара лопту напред	
-Благо нагнути напред	
-испружена рука која држи лопту на длану у предручју доле,исред рамена руке која удара лопту	
-рука која удара лопту испружена у заручењу	
Рука која држи лопту не баца лопту већ само испушта лопту из длана	
Ударац по лопти кореном палца(шака у позицији песнице или испружени прсти- прст до прста)	
Не савија лакат приликом ударца	
Пребацује мрежу	
Погађа противничко поље	
Погођена страну: лево,десно,средина	
Бочно	
Правилно почетна позиција:	
-супротна нога од руке која удара лопту напред	
-испружена рука која држи лопту на длану у предручју испред рамена руке која удара лопту	
Рука која удара лопту испружена у одручењу (благо доле)	
Рука која држи лопту не баца лопту већ само испушта лопту из длана	
Ударац по лопти кореном палца(шака у позицији песнице или испружени прсти- прст до прста)	
Не савија лакат приликом ударца	
Пребацује мрежу	
Погађа противничко поље	
Погођена страну: лево,десно,средина	
Одозго	
Почетна позиција:држање лопте са оба длана или на једном длану(супротним од руке која удара лопту)	
Избачај лопте изнад главе	

Замах руком и ударац по лопти „бич“,лакрат позади	
Ударац по лопти изнад главе не напред	
Затегнут длан	
Пребацује мрежу	
Погађа противничко поље	
Виши ниво	
„Лелујавац“	
Смеч сервис	
Смеч сервис „лелујавац“	

Смеч

Десноруки :Корак левом,наскок у два контакта десна-лева, леворуки корак десном,наскок у два контакта лева-десна	
Суножни скок у вис	
Замах руком,ударац по лопти изнад главе дланом	
Пребацити мрежу	
Погодити противничко поље	

Блок

Индивидуални	
Корак-докорак,суножни скок	
Руке током кретања савијене у лакту дланови у висини груди,ка мрежи	
При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Двојни крајни краћи	
Средишњи играч корак-докорак до крајњег саиграча	
Руке током кретања савијене у лакту дланови у висини груди,ка мрежи	
При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Истовремен скок оба играча и блок	
Крајни играч При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Двојни крајни дужи блок	
Средишњи играч: укрштен корак,корак-докорак докрајњег саиграча	
Руке током кретања савијене у лакту дланови у висини груди,ка мрежи	
При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	

Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Крајни играч При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Истовремен скок оба играча и блок	
Тројни блок	
Тројни крајни блок	
Крајни са супротне стране од блока креће први	
Укрштени корак,трчећи кораци,корак-докорак,скок	
Средишњи укрштени корак,корак-докорак,скок	
Крајни скок	
Руке током кретања савијене у лакту, дланови у висини груди,ка мрежи	
При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Истовремен скок и блок сва три играча на крају мреже	
Тројни средишњи блок	
Средишњи даје команду „сад“ када крећу крајни играчи	
Крајни раде укрштен корак корак-докорак,скок	
Средишњи скок	
Руке током кретања савијене у лакту, дланови у висини груди,ка мрежи	
При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Истовремен скок и блок сва три играча на средини мреже	

Спортска игра - активност

Познавање и примена правила у игри	
Учествује у игри	
Сарађује у игри	
Правилно примењује елементе технике напада у игри	
Правилно примењује елементе технике одбране у игри	
Правилно примењује тактичке елементе напада у игри	
Правилно примењује тактичке елементе одбране у игри	
Спортски се понаша у игри	
Фер-плеј се понаша у игри	
Спорски навија	

5.разред

Атлетика

Ниски старт

Команда:На места	
Позиција предње ноге(1,5 стопала од линије)	
Позиција задње ноге(колело поред почетка прстију предње ноге,ослоњени о прсте задње ноге)	
Позиција руку(испружени лактови,ослоњени о прсте,палац и кажипрст до линије,остали прсти испружени)	
Позиција тела и главе(рамена вертикалној равни са шакама,глава доле)	
Команда:позор	
Позиција задње ноге(не испружити скроз,подићи кукове)	
Команда:сад	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не главом)	

Полувисоки старт

Команда:На места	
Позиција предње ноге(1,5 стопала од линије)	
Позиција задње ноге(1-1,5 стопала од пете предње ноге,не спуштати колело на под,ослоњени прсима ноге)	
Позиција руку(супротна рука од ноге до линије као у ниском старту,друга рука у заручењу благо савијена-не на леђима)	
Глава доле	
Команда:позор	
Позиција задње ноге(не испружити скроз,подићи кукове)	
Команда:сад	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не главом)	

Високи старт

Команда:На места	
Позиција предње :нога до линије благо савијена	
Позиција задње ноге(1-1,5 стопала од пете предње ноге,благо савијена)	
Позиција руку(супротна рука од предње ноге напред савијена око 90 степени,друга рука у заручење благо савијена)	
Команда:позор	
Флексија у коленима,пренос тежине на предњу ногу	
Команда:сад	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не померати предњу ногу ка назад)	

Скок у вис -техника маказице

Залет :трчање по луку,не ситнити последње кораке	
Одскок:са десне стране прво десна нога замах,левом одскок,салевестране прво замах левом и одкок десном	
Прескок :у лету урадити технику „маказице“ногама	
Максимално испружене обе ноге	
Прескочити ластиш(нижа висина)	

Штафетно трчање

У позицији 1.тркача	
Ниски старт	
Држање шт.палице десном руком са три прста за крај палице,други крај ка напред(држање малим,домалими и средњим прстом,палац и кажипрст до линије)	
У позиција 2.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 1.тркач крене(гледати испод рамена) ,лева рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
1. примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене десне руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 2.тркача између кажипрста и палца	
У позиција 3.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 2.тркач крене(гледати испод рамена) ,десна рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
2. примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене леве руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 3.тркача између кажипрста и палца	
У позицији 4.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 3.тркач крене(гледати испод рамена) ,лева рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
3.примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене десне руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 4.тркача између кажипрста и палца	

Бацање кугле

Почетна позиција	
Држање кугле у корену прстију и прстима на бради, лакат у поље	
Друга рука у предручењу благо савијена у хоризонталној равни	
Наге у ширини рамена	
Долазак у позицију за избачај	
Закорак дијагонално истом ногом којом и држимо куглу	
Савијање у коленима	
Засук трупом у страну којом руком држимо куглу и пренос тежине на задњу ногу	
Избачај	
Започети из ногу, ротација у куку	
Исправљање и пренос тежине на труп, а са трупа на руку (кинетички ланац)	
Избачај из руке гурањем из рамена и лакта	

Гимнастика

Колут у напред

Колут у напред	
Правилна почетна позиција, став спетни, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирања рукама	
Став спетни	
Руке у предручењу	
Колут у напред са раскорачним ногама	
Правилна почетна позиција, став раскорачни, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирања рукама	
Став раскорачни	
Руке у предруче	
Колут са укрштеним ногама и окретом од 180 степени	
Правилна почетна позиција, укрштене ноге, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирања рукама	

Став са укрштеним ногама	
Руке у предручењу	
Окрет за 180 степени на врховима прстију	

Колут у назад

Став спетни,руке у предручењу	
Поваљка на леђима	
Поставити дланове на струњачу	
Пролазак савијено кроз вертикалу осу(не преко рамена)	
Став спетни	
Руке у предручењу	

Став о шакама

Правилна почетна позиција,руке у заручењу,став спетни	
Узручење,истовремено предножење	
Постављање дланова о под,заножење једном	
Став о шакама са телом у верикалној позицији	
Са знатном асистенцијом	
Са малом асистенцијом	
Без асистенције	
Враћање у став спетни	

Премет странце“Звезда“

Став спетни	
Постављање дланова на линији	
Пролазак целим телом кроз верикалу	
Праве ноге	
Спустити стопала на линију	
Став спетни	
Виши ниво	
Рад у обе стране	
Спојено две „звезде“	

Вежба на круговима

Из стојећег става	
Замахом једном ногом у вис узнето	
Праве ноге паралелно са подом	
Поглед ка прстима	
Изпружене руке	
Из виси узнето у вис стрмоглаво	
Право тело у вертикали у вису стрмоглаво	
Поглед ка напред(хоризонтално)	
Руке праве у вису стрмоглаво	
Иза виси стрмоглаво у вис узнето	
Праве ноге паралелно са подом	
Поглед ка прстима	
Изпружене руке	
У назад враћање у стојећи став	

Вежба на ниској греди

Ходање на прстима са предножењем	
Руке у одручењу	
Ходање у назад на прстима	
Суножно 2.окрета у десно за 180степени	
Истоимени окрет на десној(на десној у десно)за180степени	
Разноимени окрет на десној(на десној у лево) за180степени	
Истоимени окрет на левој(на левој у лево)за180степени	
Разноимени окрет на левој(на левој у десно) за180степени	
Ходање на прстима бочно	
Окрет у чучњу на прстима	
Вага на десној нози	
Право тело у хоризонтали	
Вага на левој нози	
Право тело у хоризонтали	
Поскок ,у лету промена предње и задње ноге	
Скок и доскок са променом предње и задње ноге	

Прескок разношка

Залет трчећим кораком	
Последњи тркачки корак испред одскачне даске пре наскока(не на одскачној дасци)	
Суножни наскок на одскачну даску(без наскока и испред одскачне даске)	
Одскок високо подизање кукова	
Постављање дланова на козлић	
Ноге разножно преко козлића	
Суножни доскок	
Став спетни, Руке у предручењу	

Прескок згрчка

Залет трчећим кораком	
Последњи тркачки корак испред одскачне даске пре наскока(не на одскачној дасци)	
Суножни наскок на одскачну даску(без наскока и испред одскачне даске)	
Одскок високо подизање кукова	
Ноге згрчено преко козлића	
Ноге при прелазу преко козлића између руку(не настрану)	
Суножни доскок	
Став спетни, Руке у предручењу	

Вежба на вратилу

Узмак замахом једном ногом	
Коврљај у назад без асистенције	
Упор предњи	
Премах једном ногом(права нога)	
Коврљај јашући	
Премах и другом ногом до упора задњег	
Окрет за 180 степени из упора задњег до упора предњег	
Саскок коврљајем у напред	
Став спетни руке у предручењу	

Разбој

Предњихом из потпора у упор	
Зањихом из потпора у упор	
Ходање на рукама у упору (цела дужина)	
Из упора предњихом до упора седећег разножно(цела дужина)	
Саскок: из упора предњихом, окрет за 180. степени и суножни саскок	
Став спетни	

Ритмичка гимнастика и плес

Вежба са вијачом

Ученик/ца у приказу елемената у кретању може приказати исте елементе које је приказао/ла у месту(важи за све оцене и све разреде).Елемент технике се сматра успешно изведен уколико прескочи минимално 4.пута.Прескакање на једној ноzi(4.пута) се рачуна 0,5 елемента,а ако се уради и на другој ноzi онда је то цео(1.) елемент.

