

REPUBLIKA HRVATSKA
VARAŽDINSKA ŽUPANIJA
GRAD VARAŽDIN

VI. osnovna škola Varaždin Dimitrija Demetra
13

Varaždin, 1. rujna 2025.

OBRAZAC ZA WEB

Informacije o predmetu

Ime i prezime učitelja: : Tanja Vincek, Nikolina Kelemenić, Nives Pečevski

Predmet: TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA – 3. razred Elementi
ocjenjivanja/vrednovanja:

Naziv	Opis
motorička znanja	provjeravaju se kontinuirano tijekom godine
motoričke postignuća	provjeravaju se kontinuirano tijekom godine
aktivnost učenika i odgojni učinci	provjeravaju se kontinuirano tijekom godine

Dodatne aktivnosti učenika:

Naziv	Način vrednovanja
Sportska natjecanja	aktivno sudjelovanje, a ocjena se upisuje u rubriku Odgojni učinci rada
Projektni sportski dani	aktivno sudjelovanje, a ocjena se upisuje u rubriku Odgojni učinci rada

Razine postignuća :

Ocjena	Razina	Opis	Učenik će moći....
--------	--------	------	--------------------

Nedovoljan (1)		Neusvojenost temeljnih pojmov	Učenik ne izvršava zadatke, ne surađuje, ne želi govoriti... - -učenik/ica nije u stanju izvesti zaustavljanje lopte donjom strnom stopala niti jednom nogom -učenik/ica nije u stanju izvesti ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute u potpunosti -učenik/ica nije u stanju izvesti brzo trčanje do 40 m iz visokog starta -učenik/ica nije u stanju izvesti ritmično pretrčavanje preko dvije prepreke do 30 cm visine -učenik/ica nije u stanju samostalno niti uz pomoć hodati po niskoj gredi -učenik/ica nije u stanju izvesti odraz lijeve (desne) noge niti sunožni doskok -učenik/ica nije u stanju izvesti skok u vis iz ravnog zaleta preskakanje duge vijače niti koračnom tehnikom
-------------------	--	-------------------------------------	---

			- učenik/ica nije u stanju samostalno niti uz pomoć izvesti naskok na upor čučajući na povišenje i saskok pruženo - učenik/ica nije u stanju izvesti bacanje loptice u dalj iz zaleta niti lijevom niti desnom rukom - učenik/ica nije u stanju izvesti bacanje medicine od 1 kg objema rukama – suvanjem - učenik/ica nije u stanju samostalno niti uz pomoć izvesti kolut natrag - učenik/ica nije u stanju niti uz pomoć izvesti kolut naprijed preko prepreke - učenik/ica nije u stanju izvesti povlačenje po kosini niti uz pomoć - učenik/ica nije u stanju izvesti samostalno niti uz pomoć penjanje po kvadratnim ljestvama i silaženje - - učenik/ica nije u stanju niti uz pomoć izvesti naskok na nisku pritku u upor prednji i smak - učenik/ica nije u stanju izvesti premet strance niti uz kosinu uz pomoć - učenik/ica nije u stanju izvesti „dječje“ poskoke, učenik/ica nije u stanju uskladiti rad ruku i nogu - učenik/ica nije u stanju izvesti zadane kretnje uz glazbu u različitim smjerovima, niti uz glazbu niti bez nje - - učenik/ica nije u stanju izvesti dodavanje i hvatanje lopte u mjestu - učenik/ica nije u stanju izvesti vođenje lopte niti u mjestu jednom od ruku - učenik/ica nije u stanju izvesti dodavanje i hvatanje lopte u mjestu - učenik/ica nije u stanju izvesti niti dodavanje niti hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju - učenik/ica nije u stanju izvesti vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala niti lijevom niti desnom nogom - učenik/ica nije u stanju izvesti dodavanje i zaustavljanje lopte unutrašnjom stranom stopala niti jednom nogom
--	--	--	---

