**ИСПИТНА ПИТАЊА ИЗ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

**Трогодишње образовање**

**Први разред:**

* Трчање на 800м
* Вага претклоном и заножењем спојено, одразом једне ноге колут напред
* Кошарка: вођење лопте десном и левом руком око и између сталака
* Вага претклоном на греди, ходање у успону,чучањ и саскок бочно
* Кошарка: вођење лопте, двокорак и шут на кош
* Рукомет: вођење лопте и са удаљености веће од 10м, погодити оквир гола без одскока лопте о под
* Два повезана премета странце
* Вежбе за јачање трбушне мускулатуре
* Кошарка: вођење лопте са променом правца и темпа кретања, заустављање, пивотирање и додавање
* Ходање докораком у успону преко греде, мачји скок и саскок
* Вежбе за јачање леђне мускулатуре
* Одбојка: доњи (школски) сервис
* Бацање кугле 4 кг(ученице) и 5кг (ученици) једном од рационалних техника
* Став на шакама, издржај, колут напред
* Одбојка: одбијање лопте прстима и чекићем изнад главе

**ИСПИТНА ПИТАЊА ИЗ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

**Трогодишње образовање**

**Други разред:**

* Трчање на 800м у континуитету
* Кошарка: шутирање на кош из места и из кретања
* Вежбе за јачање трбушне мускулатуре
* Штафетна трчања- примопредаја штафете, показати један од начина измене штафете
* Одбојка: смеч из зоне 2 или 4
* Кошарка: вођење лопте са променом правца, заустављање, пивотирање и додавање
* Бацање кугле 4 кг(ученице) и 5кг (ученици) једном од рационалних техника
* Премет странце у „бољу“ страну и спојено премет странце у „слабију“ страну
* Одбојка: школски сервис
* Колут напред и спојено, усправом до ваге претклоном и заножењем-издржај
* Вежбе за јачање леђне мускулатуре
* Кошарка: вођење лопте са улазом у рекет и шутем на кош (двокорак)
* Из упора за рукама, зибом провлак згрчено напред до упора пред рукама опружено
* Одбојка: одбијање лопте наизменично прстима и чекићем изнад главе
* Рукомет: додавање, хватање, вођење лопте и шут на гол - трокорак

**ИСПИТНА ПИТАЊА ИЗ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

**Трогодишње образовање**

**Трећи разред:**

* Приказ технике спорта по избору ученика
* Колут напред и спојено усправом до ваге претклоном и заножењем,издржај
* Штафетна трчања- примопредаја штафете, показати оба начина примопредаје
* Вежбе за јачање трупа, трбушне и леђне мускулатуре
* Премет странце у „јачу“ страну и спојено премет странце у „слабију“ страну
* Вежбе за јачање мишића горњих и доњих екстремитета
* Став на шакама,издржај, колут напред, усправом и заножењем вага-издржај
* Трчање 800м ученице, 1000м ученици, трчање у континуитету
* Из упора за рукама, зибом премах одбочно до упора пред рукама опружено
* Бацање кугле 4 кг(ученице) и 6кг (ученици) приказ једне од рационалних техника

**ИСПИТНА ПИТАЊА ИЗ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

**Четворогодишње образовање**

**(ветеринарски техничар, пољопривредни техничар, техничар за заштиту животне средине, техничар за хемијску и фармацеутску технологију)**

**Први разред:**

* Трчање на 800м
* Вежбе за јачање трбушне мускулатуре
* Одбојка: доњи ( школски) сервис
* Став на шакама, издржај,колут напред
* Скок у даљ
* Одбојка: одбијање лопте наизменично прстима и чекићем изнад главе
* Вага претклоном и заножењем спојено, одразом једне ноге колут напред
* Вежбе за јачање мишића доњих екстремитета
* Кошарка: вођење лопте са улазом под кош и шутем ( двокорак)
* Бацање кугле 4 кг(ученице) и 5кг (ученици) једном руком од рационалних техника
* Вежбе за јачање мишића руку и раменог појаса
* Рукомет: вођење лопте и скок шут
* Штафетна трчања- примопредаја штафете
* Вежбе за јачање леђне мускулатуре
* Кошарка: вођење лопте десном и левом руком са променом правца, смера и темпа