5.разреда

Одличан(5)треба да прикажу минимално 4.различите технике прескакања вијаче у месту и 4.различите технике у кретању;

Врло добар(4) треба да прикажу минимално 3.различите технике прескакања вијаче у месту и 3.различите технике у кретању;

Добар(3) треба да прикажу минимално 2.различите технике прескакања вијаче у месту и 2.различите технике у кретању;

Довољан(2) треба да прикажу минимално 1.различите технике прескакања вијаче у месту и 1.различите технике у кретању;

Могући елементи

У месту	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	

Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
У кретању	
Бочно кретање	
Галоп	
Унапред кретање	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад кретање	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	

Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	

Дивна-Дивна

Корак десном у десно,привући леву	
Корак десном у десно,привући леву	
Укштено левом предножење, десном укрштено предножење	
Скок десном у десно,скип	
Скок левом у лево, скип	
Скок десном у десно,скип	
Скок левом у лево, скип	
Корак левом у лево,привући десну,	
Корак левом у лево,привући десну,	
Укрштено десном предножење,левом укрштено предножење	
Скок левом у лево, скип	
Скок десном у десно,скип	
Скок левом у лево, скип	
Скок десном у десно,скип	
Праћење ритма	
Правилно држање	

Моравац

1.део	
Корак десном у десно,укрштено корак левом,корак десном у десно,укрштено предножење левом,укрштено предножење десном	
Корак десном у десно,укрштено корак левом,корак десном у десно,укрштено предножење левом,укрштено предножење десном	
Корак левом у лево,укрштено корак десном,корак левом у лево,укрштено предножење десном,укрштено предножење левом	
Корак левом у лево,укрштено корак десном,корак левом у лево,укрштено предножење десном,укрштено предножење левом	
2.део	
Корак десном у десно ,повлачење по подлози у предножењу левом(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак левом у лево ,повлачење по подлози у предножењу десном(3.пута по 2. корака),скип у месту	

Корак десном у десно ,повлачење по подлози у предножењу левом(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак левом у лево ,повлачење по подлози у предножењу десном(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак десном у десно ,повлачење по подлози у заножењу левом(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак левом у лево ,повлачење по подлози у заножењу десном(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак десном у десно ,повлачење по подлози у заножењу левом(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак левом у лево ,повлачење по подлози у заножењу десном(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак десном у десно ,повлачење по подлози у предножење левом,корак десном у десно,заножење левом,корак десном у десно,предножење левом,скип у месту	
Корак левом у лево ,повлачење по подлози у предножење десном,корак левом у лево,заножење десном,корак левом у лево,предножење десном,скип у месту	
Корак десном у десно ,повлачење по подлози у предножење левом,корак десном у десно,заножење левом,корак десном у десно,предножење левом,скип у месту	
Корак левом у лево ,повлачење по подлози у предножење десном,корак левом у лево,заножење десном,корак левом у лево,предножење десном,скип у месту	
3.део	
Поскок на десној у десно,лева у предножењу зрчено,доскок на десну,скип са подизањем колена на сваки трећи	
Поскок на левој у лево,десна у предножењу зрчено,доскок на леву, скип са подизањем колена на сваки трећи	
Поскок на десној у десно,лева у предножењу зрчено,доскок на десну,скип са подизањем колена на сваки трећи	
Поскок на левој у лево,десна у предножењу зрчено,доскок на леву, скип са подизањем колена на сваки трећи	

Рукомет

Хватање и додавање лопте

Кратак пас	
Руке у предручењу благо савијене у лакту,дланови у верикали ка напред спремин за хватање лопте	
Степ ногама напред-назад	
Хватање лопте	
Држање лопта на грудима	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)	
Замах јачом руком	
При замаху рука у одручењу савијена у лакту у вертикалној оси око 90степени,лопта у висини изнад главе	

Ротација руке у рамену око хоринзонталне осе(покрет „бича“)	
Оштро(без лука)додавање	
Прецизно додавање(ка грудима саиграча)	
Дуг пас	
Руке у предручењу благо савијене у лакту,дланови у верикали ка напред спремин за хватање лопте	
Једног,два или три корака залета	
Држање лопта на грудима	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)	
Замах јачом руком	
При замаху рука у одручењу савијена у лакту у вертикалној оси око 90степени,лопта у висини изнад главе	
Ротација руке у рамену око хоринзонталне осе(покрет „бича“),јак замах	
Шака ка супротном колелу	

Трокорак

Нога преко ноге	
Вођење лопте јачом руком	
Хватање лопте обема рукома	
Држање лопта на грудима током трокорака	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)током трокорака	
Трокорак : (десноруки),корак левом,прекорак десном,корак левом (леворуки)корак десном,прекорак левом,корак десном	
Шут на гол	
Нога до ноге	
Вођење лопте јачом руком	
Хватање лопте обема рукома	
Држање лопта на грудима током трокорака	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)током трокорака	
Трокорак : (десноруки), корак левом,десном до леве(„галопа“),корак левом (леворуки)корак десном, левом („галопа“), ,корак десном	
Шут на гол	
Нога иза ноге	
Вођење лопте јачом руком	
Хватање лопте обема рукома	
Држање лопта на грудима током трокорака	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)током трокорака	
Трокорак : (десноруки), корак левом,десном иза леве у назад,унутра, укштено,корак левом (леворуки)корак десном ,левом изадесне унутра,укштено, ,корак десном	
Шут на гол	

Скок шут

Лагано трчање са дриблингом	
-----------------------------	--

Трокорак	
Хватање и постављање лопте у позицију на грудима са раширеним лактовима(држање у тој позицији до самог шута)	
Скок у вис	
високо подигнуто колена	
Шут на гол	

Једнострука финта у јачу страну

Лагано трчање са дриблингом	
Хватање и постављање лопте у позицију на грудима са раширеним лактовима	
Финта:корак левом у лево	
Финта телом,погледом,премештање лопте са позиције груди мало ка рамену,мало подизање левог лакта	
Корак десном у десно,држање лопте на грудима ,раширени лактови	
Корак левом напред, држање лопте на грудима ,раширени лактови	
Скок-шут на гол	
Ритам :финта корак у лево спорије,а десно-напред,скок-шут брже	
Једнострука финта у слабију страну	
Лагано трчање са дриблингом	

Игра

Познавање и примена правила у игри	
Учествује у игри	
Сарађује у игри	
Правилно примењује елементе технике напада у игри	
Правилно примењује елементе технике одбране у игри	
Правилно примењује тактичке елементе напада у игри	
Правилно примењује тактичке елементе одбране у игри	
Спортски се понаша у игри	
Фер-плеј се понаша у игри	
Спорски навија	

6.разред

Атлетика

Ниски старт

Команда:На места	
Позиција предње ноге(1,5 стопала од линије)	
Позиција задње ноге(колело поред почетка прстију предње ноге,ослоњени о прсте задње ноге)	
Позиција руку(испружени лактови,ослоњени о прсте,палац и кажипрст до линије,остали прсти испружени)	
Позиција тела и главе(рамена вертикалној равни са шакама,глава доле)	
Команда:позор	
Позиција задње ноге(не испружити скроз,подићи кукове)	
Команда:сад	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не главом)	

Полувисоки старт

Команда:На места	
Позиција предње ноге(1,5 стопала од линије)	
Позиција задње ноге(1-1,5 стопала од пете предње ноге,не спуштати колело на под,ослоњени прсима ноге)	
Позиција руку(супротна рука од ноге до линије као у ниском старту,друга рука у заручењу благо савијена-не на леђима)	
Глава доле	
Команда:позор	
Позиција задње ноге(не испружити скроз,подићи кукове)	
Команда:сад	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не главом)	

Високи старт

Команда:На места	
Позиција предње :нога до линије благо савијена	
Позиција задње ноге(1-1,5 стопала од пете предње ноге,благо савијена)	
Позиција руку(супротна рука од предње ноге напред савијена око 90 степени,друга рука у заручење благо савијена)	
Команда:позор	
Флексија у коленима,пренос тежине на предњу ногу	
Команда:сад	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не померати предњу ногу ка назад)	

Скок у вис -техника маказице

Залет :трчање по луку,не ситнити последње кораке	
Одскок:са десне стране прво десна нога замах,левом одскок,салевестране прво замах левом и одкок десном	
Прескок :у лету урадити технику „маказице“ногама	
Максимално испружене обе ноге	
Прескочити ластиш(нижа висина)	

Штафетно трчање

У позицији 1.тркача	
Ниски старт	
Држање шт.палице десном руком са три прста за крај палице,други крај ка напред(држање малим,домалими и средњим прстом,палац и кажипрст до линије)	
У позиција 2.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 1.тркач крене(гледати испод рамена) ,лева рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
1. примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене десне руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 2.тркача између кажипрста и палца	
У позиција 3.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 2.тркач крене(гледати испод рамена) ,десна рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
2. примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене леве руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 3.тркача између кажипрста и палца	
У позицији 4.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 3.тркач крене(гледати испод рамена) ,лева рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
3.примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене десне руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 4.тркача између кажипрста и палца	