Dovoljan (2)	Znanja, dostignuća, sposobnosti	Djelomično usvojene programske jedinice	-programske jedinice usvojene djelomično -učenik s velikim poteškoćama svladava motoričke zadatke, a o tehničkoj izvedbi teško se može i govoriti -primjena znanja je jako loša -učenik je površan, nezainteresiran, ne brine o kvaliteti svog rada - učenik/ica zaustavljanje lopte donjom stranom izvodi s: velikim gubitkom kontrole nad loptom, samo boljom nogom - učenik/ica poznaje strukturu cikličnog kretanja različitim tempom do 3 minute, ali ima: veće greške u držanju tijela i glave, veće greške u radu rukama, greške u postavljanju stopala, gubitak ritma i nije u stanju u potpunosti pratiti zadatak - učenik/ica poznaje strukturu izvedbe brzog trčanja do 40 m iz visokog starta, ali ima: veće greške u držanju tijela i glave, veće greške u radu rukama, greške u postavljanju
-----------------	---------------------------------------	--	--

			stopala, gubitak ritma i nije u stanju pretrčati tri prepreke uzastopno - učenik/ica poznaje strukturu izvedbe ritmičnog pretrčavanja prepreka do 30 cm visine, ali ima: veće greške u držanju tijela i glave, veće greške u radu rukama, greške u postavljanju stopala, gubitak ritma i nije u stanju pretrčati tri prepreke uzastopno - učenik/ica hoda po niskoj gredi, ali ga izvodi: punim stopalom, potpuno nedinamično, postavlja nogu do noge (hodanje nije koračno), potpuno nesigurno (s padovima sa sprave) - učenik/ica poznaje strukturu skoka u vis iz ravnog zaleta odrazom lijeve (desne) i doskokom desnom (lijevom), ali ima: pogreške u početnom položaju, veće poteškoće pri izvedbi – zapinjanje zamašnom nogom o elastičnu traku (gumu) nakon odraza, izvodi doskok na dvije noge - učenik/ica poznaje strukturu preskakanja duge vijače, ali ju izvodi s: pogreškama u početnom položaju, većim poteškoćama pri izvedbi – zapinjanje za vijaču, koračnom tehnikom - učenik/ica poznaje skok strukturu gibanja, ali ih izvodi: nedinamično, dijelovi izvedbe nisu povezani, s nedovoljnim podizanjem kukova (provlačenje nogu između ruku), usklon nije izveden do potpune pruženosti tijela, odraz u saskoku izveden s grčenim nogama (natkoljenice natrag), nema visine skoka već je odraz usmjeren prema strunjači za doskok, vidljive su velike pogreške u doskoku i/ili pad - učenik/ica poznaje strukturu izvedbe bacanja loptice u dalj iz zaleta lijevom ili desnom rukom, ali izvodi: s velikim pogreškama u početnom i završnom položaju, bacanje loptice s prsiju ili odručjenja, velikim grčenjem lakta ruke pri izbačaju, neusklađenim pokretima nogu i ruke, samo jednom („boljom“) rukom - učenik/ica poznaje strukturu izvedbe bacanja medicinke od 1 kg objema rukama – suvanjem, ali: ima velike pogreške u početnom i završnom položaju, uzima zamah trupom, izvodi iz sunožnog stava, ne ispruža ruke do kraja, ne ispruža prste ruku pri izbačaju, baca van smjera gibanja, baca samo u vis, ali ne i u dalj - učenik/ica poznaje strukturu izvedbe koluta natrag niz kosinu, a prilikom izvedbe griješi u: početnom i završnom položaju, istovremeno se ne odgurava dlanovima (jednom pa drugom rukom ili preko jedne nadlaktice), nema dinamike izvedbe, kolutanje ne završava na stopalima -
--	--	--	---

			učenik/ica poznaje strukturu izvedbe koluta naprijed preko prepreke, ali isto izvodi s: pogrešnim i završnim položajem, postavljanjem ruku blizu prepreke, nedovoljno zaobljenim leđima za vrijeme rotacije, „zaostajanjem“ glave tijekom
--	--	--	--

			rotacije, preranim grčenjem nogu u prvom dijelu kolutanja, većim izostankom dinamičnosti izvedbe,
--	--	--	---

