

## Правилник оцењивања – физичко васпитање 2024/2025

### *Прво полугодиште*

**-Прва оцена** – Физичке способности (чучњеви, тест за јачање трбушне мускулатуре/ трбушњаци, плек/издржај)

**Чучњеви** –**За оцену довољан(2)** у првом разреду потребно је урадити 30 чуљева, у другом разреду 35 и у трећем и четвртном разреду 40 чучњева.

**За оцену добар (3)** у првом разреду потребно је одрадити 45 чучњева, у другом разреду 45 и у трећем и четвртном разреду 50 чучњева.

**За оцену врло добар (4)** у првом разреду потребно је одрадити 50 чучњева, у другом разреду 55 и у трећем и четвртном разреду 60 чучњева.

**За оцену одличан (5)** у првом разреду потребно је одрадити 60 чучњева, у другом разреду 65 и у трећем и четвртном 70 чучњева.

**Тест за јачање трбушне мускулатуре** –од првог до четвртог разреда **за оцену довољан (2)**

Потребно је одрадити 10 трбушњака за 30 секунди.

**За оцену добар (3)** потребно је одрадити 15 трбушњака за 30 секунди.

**За оцену врло добар (4)** потребно је одрадити 20 трбушњака за 30 секунди .

**За оцену одличан (5)** потребно је одрадити 25 трбушњака за 30 секунди.

**Пленк/ издржај- за оцену довољан (2)** у првом разреду потребно издржати у положају пленка 30 секунди, у другом разреду 35 секунди и у трећем и четвртном разреду 40 секунди.

**За оцену добар (3)** потребно је у првом разреду издржати 40 секунди, у другом разреду 45 секунди и у трећем и четвртном разреду 50 секунди.

**За оцену врло добар (4)** у првом разреду потребно је издржати 50 секунди, у другом разреду 55 секунди и у трећем и четвртном разреду 60 секунди.

**За оцену одличан (5)** у првом разреду потребно је издржати 60 секунди, у другом разреду 65 секунди и у трећем и четвртном разреду 70 секунди.

Сабирају се оцене из сва три теста и уписујесе просечна оцена.

Оцену **недовољан (1)** ученик добија ако одбија да ради а притом за то не постоји оправдан разлог.

**Друга оцена** – Атлетика -ниски старт и техника трчања на кратке стазе

**За оцену одличан (5)** ученик говори команде и демонстрира технику трчања.

**За оцену врло добар (4)** наставник говори команде а ученик демонстрира технику трчања.

**За оцену добар (3)**на команду наставника ученик демонстрира технику трчања уз мање грешке.

**За оцену довољан (2)** покушава да изведе технику али ради неправилно.

Оцену **недовољан (1)** ученик добија ако одбија да ради а притом за то не постоји оправдан разлог.

**Трећа оцена** активност на часовима

**Оцену одличан (5)** ученик добија ако има пет и више плусева у току једног месеца.

**Оцену врло добар (4)** ученик добија ако има четири плуса у току месеца.

**Оцену добар (3)** ученик добија ако има три плуса у току месеца.

**Оцену довољан (2)** добија ако има два плуса у току једног месеца.

**Оцену недовољан (1)** добија ако има један или ниједан плус.

Сваког месеца вреднује се активност ученика по броју плусева и уписује се просечна оцена пед крај полугодишта.

**Друго полугодиште**

**Четврта оцена** Одбојка-одбијање лопте прстима и подлактицама

**Оцену одличан (5)** ученик добија за 10 правилних одбијања.

**Оцену врло добар (4)** добија за осам до девет правилних одбијања.

**Оцену добар (3)** добија за шест до седам правилних одбијања.

**Оцену довољан (2)** добија два до пет правилних одбијања.

Оцену **недовољан (1)** ученик добија ако одбија да ради а притом за то не постоји оправдан разлог.

**Пета оцена** Гимнастика – вежбе равнотеже на греди

**За оцену одличан (5)** вага на левој па на десној нози, издржај пет секунди

**За оцену врлодобар (4)** вага на левој па на десној нози, издржај три секунде.

**За оцену добар (3)** ходање у назад.

**За оцену довољан (2)** ходање у напред.

Оцену **недовољан (1)** ученик добија ако одбија да ради а притом за то не постоји оправдан разлог.

**Шеста оцена** Кошарка, двокорак

**За оцену одличан (5)** ученик води лопту јачом руком , изводи двокорак са шутотом на кош( исто то ради и у слабију страну).

**За оцену врло добар (4)** Ученик ради само у јачу страну.

**За оцену добар (3)** Ученик ради у јачу страну, елементи нису повезани, мање грешке.

**За оцену довољан (2)** Ученик покушава да изведе технику али је неправилно ради.

Оцену **недовољан (1)** ученик добија ако одбија да ради а притом за то не постоји оправдан разлог.

**Седма оцена** Активност на часовима

**Оцену одличан (5)** ученик добија ако има пет и више плусева у току једног месеца.

**Оцену врло добар (4)** ученик добија ако има четири плуса у току месеца.

**Оцену добар (3)** ученик добија ако има три плуса у току месеца.

**Оцену довољан (2)** добија ако има два плуса у току једног месеца.

**Оцену недовољан (1)** добија ако има један или ниједан плус.

Сваког месеца вреднује се активност ученика по броју плусева и уписује се просечна оцена пед крај другог полугодишта.