Бацање кугле

Почетна позиција	
Држање кугле у корену прстију и прстима на бради,лакрат у поље	
Друга рука у предручењу благо савијена у хоризонталној равни	
Наге у ширини рамена	
Долазак у позицију за избачај	
Закорак дијагонално истом ногом којом и држимо куглу	
Савијање у коленима	
Засук трупом у страну којом руком држимо куглу и пренос тежине на задњу ногу	
Избачај	
Започети из ногу, ротација у куку	
Исправљање и пренос тежине на труп, а са трупа на руку (кинетички ланац)	
Избачај из руке гурањем из рамена и лакта	

Гимнастика

Колут у напред

Колут у напред	
Правилна почетна позиција, став спетни, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирања рукама	
Став спетни	
Руке у предручењу	
Колут у напред са раскорачним ногама	
Правилна почетна позиција, став раскорачни, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирања рукама	
Став раскорачни	
Руке у предруче	
Колут са укрштеним ногама и окретом од 180 степени	
Правилна почетна позиција, укрштене ноге, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирања рукама	

Став са укрштеним ногама	
Руке у предручењу	
Окрет за 180 степени на врховима прстију	

Колут у назад

Став спетни,руке у предручењу	
Поваљка на леђима	
Поставити дланове на струњачу	
Пролазак савијено кроз вертикалу осу(не преко рамена)	
Став спетни	
Руке у предручењу	

Став о шакама

Правилна почетна позиција,руке у заручењу,став спетни	
Узручење,истовремено предножење	
Постављање дланова о под,заножење једном	
Став о шакама са телом у верикалној позицији	
Са знатном асистенцијом	
Са малом асистенцијом	
Без асистенције	
Враћање у став спетни	

Премет странце“Звезда“

Став спетни	
Постављање дланова на линији	
Пролазак целим телом кроз верикалу	
Праве ноге	
Спустити стопала на линију	
Став спетни	
Виши ниво	
Рад у обе стране	
Спојено две „звезде“	

Вежба на круговима

Из стојећег става	
Замахом једном ногом у вис узнето	
Праве ноге паралелно са подом	
Поглед ка прстима	
Изпружене руке	
Из виси узнето у вис стрмоглаво	
Право тело у вертикали у вису стрмоглаво	
Поглед ка напред(хоризонтално)	
Руке праве у вису стрмоглаво	
Иза виси стрмоглаво у вис узнето	
Праве ноге паралелно са подом	
Поглед ка прстима	
Изпружене руке	
У назад враћање у стојећи став	

Вежба на ниској греди

Ходање на прстима са предножењем	
Руке у одручењу	
Ходање у назад на прстима	
Суножно 2.окрета у десно за 180степени	
Истоимени окрет на десној(на десној у десно)за180степени	
Разноимени окрет на десној(на десној у лево) за180степени	
Истоимени окрет на левој(на левој у лево)за180степени	
Разноимени окрет на левој(на левој у десно) за180степени	
Ходање на прстима бочно	
Окрет у чучњу на прстима	
Вага на десној нози	
Право тело у хоризонтали	
Вага на левој нози	
Право тело у хоризонтали	
Поскок ,у лету промена предње и задње ноге	
Скок и доскок са променом предње и задње ноге	

Прескок разношка

Залет трчећим кораком	
Последњи тркачки корак испред одскачне даске пре наскока(не на одскачној дасци)	
Суножни наскок на одскачну даску(без наскока и испред одскачне даске)	
Одскок високо подизање кукова	
Постављање дланова на козлић	
Ноге разножно преко козлића	
Суножни доскок	
Став спетни, Руке у предручењу	

Прескок згрчка

Залет трчећим кораком	
Последњи тркачки корак испред одскачне даске пре наскока(не на одскачној дасци)	
Суножни наскок на одскачну даску(без наскока и испред одскачне даске)	
Одскок високо подизање кукова	
Ноге згрчено преко козлића	
Ноге при прелазу преко козлића између руку(не настрану)	
Суножни доскок	
Став спетни, Руке у предручењу	

Вежба на вратилу

Узмак замахом једном ногом	
Коврљај у назад без асистенције	
Упор предњи	
Премах једном ногом(права нога)	
Коврљај јашући	
Премах и другом ногом до упора задњег	
Окрет за 180 степени из упора задњег до упора предњег	
Саскок коврљајем у напред	
Став спетни руке у предручењу	

Разбој

Предњихом из потпора у упор	
Зањихом из потпора у упор	
Ходање на рукама у упору (цела дужина)	
Из упора предњихом до упора седећег разножно(цела дужина)	
Саскок: из упора предњихом, окрет за 180. степени и суножни саскок	
Став спетни	

Ритмичка гимнастика и плес

Вежба са вијачом

Ученик/ца у приказу елемената у кретању може приказати исте елементе које је приказао/ла у месту(важи за све оцене и све разреде).Елемент технике се сматра успешно изведен уколико прескочи минимално 4.пута.Прескакање на једној ноzi(4.пута) се рачуна 0,5 елемента,а ако се уради и на другој ноzi онда је то цео(1.) елемент.

6.разред

Одличан(5)треба да прикажу минимално 5.различите технике прескакања вијаче у месту и 5.различите технике у кретању;

Врло добар(4) треба да прикажу минимално 4.различите технике прескакања вијаче у месту и 4.различите технике у кретању;

Добар(3) треба да прикажу минимално 3.различите технике прескакања вијаче у месту и 3.различите технике у кретању;

Довољан(2) треба да прикажу минимално 2.различите технике прескакања вијаче у месту и 2.различите технике у кретању;

Могући елементи

У месту	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	

Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
У кретању	
Бочно кретање	
Галоп	
Унапред кретање	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад кретање	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	

Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	

Моравац

1.део	
Корак десном у десно,укрштено корак левом,корак десном у десно,укрштено предножење левом,укрштено предножење десном	
Корак десном у десно,укрштено корак левом,корак десном у десно,укрштено предножење левом,укрштено предножење десном	
Корак левом у лево,укрштено корак десном,корак левом у лево,укрштено предножење десном,укрштено предножење левом	
Корак левом у лево,укрштено корак десном,корак левом у лево,укрштено предножење десном,укрштено предножење левом	
2.део	
Корак десном у десно ,повлачење по подлози у предножењу левом(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак левом у лево ,повлачење по подлози у предножењу десном(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак десном у десно ,повлачење по подлози у предножењу левом(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак левом у лево ,повлачење по подлози у предножењу десном(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак десном у десно ,повлачење по подлози у занужењу левом(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак левом у лево ,повлачење по подлози у занужењу десном(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак десном у десно ,повлачење по подлози у занужењу левом(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак левом у лево ,повлачење по подлози у занужењу десном(3.пута по 2. корака),скип у месту	
Корак десном у десно ,повлачење по подлози у предножење левом,корак десном у десно,занужење левом,корак десном у десно,предножење левом,скип у месту	
Корак левом у лево ,повлачење по подлози у предножење десном,корак левом у лево,занужење десном,корак левом у лево,предножење десном,скип у месту	
Корак десном у десно ,повлачење по подлози у предножење левом,корак десном у десно,занужење левом,корак десном у десно,предножење левом,скип у месту	
Корак левом у лево ,повлачење по подлози у предножење десном,корак левом у лево,занужење десном,корак левом у лево,предножење десном,скип у месту	
3.део	

Поскок на десној у десно, лева у предножењу зрчено, доскок на десну, скип са подизањем колена на сваки трећи	
Поскок на левој у лево, десна у предножењу зрчено, доскок на леву, скип са подизањем колена на сваки трећи	
Поскок на десној у десно, лева у предножењу зрчено, доскок на десну, скип са подизањем колена на сваки трећи	
Поскок на левој у лево, десна у предножењу зрчено, доскок на леву, скип са подизањем колена на сваки трећи	

Кошарка

Хватање и додавање у кретању

Две руке са груди	
Бочно кретање	
Руке предручењу благо савијене у лакту, дланови у верикали ка напред спремим за хватање лопте	
Хвата лопту	
Држање лопта на грудима	
Држање лопте раширених лактова (у одручењу савијено)	
Додавање лопте започиње потискивање лопте са груди	
Исправљени лактови	
Кажипрсти ка грудима саиграча	
Кажипрсти завршавају додавање у позицији ка доле, савијена шака	
Оштро додавање, без лука	
Прецизно додавање ка грудима саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку бочно	
Хватање и додавање се изводи не спуштањем лопте на стомак	
Две руке са груди о под	
Бочно кретање	
Руке предручењу благо савијене у лакту, дланови раширени ка поду спремим за хватање лопте	
Хвата лопту	
Држање лопта на грудима	
Држање лопте раширених лактова (у одручењу савијено)	
Додавање лопте започиње потискивање лопте са груди ка напред и доле	
Исправљени лактови	
Кажипрсти ка поду ка саиграчу	
Кажипрсти завршавају додавање у позицији ка доле, савијена шака	
Оштро додавање, без лука	
Прецизно додавање ка грудима саиграча, 2/3 од нас и 1/3 од саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку бочно	
Хватање и додавање се изводи не спуштањем лопте на стомак	
Једном (ближом) руком	
Лагани трећи корак у напред	