			uz malu pomoć u prvom dijelu koluta (pri postavljanju ruku na podlogu) - učenik/ica povlačenje do polovine kosine izvodi uz pomoć i ima: veliko grčenje nogu, veliku nesigurnost, povremeno se pomaže odguravanjem nogama - učenik/ica poznaje strukturu penjanja po kvadratnim ljestvama i silaženje, ali : ima veliku nesigurnost pri uspinjanju, izvodi ju sporo, postavalja uvijek istu nogu i istu ruku u oslonac na pritku, otežano silazi - učenik/ica uz pomoć izvodi naskok na nisku pritku u upor prednji i smak s: pogreškama u početnom i završnom položaju, velikim grčenjem ruku i nogu pri naskakanju, velikom nesigurnošću pri naskakanju, grčenjem nogu u smaku, grčenjem ruku u smaku, prebrzom izvedbom smaka - učenik/ica poznaje strukturu premeta strance, izvodi ga uz pomoć ili samostalno niz kosinu s većim greškama: u početnom i završnom položaju, istovremenom postavljanju ruku u oslonac, grčenje ruku i nogu, sklanjanje ili uvijanjem pri pronalasku tijela kroz okomicu, bez naizmjeničnog odraza rukama pri podizanju trupa, velikom nesigurnošću pri doskoku (doskok u čučanj) - učenik/ica poznaje strukturu izvedbe „dječjih“ poskoka, ali ih izvodi: u dalj, pogledom usmjerenim u stopala, većim grčenjem koljena odrazne noge u odrazu, opuštenom nogom i stopalom u prednoženju, krivim položajem natkoljenice i potkoljenice u prednoženju (potkoljenica ispod natkoljenice), manjim brojem ponavljanja, opuštene muskulature tijela - učenik/ica kretanje uz glazbu u različitim smjerovima izvodi s: velikim greškama u držanju tijela, većim gubitkom ritma, većim greškama u izvedbi tehnike: koraka, preskoka, skoka, okreta - učenik/ica poznaje strukturu izvedbe dodavanja i hvatanja lopte u mjestu, ali izvodi s greškama u: početnom i završnom položaju, bacanju lopte, hvatanju lopte - učenik/ica vođenje lopte u mjestu i pravocrtnom kretanju izvodi: velikim gubitkom kontrole nad loptom, u mjestu ili koracima, samo jednom rukom (boljom) - učenik/ica poznaje strukturu izvedbe dodavanja i hvatanja lopte u mjestu, a izvodi s greškama u: početnom i završnom položaju, bacanju lopte, hvatanju lopte - učenik/ica poznaje strukturu izvedbe dodavanja i hvatanja lopte s dvije ruke u kretanju, ali s greškama u: početnom i
--	--	--	--

			završnom položaju, bacanju lopte, hvatanju lopte, većem broju koraka pri nošenju lopte - učenik/ica vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala izvodi s: velikim gubitkom kontrole nad loptom, samo boljom nogom
--	--	--	---

			- učenik/ica dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala izvodi s: velikim gubitkom kontrole nad loptom, samo boljom nogom
--	--	--	---

Dobar (3)	Znanja, dostignuća, sposobnosti	Većim dijelom usvojene programske jedinice	-programske jedinice usvojene većim djelom -učenik s malim poteškoćama svladava motoričke zadatke, a tehnička izvedba mu je površna, nesigurna te mu je potrebna pomoć u izvedbi -primjena znanja teško izvediva -učenik nema dovoljno strpljenja, zadovoljava se djelomičnim rezultatima, kod poteškoća odustaje od daljnjeg nastojanja u radu, zaostaje za drugima -učenik/ica zaustavljanje lopte donjom stranom stopala lijevom i desnom nogom izvodi s većim gubitkom kontrole nad loptom - učenik/ica ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute izvodi s: manjim greškama u držanju tijela, manjim greškama u radu rukuma, manjim gubitkom ritma - učenik/ica brzo trčanje do 40 m iz visokog starta izvodi s: manjim greškama u držanju tijela, manjim greškama u radu rukuma, manjim gubitkom ritma - učenik/ica ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine izvodi s: manjim greškama u držanju tijela, manjim greškama u radu rukuma, manjim gubitkom ritma - učenik/ica hoda u usponu po niskoj gredi s: većim odstupanjima u dinamičnosti (ritmu), većom nesigurnošću i gubitkom ravnoteže, nepotpunim usponom na prednji dio stopala (prste stopala) - učenik/ica izvodi skok u vis iz ravnog zaleta odrazom lijeve (desne) i doskokom desnom (lijevom) sa zapinjanjem o elastičnu traku (gumu) odraznom nogom prije doskoka - učenik/ica izvodi preskakanje duge vijače s većim greškama u držanju tijela i međuposkocima - učenik/ica izvodi skok pruženi s povišenja i doskok s: većim odstupanjima u dinamičnosti, većom nepovezanošću dijelova cjelokupne izvedbe, većom opuštenošću i manjim grčenjem nogu, nižom pozicijom kukova u naskakanju na povišenje, skokom samo prema naprijed, većom nesigurnošću i pogreškama u doskoku (posrtanje) - učenik/ica bacanje loptice u dalj iz zaleta lijevom i desnom rukom izvodi s: većim pogreškama držanja tijela u početnom i završnom položaju, manjom neusklađenošću pokreta nogu i ruke, manji gubitkom smjera kretanja loptice (van pravca), većim grčenjem lakta ruke pri izbačaju, prijestupom u trenutku izbačaja - učenik/ica bacanje medicine od 1 kg objema rukama - suvanjem izvodi s: većim pogreškama u početnom i završnom položaju, bez potpunog prijenosa težine tijela na prednju nogu, manjim grčenjem ruku pri izbačaju, manjim gubitkom smjera kretanja medicine pri izbačaju -
-----------	---------------------------------	--	---

