

# Procjena osnovnih motoričkih znanja

Ime i prezime djeteta: \_\_\_\_\_ Dob: \_\_\_\_\_

Uključeno u sportske aktivnosti (Da, Ne, - ako Da, koje): \_\_\_\_\_

Ova kratka procjena temelji se na četiri motorička znanja: trčanju, skoku u dalj, bacanju teniske loptice i hvatanju dječje lopte. Procjena se vrši promatranjem djeteta dok izvodi pojedinu kretnju (u stvarnom vremenu ili, bolje, na temelju video snimke). Prisutnost pojedinog kriterija označava se kvačicom.

## Trčanje

- Pogled usmjeren ravno naprijed
- Noga koja je u zraku savijena je oko 90 stupnjeva
- Ruke se kreću suprotno od nogu (lijeva ruka, desna noga)
- Duljina koraka ujednačena, kretanje je horizontalno (bez poskakivanja)
- Postoji faza u kojoj su obje noge u zraku
- Trčanje nije na punim stopalima (prsti ili peta-prsti)

## Skok u dalj

- Pripremni čučanj pred skok
- Odras sunožan
- Doskok sunožan
- Ruke raširene tijekom skoka radi održavanja ravnoteže
- Postoji zamah rukama prema naprijed i gore tijekom skoka
- Potisak rukama prema dolje tijekom doskoka
- Pripremni pokret s počučnjem i pomicanjem ruku iza tijela

## Bacanje

- Loptica je bačena prema cilju (pravovremeno je ispuštena)
- Nakon bacanja zamah rukom dijagonalno dolje
- Rotacija trupa i kukova
- Bočni položaj u odnosu na cilj bacanja
- Pripremni zamah rukom/šakom prema dolje do početnog položaja
- Prenos težine na nogu suprotnu od bacačke ruke

## Hvatanje

- Ne skreće glavu niti zatvara oči kod prilaska lopte
- Pripremni položaj ruku: ruke ispred tijela, blago savijene u laktu
- Lopta se hvata rukama (šakama)
- Amortizacija lopte pri hvatanju
- Ruke se opružaju prema lopti kod njenog dolaska
- Korak prema lopti



Punom linijom označeni su elementi kretanja karakteristični za inicijalnu fazu usvojenost, crtkanom za prijelaznu i točkastom za zrelu fazu izvedbe. Zrela faza izvedbe u predškolskom uzrastu očekuje se samo za tehniku trčanja.



Izrađeno u okviru projekta: "Kako i koliko vježbaju djeca predškolske dobi?"  
Laboratorij za motorički razvoj  
Kineziološki fakultet Sveučilište u Zagrebu, Horvačanski zavoj 15, 10000 Zagreb  
motoricki.razvoj@kif.hr, <http://www.kif.unizg.hr/kkdpd>  
Sponzor projekta: Raiffeisen BANK