Дланови ка саиграчу усмерени,једна(ближа)рука у одручењу благо савијена,а друга у предручењу унутра	
Хвата лопту	
Држање лопте поред рамена руке која додаје лопту	
Не спушта се лопта доле	
Ближом руком додаје лопту	
Испружен лакат руке која додаје лопту	
Потискивање лопте	
Кажипрст руке која додаје лопту усмерен ка длановима саиграча	
Шака савијена	
Додавање оштро,без лука	
Додавање прецизно ка длановима саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку	
Једном(ближом)руком о под	
Лагани трчећи корак у напред	
Дланови ка поду усмерени,једна(ближа)рука у одручењу благо савијена,а друга у предручењу унутра	
Хвата лопту	
Држање лопте поред рамена руке која додаје лопту	
Не спушта се лопта доле	
Ближом руком додаје лопту	
Потискивање лопте	
Испружен лакат руке која додаје лопту	
Кажипрст руке која додаје лопту усмерен ка поду	
Шака савијена	
Додавање оштро,без лука	
Додавање прецизно ка поду 2/3 од нас и 1/3 од саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку	
Две руке изнад главе	
Бочно кретање	
Дланови изнад чела и благо напред спремни за хватање лопте	
Хвата лопту	
Додавање лопте започиње исправљањем лактова(потискивање)ка челу саиграча	
Кажипрсти ка челу саиграча	
Лопту не спушта испод чела	
Лопту не ставља изнад и иза главе	
Оштро додавање ,без лука	
Прецизно додавање ка челу саиграча	
Хватање и додавање у двокораку	

Дриблинг,вођење лопте,промене правца

Предња промена	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Са стран егута лопта	
Испод висине колена	

Спушено тежиште	
Заштита лопте другом руком	
Промена кроз ноге	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Једном руком од напред гурање лопте између ногу	
Друга рука чека лопту иза леђа	
Спушта тежиште приликом промене	
Не подиже ноге	
Заштита лопте другом руком	
Промена иза леђа	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Последњи дриблинг иза пете исте ноге као руке којаводи лопту	
Гурање лопте са стране,иза леђа	
Друга рука чека лопту	
Спушта тежиште приликом промене	
Не окрећесе за лоптом	
Заштита лопте другом руком	
Ролинг промена	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Последњи дриблинг пре промене левом руком поред десне ноге и обрнуту	
Другом руком дриблинг иза себе и напред	
Спушта тежиште приликом промене	
Заштита лопте другом руком	

Двокорак

Десни	
Лагано вођење лопте десном руком	
Последњи дриблинг пре хватања лопте и двокорака поред левог стопала	
Хватање лопте	
Држање лопте испред десног рамена раширених лактова током двокорака	
Два корака 1.десном ногом,2.левом ногом	
Десно колено подигнуто горе у скоку приликом другог корака	
Шут од табле десном руком	
полагањем одозго,испружен десни лакат,преклопљена шака	
Не спушта лопту доле приликом двокорака и шута	
Леви	
Лагано вођење лопте левом руком	
Последњи дриблинг пре хватања лопте и двокорака поред десног стопала	
Хватање лопте	
Држање лопте испред левог рамена раширених лактова током двокорака	
Два корака 1.левом ногом,2.десном ногом	
Лево колено подигнуто горе у скоку приликом другог корака	
Шут од табле левом руком	

Полагањем одозго,испружен лакат,преклопљена шака	
Не спушта лопту доле приликом двокорака и шута	

Скок-шут

Вођење лопте једном руком	
Последњи дриблинг поред стопала,	
При последњем дриблингу спушта тежиште тела	
Суножни наскок на предњиде стопала	
Лопта у позицији троструке претње	
Суножни скок	
Потисак лопте ка горе	
Друга рука придржава лопту	
Лопта пролази кроз позицију „Прозор“	
Избачај лопте у луку	
Исправљен лакат	
Прекопљена шака	
Кажипрст показује правац избачаја	
Не спушта лопту ка доле приликом скок-шута	

Игра

Познавање и примена правила у игри	
Учествује у игри	
Сарађује у игри	
Правилно примењује елементе технике напада у игри	
Правилно примењује елементе технике одбране у игри	
Правилно примењује тактичке елементе напада у игри	
Правилно примењује тактичке елементе одбране у игри	
Спортски се понаша у игри	
Фер-плеј се понаша у игри	
Спорски навија	

7.разред

Атлетика

Ниски старт

Команда:На места	
Позиција предње ноге(1,5 стопала од линије)	
Позиција задње ноге(колело поред почетка прстију предње ноге,ослоњени о прсте задње ноге)	
Позиција руку(испружени лактови,ослоњени о прсте,палац и кажипрст до линије,остали прсти испружени)	
Позиција тела и главе(рамена вертикалној равни са шакама,глава доле)	
Команда:позор	
Позиција задње ноге(не испружити скроз,подићи кукове)	
Команда:сад	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не главом)	

Полувисоки старт

Команда:На места	
Позиција предње ноге(1,5 стопала од линије)	
Позиција задње ноге(1-1,5 стопала од пете предње ноге,не спуштати колело на под,ослоњени прсима ноге)	
Позиција руку(супротна рука од ноге до линије као у ниском старту,друга рука у заручењу благо савијена-не на леђима)	
Глава доле	
Команда:позор	
Позиција задње ноге(не испружити скроз,подићи кукове)	
Команда:сад	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не главом)	

Високи старт

Команда:На места	
Позиција предње :нога до линије благо савијена	
Позиција задње ноге(1-1,5 стопала од пете предње ноге,благо савијена)	
Позиција руку(супротна рука од предње ноге напред савијена око 90 степени,друга рука у заручење благо савијена)	
Команда:позор	
Флексија у коленима,пренос тежине на предњу ногу	
Команда:сад	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не померати предњу ногу ка назад)	

Скок у вис -техника маказице

Залет :трчање по луку,не ситнити последње кораке	
Одскок:са десне стране прво десна нога замах,левом одскок,салевестране прво замах левом и одкок десном	
Прескок :у лету урадити технику „маказице“ногама	
Максимално испружене обе ноге	
Прескочити ластиш(нижа висина)	

Штафетно трчање

У позицији 1.тркача	
Ниски старт	
Држање шт.палице десном руком са три прста за крај палице,други крај ка напред(држање малим,домалими и средњим прстом,палац и кажипрст до линије)	
У позиција 2.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 1.тркач крене(гледати испод рамена) ,лева рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
1. примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене десне руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 2.тркача између кажипрста и палца	
У позиција 3.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 2.тркач крене(гледати испод рамена) ,десна рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
2. примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене леве руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 3.тркача између кажипрста и палца	
У позицији 4.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 3.тркач крене(гледати испод рамена) ,лева рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
3.примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене десне руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 4.тркача између кажипрста и палца	

Бацање кугле

Почетна позиција	
Држање кугле у корену прстију и прстима на бради, лакат у поље	
Друга рука у предручењу благо савијена у хоризонталној равни	
Наге у ширини рамена	
Долазак у позицију за избачај	
Закорак дијагонално истом ногом којом и држимо куглу	
Савијање у коленима	
Засук трупом у страну којом руком држимо куглу и пренос тежине на задњу ногу	
Избачај	
Започети из ногу, ротација у куку	
Исправљање и пренос тежине на труп, а са трупа на руку (кинетички ланац)	
Избачај из руке гурањем из рамена и лакта	

Гимнастика

Колут у напред

Колут у напред	
Правилна почетна позиција, став спетни, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирања рукама	
Став спетни	
Руке у предручењу	
Колут у напред са раскорачним ногама	
Правилна почетна позиција, став раскорачни, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирања рукама	
Став раскорачни	
Руке у предруче	
Колут са укрштеним ногама и окретом од 180 степени	
Правилна почетна позиција, укрштене ноге, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирања рукама	

Став са укрштеним ногама	
Руке у предручењу	
Окрет за 180 степени на врховима прстију	

Колут у назад

Став спетни,руке у предручењу	
Поваљка на леђима	
Поставити дланове на струњачу	
Пролазак савијено кроз вертикалу осу(не преко рамена)	
Став спетни	
Руке у предручењу	

Став о шакама

Правилна почетна позиција,руке у заручењу,став спетни	
Узручење,истовремено предножење	
Постављање дланова о под,заножење једном	
Став о шакама са телом у верикалној позицији	
Са знатном асистенцијом	
Са малом асистенцијом	
Без асистенције	
Враћање у став спетни	

Премет странце“Звезда“

Став спетни	
Постављање дланова на линији	
Пролазак целим телом кроз верикалу	
Праве ноге	
Спустити стопала на линију	
Став спетни	
Виши ниво	
Рад у обе стране	
Спојено две „звезде“	

Вежба на круговима

Из стојећег става	
Замахом једном ногом у вис узнето	
Праве ноге паралелно са подом	
Поглед ка прстима	
Изпружене руке	
Из виси узнето у вис стрмоглаво	
Право тело у вертикали у вису стрмоглаво	
Поглед ка напред(хоризонтално)	
Руке праве у вису стрмоглаво	
Иза виси стрмоглаво у вис узнето	
Праве ноге паралелно са подом	
Поглед ка прстима	
Изпружене руке	
У назад враћање у стојећи став	

Вежба на ниској греди

Ходање на прстима са предножењем	
Руке у одручењу	
Ходање у назад на прстима	
Суножно 2.окрета у десно за 180степени	
Истоимени окрет на десној(на десној у десно)за180степени	
Разноимени окрет на десној(на десној у лево) за180степени	
Истоимени окрет на левој(на левој у лево)за180степени	
Разноимени окрет на левој(на левој у десно) за180степени	
Ходање на прстима бочно	
Окрет у чучњу на прстима	
Вага на десној нози	
Право тело у хоризонтали	
Вага на левој нози	
Право тело у хоризонтали	
Поскок ,у лету промена предње и задње ноге	
Скок и доскок са променом предње и задње ноге	

Прескок разношка

Залет трчећим кораком	
Последњи тркачки корак испред одскачне даске пре наскока(не на одскачној дасци)	
Суножни наскок на одскачну даску(без наскока и испред одскачне даске)	
Одскок високо подизање кукова	
Постављање дланова на козлић	
Ноге разножно преко козлића	
Суножни доскок	
Став спетни, Руке у предручењу	

Прескок згрчка

Залет трчећим кораком	
Последњи тркачки корак испред одскачне даске пре наскока(не на одскачној дасци)	
Суножни наскок на одскачну даску(без наскока и испред одскачне даске)	
Одскок високо подизање кукова	
Ноге згрчено преко козлића	
Ноге при прелазу преко козлића између руку(не настрану)	
Суножни доскок	
Став спетни, Руке у предручењу	

Вежба на вратилу

Узмак замахом једном ногом	
Коврљај у назад без асистенције	
Упор предњи	
Премах једном ногом(права нога)	
Коврљај јашући	
Премах и другом ногом до упора задњег	
Окрет за 180 степени из упора задњег до упора предњег	
Саскок коврљајем у напред	
Став спетни руке у предручењу	

Разбој

Предњихом из потпора у упор	
Зањихом из потпора у упор	
Ходање на рукама у упору (цела дужина)	
Из упора предњихом до упора седећег разножно(цела дужина)	
Саскок: из упора предњихом, окрет за 180. степени и суножни саскок	
Став спетни	

Ритмичка гимнастика и плес

Вежба са вијачом

Ученик/ца у приказу елемената у кретању може приказати исте елементе које је приказао/ла у месту(важи за све оцене и све разреде).Елемент технике се сматра успешно изведен уколико прескочи минимално 4.пута.Прескакање на једној ноzi(4.пута) се рачуна 0,5 елемента,а ако се уради и на другој ноzi онда је то цео(1.) елемент.