**ИСПИТНА ПИТАЊА ИЗ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

**Четворогодишње образовање**

**(ветеринарски техничар, пољопривредни техничар, техничар за заштиту животне средине, техничар за хемијску и фармацеутску технологију)**

Други разред:

* Штафетна трчања- примопредаја штафете
* Вежбе за јачање трбушне мускулатуре
* Одбојка: одбијање лопте наизменично прстима и чекићем изнад главе
* Спринт на 30 м са приказом технике трчања и почетком из ниског старта
* Премет странце у „бољу“ страну и спојено премет странце у „слабију“ страну
* Кошарка: вођење лопте десном и левом руком са променом правца, смера и темпа
* Бацање кугле 4 кг(ученице) и 5кг (ученици) једном руком од рационалних техника
* Колут напред и спојено, усправом и искораком једне ноге вага претклоном и заножењем-издржај
* Одбојка: доњи ( школски) сервис
* Скок у даљ
* Из упора за рукама, зибом провлак згрчено напред до упора пред рукама опружено
* Кошарка: шутирање на кош из места и из кретања
* Трчање на 800м
* Вежбе за јачање леђне мускулатуре
* Рукомет: вођење лопте и скок шут са 9м, погодити оквир гола без одскока лопте о под

**ИСПИТНА ПИТАЊА ИЗ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

**Четворогодишње образовање**

**(ветеринарски техничар, пољопривредни техничар, техничар за заштиту животне средине, техничар за хемијску и фармацеутску технологију)**

**Трећи разред:**

1. Трчање 800м ученице, 1000м ученици
2. Колут напред и спојено, усправом и искораком једне ноге вага претклоном и заножењем-издржај
3. Кошарка: вођење лопте у цик-цак, улаз под кош и шут-двокорак
4. Штафетна трчања- примопредаја штафете
5. Из упора за рукама, зибом премах одбочно до упора пред рукама опружено
6. Одбојка: одбијање лопте наизменично прстима и чекићем изнад главе
7. Вежбе за јачање трбушне и леђне мускулатуре
8. Став на шакама- колут напред и спојено скок са окретом за 180 степени
9. Рукомет: вођење лопте јачом и слабијом руком и скок шутем са 9м, погодити оквир гола
10. Бацање кугле 4 кг(ученице) и 6 кг (ученици)
11. Колут напред суножним одразом и малим летом (летећи колут напред)
12. Одбојка: смеч из зона 2 и 4
13. Вежбе за јачање мишића горњих и доњих екстремитета
14. Став на шакама - колут напред и спојено усправом и искораком једне ноге вага-издржај
15. Кошарка: вођење лопте десном и левом руком, заустављање, пивотирање и додавање

**ИСПИТНА ПИТАЊА ИЗ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

**Четворогодишње образовање**

**(ветеринарски техничар, пољопривредни техничар, техничар за заштиту животне средине, техничар за хемијску и фармацеутску технологију)**

**Четврти разред:**

* Приказ технике Спортске игре по избору ученика
* Из упора за рукама, зибом провлак згрчено напред до упора пред рукама опружено
* Колут напред суножним одразом и малим летом (летећи колут)
* Вежбе за јачање трупа, трбушне и леђне мускулатуре
* Премет странце у „бољу“ страну и спојено премет странце у „слабију“ страну
* Вежбе за јачање мишића горњих и доњих екстремитета
* Став на шакама - колут напред и спојено усправом и искораком једне ноге вага-издржај
* Трчање 800м ученице, 1000м ученици, трчање у континуитету
* Из упора за рукама, зибом премах одбочно до упора пред рукама опружено
* Бацање кугле 4 кг(ученице) и 5кг (ученици) приказ једне од рационалних техника
* Став на шакама- колут напред и спојено скок са окретом за 180 степени