7.разред

Одличан(5)треба да прикажу минимално 5.различите технике прескакања вијаче у месту и 5.различите технике у кретању;

Врло добар(4) треба да прикажу минимално 4.различите технике прескакања вијаче у месту и 4.различите технике у кретању;

Добар(3) треба да прикажу минимално 3.различите технике прескакања вијаче у месту и 3.различите технике у кретању;

Довољан(2) треба да прикажу минимално 2.различите технике прескакања вијаче у месту и 2.различите технике у кретању;

Могући елементи

У месту	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	

Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
У кретању	
Бочно кретање	
Галоп	
Унапред кретање	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад кретање	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	

Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	

Енглески Валцер

1.део	
дечаци	
Корак напред левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак назад десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак напред левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак назад десном,левом до десне и у лево,десну привући	
девојчице	
2.део	
Дечаци	
Корак напред левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак напред десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак напред левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак напред десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Децојчице	
Корак назад десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак назад левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак назад десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак левом левом,десном до леве и у десно,леву привући	
3.део	
дечаци	
Корак назад десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак назад левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак назад десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак назад левом,десном до леве и у десно,леву привући	
девојчице	
Корак напред левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак напред десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак напред левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак напред десном,левом до десне и у лево,десну привући	
4.део кретање у ромбу	

Дечаџи	
Корак десном дијагонално напред ,лева до десне и у лево,десну привући,окрет тела за 90степени	
Корак дијагонално назад левом,десном до леве и у десно,леву привући,окрет тела за 90степени	
Корак десном дијагонално напред ,лева до десне и у лево,десну привући,окрет тела за 90степени	
Корак дијагонално назад левом,десном до леве и у десно,леву привући,окрет тела за 90степени	
девојџице	
Корак дијагонално назад левом,десном до леве и у десно,леву привући,окрет тела за 90степени	
Корак десном дијагонално напред ,лева до десне и у лево,десну привући,окрет тела за 90степени	
Корак дијагонално назад левом,десном до леве и у десно,леву привући,окрет тела за 90степени	
Корак десном дијагонално напред ,лева до десне и у лево,десну привући,окрет тела за 90степени	
Правилно држање парнера	
Праћење ритма музике	

Кошарка

Хватање и додавање у кретању

Две руке са груди	
Бочно кретање	
Руке предручењу благо савијене у лакту,дланови у верикали ка напред спремн за хватање лопте	
Хвата лопту	
Држање лопта на грудима	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)	
Додавање лопте започиње потискивање лопте са груди	
Исправљени лактови	
Кажипрсти ка грудима саиграча	
Кажипрсти завршавају додавање у позиџији ка доле,савијена шака	
Оштро додавање,без лука	
Прецизно додавање ка грудима саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку бочно	
Хватање и додавање се изводи неспуштањем лопте на стомак	
Две руке са груди о под	
Бочно кретање	
Руке предручењу благо савијене у лакту,дланови раширени ка поду спремн за хватање лопте	
Хвата лопту	
Држање лопта на грудима	

Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)	
Додавање лопте започиње потискивање лопте са груди ка напред и доле	
Исправљени лактови	
Кажипрсти ка поду ка саиграчу	
Кажипрсти завршавају додавање у позицији ка доле,савијена шака	
Оштро додавање,без лука	
Прецизно додавање ка грудима саиграча,2/3 од нас и 1/3 од саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку бочно	
Хватање и додавање се изводи не спуштањем лопте на стомак	
Једном(ближом)руком	
Лагани трчећи корак у напред	
Дланови ка саиграчу усмерени,једна(ближа)рука у одручењу благо савијена,а друга у предручењу унутра	
Хвата лопту	
Држање лопте поред рамена руке која додаје лопту	
Не спушта се лопта доле	
Ближом руком додаје лопту	
Испружен лакат руке која додаје лопту	
Потискивање лопте	
Кажипрст руке која додаје лопту усмерен ка длановима саиграча	
Шака савијена	
Додавање оштро,без лука	
Додавање прецизно ка длановима саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку	
Једном(ближом)руком о под	
Лагани трчећи корак у напред	
Дланови ка поду усмерени,једна(ближа)рука у одручењу благо савијена,а друга у предручењу унутра	
Хвата лопту	
Држање лопте поред рамена руке која додаје лопту	
Не спушта се лопта доле	
Ближом руком додаје лопту	
Потискивање лопте	
Испружен лакат руке која додаје лопту	
Кажипрст руке која додаје лопту усмерен ка поду	
Шака савијена	
Додавање оштро,без лука	
Додавање прецизно ка поду 2/3 од нас и 1/3 од саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку	
Две руке изнад главе	
Бочно кретање	
Дланови изнад чела и благо напред спремни за хватање лопте	
Хвата лопту	
Додавање лопте започиње исправљањем лактова(потискивање)ка челу саиграча	
Кажипрсти ка челу саиграча	
Лопту не спушта испод чела	

Лопту не ставља изнад и иза главе	
Оштро додавање ,без лука	
Прецизно додавање ка челу саиграча	
Хватање и додавање у двокораку	

Дриблинг,вођење лопте,промене правца

Предња промена	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Са стран егута лопта	
Испод висине колена	
Спушено тежиште	
Заштита лопте другом руком	
Промена кроз ноге	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Једном руком од напред гурање лопте између ногу	
Друга рука чека лопту иза леђа	
Спушта тежиште приликом промене	
Не подиже ноге	
Заштита лопте другом руком	
Промена иза леђа	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Последњи дриблинг иза пете исте ноге као руке којаводи лопту	
Гурање лопте са стране,иза леђа	
Друга рука чека лопту	
Спушта тежиште приликом промене	
Не окрећесе за лоптом	
Заштита лопте другом руком	
Ролинг промена	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Последњи дриблинг пре промене левом руком поред десне ноге и обрнуту	
Другом руком дриблинг иза себе и напред	
Спушта тежиште приликом промене	
Заштита лопте другом руком	

Двокорак

Десни	
Лагано вођење лопте десном руком	
Последњи дриблинг пре хватања лопте и двокорака поред левог стопала	
Хватање лопте	
Држање лопте испред десног рамена раширених лактова током двокорака	
Два корака 1.десном ногом,2.левом ногом	
Десно колено подигнуто горе у скоку приликом другог корака	

Шут од табле десном руком	
полагањем одозго,испружен десни лакат,преклопљена шака	
Не спушта лопту доле приликом двокорака и шута	
Леви	
Лагано вођење лопте левом руком	
Последњи дриблинг пре хватања лопте и двокорака поред десног стопала	
Хватање лопте	
Држање лопте испред левог рамена раширених лактова током двокорака	
Два корака 1.левом ногом,2.десном ногом	
Лево колена подигнуто горе у скоку приликом другог корака	
Шут од табле левом руком	
Полагањем одозго,испружен лакат,преклопљена шака	
Не спушта лопту доле приликом двокорака и шута	

Скок-шут

Вођење лопте једном руком	
Последњи дриблинг поред стопала,	
При последњем дриблингу спушта тежиште тела	
Суножни наскок на предњиде стопала	
Лопта у позицији троструке претње	
Суножни скок	
Потисак лопте ка горе	
Друга рука придржава лопту	
Лопта пролази кроз позицију „Прозор“	
Избачај лопте у луку	
Исправљен лакат	
Преклопљена шака	
Кажипрст показује правац избачаја	
Не спушта лопту ка доле приликом скок-шута	

Игра

Познавање и примена правила у игри	
Учествује у игри	
Сарађује у игри	
Правилно примењује елементе технике напада у игри	
Правилно примењује елементе технике одбране у игри	
Правилно примењује тактичке елементе напада у игри	
Правилно примењује тактичке елементе одбране у игри	
Спортски се понаша у игри	

Фер-плеј се понаша у игри	
Спорски навија	

Одбојка

Техника прсти

Дланови изнад чела ка горе,спремни за пријем	
Не спушта руке	
Лактови у страну	
Опружа лактове	
Шаке на страну при одбијању лопте	
Лопта одбијена у високом луку	
Виши ниво	
У страну	
У назад	
Из скока	

Техника чекић

Почетна позиција получучањ	
Испружене руке у лакту у напред и доле	
Правилна позиција шака(прсти преко прстију ,палац до палца,...)	
Одбијање из ногу	
Лактове не савија приликом контакта са лоптом,већ лактови напред и ка горе	
Пријем унутрашњим,доњим, делом подлактице	
Лопта одбијена у високом луку	
Виши ниво	
Бочно	
У назад	

Сервис

Одоздо(школски сервис)	
Правилно почетна позиција:	
-супротна нога од руке која удара лопту напред	
-Благо нагнути напред	
-испружена рука која држи лопту на длану у предручу доле,исред рамена руке која удара лопту	
-рука која удара лопту испружена у заручењу	
Рука која држи лопту не баца лопту већ само испушта лопту из длана	
Ударац по лопти кореном палца(шака у позицији песнице или испружени прсти-прст до прста)	

Не савија лакат приликом ударца	
Пребацује мрежу	
Погађа противничко поље	
Погођена страну: лево, десно, средина	
Бочно	
Правилно почетна позиција:	
- супротна нога од руке која удара лопту напред	
- испружена рука која држи лопту на длану у предручју испред рамена руке која удара лопту	
Рука која удара лопту испружена у одручењу (благо доле)	
Рука која држи лопту не баца лопту већ само испушта лопту из длана	
Ударац по лопти кореном палца (шака у позицији песнице или испружени прсти- прст до прста)	
Не савија лакат приликом ударца	
Пребацује мрежу	
Погађа противничко поље	
Погођена страну: лево, десно, средина	
Одозго	
Почетна позиција: држање лопте са оба длана или на једном длану (супротним од руке која удара лопту)	
Избачај лопте изнад главе	
Замах руком и ударац по лопти „бич“, лакат позади	
Ударац по лопти изнад главе не напред	
Затегнут длан	
Пребацује мрежу	
Погађа противничко поље	
Виши ниво	
„Лелујавац“	
Смеч сервис	
Смеч сервис „лелујавац“	

Смеч

Десноруки : Корак левом, наскок у два контакта десна-лева, леворуки корак десном, наскок у два контакта лева-десна	
Суножни скок у вис	
Замах руком, ударац по лопти изнад главе дланом	
Пребацити мрежу	
Погодити противничко поље	

Блок

Индивидуални	
Корак-докорак,суножни скок	
Руке током кретања савијене у лакту дланови у висини груди,ка мрежи	
При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Двојни крајни краћи	
Средишњи играч корак-докорак до крајњег саиграча	
Руке током кретања савијене у лакту дланови у висини груди,ка мрежи	
При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Истовремен скок оба играча и блок	
Крајни играч При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Двојни крајни дужи блок	
Средишњи играч: укрштен корак,корак-докорак докрајњег саиграча	
Руке током кретања савијене у лакту дланови у висини груди,ка мрежи	
При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Крајни играч При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Истовремен скок оба играча и блок	
Тројни блок	
Тројни крајни блок	
Крајни са супротне стране од блока креће први	
Укрштени корак,трчећи корацаи,корак-докорак,скок	
Средишњи укрштени корак,корак-докорак,скок	
Крајни скок	
Руке током кретања савијене у лакту, дланови у висини груди,ка мрежи	
При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Истовремен скок и блок сва три играча на крају мреже	
Тројни средишњи блок	
Средишњи даје команду „сад“ када крећу крајни играчи	
Крајни раде укрштен корак корак-докорак,скок	
Средишњи скок	
Руке током кретања савијене у лакту, дланови у висини груди,ка мрежи	
При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Истовремен скок и блок сва три играча на средини мреже	

Игра

Познавање и примена правила у игри	
Учествује у игри	
Сарађује у игри	
Правилно примењује елементе технике напада у игри	
Правилно примењује елементе технике одбране у игри	
Правилно примењује тактичке елементе напада у игри	
Правилно примењује тактичке елементе одбране у игри	
Спортски се понаша у игри	
Фер-плеј се понаша у игри	
Спорски навија	

8.разред

Атлетика

Ниски старт

Команда:На места	
Позиција предње ноге(1,5 стопала од линије)	
Позиција задње ноге(колело поред почетка прстију предње ноге,ослоњени о прсте задње ноге)	
Позиција руку(испружени лактови,ослоњени о прсте,палац и кажипрст до линије,остали прсти испружени)	
Позиција тела и главе(рамена вертикалној равни са шакама,глава доле)	
Команда:позор	
Позиција задње ноге(не испружити скроз,подићи кукове)	
Команда:сад	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не главом)	

Полувисоки старт

Команда:На места	
Позиција предње ноге(1,5 стопала од линије)	
Позиција задње ноге(1-1,5 стопала од пете предње ноге,не спуштати колело на под,ослоњени прсима ноге)	
Позиција руку(супротна рука од ноге до линије као у ниском старту,друга рука у заручењу благо савијена-не на леђима)	
Глава доле	
Команда:позор	
Позиција задње ноге(не испружити скроз,подићи кукове)	
Команда:сад	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не главом)	

Високи старт

Команда:На места	
Позиција предње :нога до линије благо савијена	
Позиција задње ноге(1-1,5 стопала од пете предње ноге,благо савијена)	
Позиција руку(супротна рука од предње ноге напред савијена око 90 степени,друга рука у заручење благо савијена)	
Команда:позор	
Флексија у коленима,пренос тежине на предњу ногу	
Команда:сад	
Кренути задњом ногом и супротном руком у напред(не померати предњу ногу ка назад)	

Скок у вис -техника маказице

Залет :трчање по луку,не ситнити последње кораке	
Одскок:са десне стране прво десна нога замах,левом одскок,салевестране прво замах левом и одкок десном	
Прескок :у лету урадити технику „маказице“ногама	
Максимално испружене обе ноге	
Прескочити ластиш(нижа висина)	

Штафетно трчање

У позицији 1.тркача	
Ниски старт	
Држање шт.палице десном руком са три прста за крај палице,други крај ка напред(држање малим,домалими и средњим прстом,палац и кажипрст до линије)	
У позиција 2.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 1.тркач крене(гледати испод рамена) ,лева рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
1. примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене десне руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 2.тркача између кажипрста и палца	
У позиција 3.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 2.тркач крене(гледати испод рамена) ,десна рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
2. примопредаја штафетне палице	

Из позиције савијене леве руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 3.тркача између кажипрста и палца	
У позицији 4.тркача	
Из полувисоког старта подизање када 3.тркач крене(гледати испод рамена) ,лева рука у заручењу,длан ка горе,испружен,благо у поље	
3.примопредаја штафетне палице	
Из позиције савијене десне руке у лакту испружити руку у лакту и слободан крај ставити на длан руке у заручењу 4.тркача између кажипрста и палца	

Бацање кугле

Почетна позиција	
Држање кугле у корену прстију и прстима на бради,лакат у поље	
Друга рука у предручењу благо савијена у хоризонталној равни	
Наге у ширини рамена	
Долазак у позицију за избачај	
Закорак дијагонално истом ногом којом и држимо куглу	
Савијање у коленима	
Засук трупом у страну којом руком држимо куглу и пренос тежине на задњу ногу	
Избачај	
Започети из ногу,ротација у куку	
Исправљање и пренос тежине на труп,а са трупа на руку(кинетички ланац)	
Избачај из руке гурањем из рамена и лакта	

Гимнастика

Колут у напред

Колут у напред	
Правилна почетна позиција,став спетни,руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирања рукама	

Став спетни	
Руке у предручењу	
Колут у напред са раскорачним ногама	
Правилна почетна позиција, став раскорачни, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирања рукама	
Став раскорачни	
Руке у предруче	
Колут са укрштеним ногама и окретом од 180 степени	
Правилна почетна позиција, укрштене ноге, руке у предручењу	
Поставити дланове на струњачу	
Потиљком контакт са струњачом	
Поваљка на леђима	
Устајање без одупирање рукама	
Став са укрштеним ногама	
Руке у предручењу	
Окрет за 180 степени на врховима прстију	

Колут у назад

Став спетни, руке у предручењу	
Поваљка на леђима	
Поставити дланове на струњачу	
Пролазак савијено кроз вертикалу осу (не преко рамена)	
Став спетни	
Руке у предручењу	

Став о шакама

Правилна почетна позиција, руке у заручењу, став спетни	
Узручење, истовремено предножење	
Постављање дланова о под, заножење једном	
Став о шакама са телом у верикалној позицији	
Са знатном асистенцијом	
Са малом асистенцијом	
Без асистенције	
Враћање у став спетни	

Премет странце "Звезда"

Став спетни	
Постављање дланова на линији	
Пролазак целим телом кроз верикалу	

Праве ноге	
Спустити стопала на линију	
Став спетни	
Виши ниво	
Рад у обе стране	
Спојено две „звезде“	

Вежба на круговима

Из стојећег става	
Замахом једном ногом у вис узнето	
Праве ноге паралелно са подом	
Поглед ка прстима	
Изпружене руке	
Из виси узнето у вис стрмоглаво	
Право тело у вертикали у вису стрмоглаво	
Поглед ка напред(хоризонтално)	
Руке праве у вису стрмоглаво	
Иза виси стрмоглаво у вис узнето	
Праве ноге паралелно са подом	
Поглед ка прстима	
Изпружене руке	
У назад враћање у стојећи став	

Вежба на ниској греди

Ходање на прстима са предножењем	
Руке у одручењу	
Ходање у назад на прстима	
Суножно 2.окрета у десно за 180степени	
Истоимени окрет на десној(на десној у десно)за180степени	
Разноимени окрет на десној(на десној у лево) за180степени	
Истоимени окрет на левој(на левој у лево)за180степени	
Разноимени окрет на левој(на левој у десно) за180степени	

Ходање на прстима бочно	
Окрет у чучњу на прстима	
Вага на десној ноzi	
Право тело у хоризонтали	
Вага на левој ноzi	
Право тело у хоризонтали	
Поскок ,у лету промена предње и задње ноге	
Скок и доскок са променом предње и задње ноге	

Прескок разношка

Залет трчећим кораком	
Последњи тркачки корак испред одскочне даске пре наскока(не на одскочној дасци)	
Суножни наскок на одскочну даску(без наскока и испред одскочне даске)	
Одскок високо подизање кукова	
Постављање дланова на козлић	
Ноге разножно преко козлића	
Суножни доскок	
Став спетни,Руке у предручењу	

Прескок згрчка

Залет трчећим кораком	
Последњи тркачки корак испред одскочне даске пре наскока(не на одскочној дасци)	
Суножни наскок на одскочну даску(без наскока и испред одскочне даске)	
Одскок високо подизање кукова	
Ноге згрчено преко козлића	
Ноге при прелазу преко козлића између руку(не настрану)	
Суножни доскок	
Став спетни,Руке у предручењу	

Вежба на вратилу

Узмак замахом једном ногом	
----------------------------	--

Коврљај у назад без асистенције	
Упор предњи	
Премах једном ногом(права нога)	
Коврљај јашући	
Премах и другом ногом до упора задњег	
Окрет за 180 степени из упора задњег до упора предњег	
Саскок коврљајем у напред	
Став спетни руке у предручењу	

Разбој

Предњихом из потпора у упор	
Зањихом из потпора у упор	
Ходање на рукама у упору (цела дужина)	
Из упора предњихом до упора седећег разножно(цела дужина)	
Саскок: из упора предњихом,окрет за 180.степени и суножни саскок	
Став спетни	

Ритмичка гимнастика и плес

Вежба са вијачом

Ученик/ца у приказу елемената у кретању може приказати исте елементе које је приказао/ла у месту(важи за све оцене и све разреде).Елемент технике се сматра успешно изведен уколико прескочи минимално 4.пута.Прескакање на једној ноzi(4.пута) се рачуна 0,5 елемента,а ако се уради и на другој ноzi онда је то цео(1.) елемент.

8.разред

Одличан(5)треба да прикажу минимално 6.различите технике прескакања вијаче у месту и 6.различите технике у кретању;

Врло добар(4) треба да прикажу минимално 5.различите технике прескакања вијаче у месту и 5.различите технике у кретању;

Добар(3) треба да прикажу минимално 4.различите технике прескакања вијаче у месту и 4.различите технике у кретању;

Довољан(2) треба да прикажу минимално 3.различите технике прескакања вијаче у месту и 3.различите технике у кретању;

Могући елементи

У месту	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
У кретању	
Бочно кретање	
Галоп	
Унапред кретање	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	

Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад кретање	
Унапред суножно са међупоскоком	
Унапред суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	
Уназад суножно са међупоскоком	
Уназад суножно без међупоскока	
Унапред једноножно са међупоскоком	
Унапред једноножно без међупоскока	
Унапред Мачији скок	
Унапред „8„суножно	
Унапред „8„једноножно	
Унапред дупла“8“суножно	
Унапред дупла“8“једноножно	
Унапред два пута провлачења испод стопала са једним скоком	

Енглески Валцер

1.део	
дечаџи	
Корак напред левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак назад десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак напред левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак назад десном,левом до десне и у лево,десну привући	
девојџице	
2.део	
Дечаџи	
Корак напред левом,десном до леве и у десно,леву привући	

Корак напред десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак напред левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак напред десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Децојчице	
Корак назад десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак назад левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак назад десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак левом левом,десном до леве и у десно,леву привући	
3.део	
дечаци	
Корак назад десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак назад левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак назад десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак назад левом,десном до леве и у десно,леву привући	
девојчице	
Корак напред левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак напред десном,левом до десне и у лево,десну привући	
Корак напред левом,десном до леве и у десно,леву привући	
Корак напред десном,левом до десне и у лево,десну привући	
4.део кретање у ромбу	
Дечаци	
Корак десном дијагонално напред ,лева до десне и у лево,десну привући,окрет тела за 90степени	
Корак дијагонално назад левом,десном до леве и у десно,леву привући,окрет тела за 90степени	
Корак десном дијагонално напред ,лева до десне и у лево,десну привући,окрет тела за 90степени	
Корак дијагонално назад левом,десном до леве и у десно,леву привући,окрет тела за 90степени	
девојчице	
Корак дијагонално назад левом,десном до леве и у десно,леву привући,окрет тела за 90степени	
Корак десном дијагонално напред ,лева до десне и у лево,десну привући,окрет тела за 90степени	
Корак дијагонално назад левом,десном до леве и у десно,леву привући,окрет тела за 90степени	
Корак десном дијагонално напред ,лева до десне и у лево,десну привући,окрет тела за 90степени	
Правилно држање партнера	
Праћење ритма музике	

Бечки Валцер

1.део	
дечаци	
Корак левом напред скип уместу	

Корак назад десном скип у месту	
Корак левом напред скип у месту	
Корак назад десном скип у месту	
девојчице	
Корак назад десном скип у месту	
Корак левом напред скип у месту	
Корак назад десном скип у месту	
Корак левом напред скип у месту	
2.део	
дечаци	
Корак левом напред скип у месту	
Корак напред десном скип у месту	
Корак левом напред скип у месту	
Корак напред десном скип у месту	
девојчице	
Корак назад десном скип у месту	
Корак левом назад скип у месту	
Корак назад десном скип у месту	
Корак левом назад скип у месту	
3.део	
дечаци	
Корак назад десном скип у месту	
Корак левом назад скип у месту	
Корак назад десном скип у месту	
Корак левом назад скип у месту	
девојчице	
Корак левом напред скип у месту	
Корак напред десном скип у месту	
Корак левом напред скип у месту	
Корак напред десном скип у месту	
4.део кретање у ромбу	
дечаци	
Корак напред,дијагонално десном,скип са окретом тела од 90 степени	
Корак назад,дијагонално левом,скип са окретом тела од 90 степени	
Корак напред,дијагонално десном,скип са окретом тела од 90 степени	
Корак назад,дијагонално левом,скип са окретом тела од 90 степени	
девојчице	
Корак назад,дијагонално левом,скип са окретом тела од 90 степени	
Корак напред,дијагонално десном,скип са окретом тела од 90 степени	
Корак назад,дијагонално левом,скип са окретом тела од 90 степени	
Корак напред,дијагонално десном,скип са окретом тела од 90 степени	
Правилно држање партнера	
Праћење ритма музике	

Рукомет

Хватање и додавање лопте

Кратак пас	
Руке у предручењу благо савијене у лакту, дланови у верикали ка напред спремин за хватање лопте	
Степ ногама напред-назад	
Хватање лопте	
Држање лопта на грудима	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)	
Замах јачом руком	
При замаху рука у одручењу савијена у лакту у вертикалној оси око 90 степени, лопта у висини изнад главе	
Ротација руке у рамену око хоринзонталне осе(покрет „бича“)	
Оштро(без лука)додавање	
Прецизно додавање(ка грудима саиграча)	
Дуг пас	
Руке у предручењу благо савијене у лакту, дланови у верикали ка напред спремин за хватање лопте	
Једног, два или три корака залета	
Држање лопта на грудима	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)	
Замах јачом руком	
При замаху рука у одручењу савијена у лакту у вертикалној оси око 90 степени, лопта у висини изнад главе	
Ротација руке у рамену око хоринзонталне осе(покрет „бича“), јак замах	
Шака ка супротном колелу	

Трокорак

Нога преко ноге	
Вођење лопте јачом руком	
Хватање лопте обема рукома	
Држање лопта на грудима током трокоорака	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)током трокоорака	
Трокорак : (десноруки), корак левом, прекорак десном, корак левом (леворуки)корак десном, прекорак левом, корак десном	
Шут на гол	
Нога до ноге	
Вођење лопте јачом руком	
Хватање лопте обема рукома	
Држање лопта на грудима током трокоорака	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)током трокоорака	
Трокорак : (десноруки), корак левом, десном до леве („галоп“), корак левом (леворуки)корак десном, левом („галоп“), корак десном	
Шут на гол	
Нога иза ноге	

Вођење лопте јачом руком	
Хватање лопте обема рукома	
Држање лопта на грудима током трокорака	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)током трокорака	
Трокорак : (десноруки), корак левом, десном иза леве у назад, унутра, укштено, корак левом (леворуки) корак десном , левом иза десне унутра, укштено, корак десном	
Шут на гол	

Скок шут

Лагано трчање са дриблингом	
Трокорак	
Хватање и постављање лопте у позицију на грудима са раширеним лактовима(држање у тој позицији до самог шута)	
Скок у вис	
високо подигнуто колело	
Шут на гол	

Једнострука финта у јачу страну

Лагано трчање са дриблингом	
Хватање и постављање лопте у позицију на грудима са раширеним лактовима	
Финта: корак левом у лево	
Финта телом, погледом, премештање лопте са позиције груди мало ка рамену, мало подизање левог лакта	
Корак десном у десно, држање лопте на грудима , раширени лактови	
Корак левом напред, држање лопте на грудима , раширени лактови	
Скок-шут на гол	
Ритам : финта корак у лево спорије, а десно-напред, скок-шут брже	
Једнострука финта у слабију страну	
Лагано трчање са дриблингом	

Игра

Познавање и примена правила у игри	
Учествује у игри	
Сарађује у игри	
Правилно примењује елементе технике напада у игри	
Правилно примењује елементе технике одбране у игри	
Правилно примењује тактичке елементе напада у игри	
Правилно примењује тактичке елементе одбране у игри	
Спортски се понаша у игри	
Фер-плеј се понаша у игри	

Спорски навија	
----------------	--

Кошарка

Хватање и додавање у кретању

Две руке са груди	
Бочно кретање	
Руке предручењу благо савијене у лакту, дланови у верикали ка напред спремн за хватање лопте	
Хвата лопту	
Држање лопта на грудима	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)	
Додавање лопте започиње потискивање лопте са груди	
Исправљени лактови	
Кажипрсти ка грудима саиграча	
Кажипрсти завршавају додавање у позицији ка доле, савијена шака	
Оштро додавање, без лука	
Прецизно додавање ка грудима саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку бочно	
Хватање и додавање се изводи неспуштањем лопте на стомак	
Две руке са груди о под	
Бочно кретање	
Руке предручењу благо савијене у лакту, дланови раширени ка поду спремн за хватање лопте	
Хвата лопту	
Држање лопта на грудима	
Држање лопте раширених лактова(у одручењу савијено)	
Додавање лопте започиње потискивање лопте са груди ка напред и доле	
Исправљени лактови	
Кажипрсти ка поду ка саиграчу	
Кажипрсти завршавају додавање у позицији ка доле, савијена шака	
Оштро додавање, без лука	
Прецизно додавање ка грудима саиграча, 2/3 од нас и 1/3 од саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку бочно	
Хватање и додавање се изводи не спуштањем лопте на стомак	
Једном(ближом)руком	
Лагани трчећи корак у напред	
Дланови ка саиграчу усмерени, једна(ближа) рука у одручењу благо савијена, а друга у предручењу унутра	
Хвата лопту	

Држање лопте поред рамена руке која додаје лопту	
Не спушта се лопта доле	
Ближом руком додаје лопту	
Испружен лакат руке која додаје лопту	
Потискивање лопте	
Кажипрст руке која додаје лопту усмерен ка длановима саиграча	
Шака савијена	
Додавање оштро,без лука	
Додавање прецизно ка длановима саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку	
Једном(ближом)руком о под	
Легани трчећи корак у напред	
Дланови ка поду усмерени,једна(ближа)рука у одручењу благо савијена,а друга у предручењу унутра	
Хвата лопту	
Држање лопте поред рамена руке која додаје лопту	
Не спушта се лопта доле	
Ближом руком додаје лопту	
Потискивање лопте	
Испружен лакат руке која додаје лопту	
Кажипрст руке која додаје лопту усмерен ка поду	
Шака савијена	
Додавање оштро,без лука	
Додавање прецизно ка поду 2/3 од нас и 1/3 од саиграча	
Хватање и додавање се изводи у двокораку	
Две руке изнад главе	
Бочно кретање	
Дланови изнад чела и благо напред спремни за хватање лопте	
Хвата лопту	
Додавање лопте започиње исправљањем лактова(потискивање)ка челу саиграча	
Кажипрсти ка челу саиграча	
Лопту не спушта испод чела	
Лопту не ставља изнад и иза главе	
Оштро додавање ,без лука	
Прецизно додавање ка челу саиграча	
Хватање и додавање у двокораку	

Дриблинг,вођење лопте,промене правца

Предња промена	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Са стран егута лопта	
Испод висине колена	
Спушено тежиште	
Заштита лопте другом руком	
Промена кроз ноге	

Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Једном руком од напред гурање лопте између ногу	
Друга рука чека лопту иза леђа	
Спушта тежиште приликом промене	
Не подиже ноги	
Заштита лопте другом руком	
Промена иза леђа	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Последњи дриблинг иза пете исте ноге као руке којаводи лопту	
Гурање лопте са стране,иза леђа	
Друга рука чека лопту	
Спушта тежиште приликом промене	
Не окрећесе за лоптом	
Заштита лопте другом руком	
Ролинг промена	
Левом руком вођењу у лево,а десном руком у десно	
Последњи дриблинг пре промене левом руком поред десне ноге и обрнуту	
Другом руком дриблинг иза себе и напред	
Спушта тежиште приликом промене	
Заштита лопте другом руком	

Двокорак

Десни	
Лагано вођење лопте десном руком	
Последњи дриблинг пре хватања лопте и двокорака поред левог стопала	
Хватање лопте	
Држање лопте испред десног рамена раширених лактова током двокорака	
Два корака 1.десном ногом,2.левом ногом	
Десно колено подигнуто горе у скоку приликом другог корака	
Шут од табле десном руком	
полагањем одозго,испружен десни лакат,преклопљена шака	
Не спушта лопту доле приликом двокорака и шута	
Леви	
Лагано вођење лопте левом руком	
Последњи дриблинг пре хватања лопте и двокорака поред десног стопала	
Хватање лопте	
Држање лопте испред левог рамена раширених лактова током двокорака	
Два корака 1.левом ногом,2.десном ногом	
Лево колено подигнуто горе у скоку приликом другог корака	
Шут од табле левом руком	
Полагањем одозго,испружен лакат,преклопљена шака	
Не спушта лопту доле приликом двокорака и шута	

Скок-шут

Вођење лопте једном руком	
Последњи дриблинг поред стопала,	
При последњем дриблингу спушта тежиште тела	
Суножни наскок на предњиде стопала	
Лопта у позицији троструке претње	
Суножни скок	
Потисак лопте ка горе	
Друга рука придржава лопту	
Лопта пролази кроз позицију „Прозор“	
Избачај лопте у луку	
Исправљен лакат	
Преклопљена шака	
Кажипрст показује правац избачаја	
Не спушта лопту ка доле приликом скок-шута	

Игра

Познавање и примена правила у игри	
Учествује у игри	
Сарађује у игри	
Правилно примењује елементе технике напада у игри	
Правилно примењује елементе технике одбране у игри	
Правилно примењује тактичке елементе напада у игри	
Правилно примењује тактичке елементе одбране у игри	
Спортски се понаша у игри	
Фер-плеј се понаша у игри	
Спорски навија	

Одбојка

Техника прсти

Дланови изнад чела ка горе,спремни за пријем	
Не спушта руке	
Лактови у страну	
Опружа лактове	
Шаке на страну при одбијању лопте	
Лопта одбијена у високом луку	
Виши ниво	

У страну	
У назад	
Из скока	

Техника чекић

Почетна позиција получучањ	
Испружене руке у лакту у напред и доле	
Правилна позиција шака(прсти преко прстију ,палац до палца,...)	
Одбијање из ногу	
Лактове не савија приликом контакта са лоптом,већ лактови напред и ка горе	
Пријем унутрашњим,доњим, делом подлактице	
Лопта одбијена у високом луку	
Виши ниво	
Бочно	
У назад	

Сервис

Одоздо(школски сервис)	
Правилно почетна позиција:	
-супротна нога од руке која удара лопту напред	
-Благо нагнути напред	
-испружена рука која држи лопту на длану у предручју доле,исред рамена руке која удара лопту	
-рука која удара лопту испружена у заручењу	
Рука која држи лопту не баца лопту већ само испушта лопту из длана	
Ударац по лопти кореном палца(шака у позицији песнице или испружени прсти-прст до прста)	
Не савија лакат приликом ударца	
Пребацује мрежу	
Погађа противничко поље	
Погођена страну: лево,десно,средина	
Бочно	
Правилно почетна позиција:	
-супротна нога од руке која удара лопту напред	
-испружена рука која држи лопту на длану у предручју испред рамена руке која удара лопту	
Рука која удара лопту испружена у одручењу (благо доле)	
Рука која држи лопту не баца лопту већ само испушта лопту из длана	
Ударац по лопти кореном палца(шака у позицији песнице или испружени прсти-прст до прста)	
Не савија лакат приликом ударца	
Пребацује мрежу	

Погађа противничко поље	
Погођена страну: лево, десно, средина	
Одозго	
Почетна позиција: држање лопте са оба длана или на једном длану (супротним од руке која удара лопту)	
Избачај лопте изнад главе	
Замах руком и ударац по лопти „бич“, лакат позади	
Ударац по лопти изнад главе не напред	
Затегнут длан	
Пребацује мрежу	
Погађа противничко поље	
Виши ниво	
„Лелујавац“	
Смеч сервис	
Смеч сервис „лелујавац“	

Смеч

Десноруки :Корак левом, наскок у два контакта десна-лева, леворуки корак десном, наскок у два контакта лева-десна	
Суножни скок у вис	
Замах руком, ударац по лопти изнад главе дланом	
Пребацити мрежу	
Погодити противничко поље	

Блок

Индивидуални	
Корак-докорак, суножни скок	
Руке током кретања савијене у лакту дланови у висини груди, ка мрежи	
При скоку руке у узручење (не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Двојни крајни краћи	
Средишњи играч корак-докорак до крајњег саиграча	
Руке током кретања савијене у лакту дланови у висини груди, ка мрежи	
При скоку руке у узручење (не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Истовремен скок оба играча и блок	
Крајни играч При скоку руке у узручење (не иду ка доле)	
Лактови прави	

Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Двојни крајни дужи блок	
Средишњи играч: укрштен корак,корак-докорак докрајњег саиграча	
Руке током кретања савијене у лакту дланови у висини груди,ка мрежи	
При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Крајни играч При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Истовремен скок оба играча и блок	
Тројни блок	
Тројни крајни блок	
Крајни са супротне стране од блока креће први	
Укрштени корак,трчећи кораци,корак-докорак,скок	
Средишњи укрштени корак,корак-докорак,скок	
Крајни скок	
Руке током кретања савијене у лакту, дланови у висини груди,ка мрежи	
При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Истовремен скок и блок сва три играча на крају мреже	
Тројни средишњи блок	
Средишњи даје команду „сад“ када крећу крајни играчи	
Крајни раде укрштен корак корак-докорак,скок	
Средишњи скок	
Руке током кретања савијене у лакту, дланови у висини груди,ка мрежи	
При скоку руке у узручење(не иду ка доле)	
Лактови прави	
Дланови затегнути ,ручни зглобови благо савијени ка противничком пољу	
Истовремен скок и блок сва три играча на средини мреже	

Игра

Познавање и примена правила у игри	
Учествује у игри	
Сарађује у игри	
Правилно примењује елементе технике напада у игри	
Правилно примењује елементе технике одбране у игри	
Правилно примењује тактичке елементе напада у игри	
Правилно примењује тактичке елементе одбране у игри	
Спортски се понаша у игри	
Фер-плеј се понаша у игри	
Спорски навија	

Наставник: Ђорђе Павловић