			učenik/ica izvodi kolut natrag niz kosinu s: pogrešnim početnim i završnim položajem, minimalnim odguravanjem dlanovima, kolutanje završava u čučnju, vidljivo je veće odstupanje u dinamičnosti kolutanja učenik/ica izvodi kolut naprijed preko zapreke s: pogrešnim početnim i završnim
--	--	--	---

			položajem, manjim grčenjem nogu prilikom postavljanja dlanova (ruku), neopružanjem nogu za vrijeme rotacije, nedovoljnim zadržavanjem glave na prsima za vrijeme rotacije, manjim izostankom dinamike za vrijeme izvedbe - učenik/ica povlačenje do polovine kosine izvodi s: pogreškama u početnom i završnom položaju, većom opuštenosti miškulature trupa, nogu i ruku, nedinamično (sa zastojima), većom nesigurnošću - učenik/ica penjanje po kvadratnim ljestvama i silaženje izvodi s većom nesigurnošću pri uspinjanju (pogled u stopala) - učenik/ica naskok na nisku pritku u upor prednji i smak izvodi s: pogreškama u početnom i završnom položaju, manjom opuštenosti miškulature trupa, nogu i ruku, manjom nesigurnošću pri naskakanju, kroz pasivan upor prednji - učenik/ica premet strance izvodi s: pogreškama u početnom i završnom položaju, većom opuštenosti miškulature trupa, nogu i ruku, većom nesigurnošću pri doskoku, doskokom izvan linije kretanja - učenik/ica „dječje“ poskoke izvodi s: većim grčenjem odrazne noge, manjom neusklađenošću nogu i ruku, krivim položajem natkoljenice i potkoljenice u prednoženju (potkoljenica ispod natkoljenice), većom opuštenošću miškulature trupa i nogu - učenik/ica kretanje uz glazbu u različitim smjerovima izvodi s: većim greškama u držanju tijela, manjim gubitkom ritma, manjim greškama u izvedbi tehnike: koraka, poskoka, skoka, okreta - učenik/ica izvodi dodavanje i hvatanje lopte u mjestu s: pogrešnim početnim i završnim položajem, vidljivo većim odstupanjem u izvedbi, vidljivo većom nesigurnošću pri hvatanju lopte - učenik/ica vođenje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju izvodi s: većim gubitkom kontrole nad loptom, većim gubitkom brzine (bržim koracima i laganim trčanjem) - učenik/ica izvodi dodavanje i hvatanje lopte u mjestu s: pogrešnim početnim i završnim položajem, vidljivo većim odstupanjem u izvedbi, vidljivo većom nesigurnošću pri hvatanju lopte - učenik/ica izvodi dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju s: pogrešnim i završnim položajem, vidljivo
--	--	--	--

			većim odstupanjem u izvedbi, vidljivo većom nesigurnošću pri hvatanju lopte - učenik/ica vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala lijevom i desnom nogom izvodi s većim gubitkom kontrole nad loptom
--	--	--	--

			- učenik/ica dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala lijevom i desnom nogom izvodi s većim gubitkom kontrole nad loptom
--	--	--	---

Vrlo dobar (4)	Znanja, dostignuća, sposobnosti	Gotovo u potpunosti usvojene programske jedinice	-programske jedinice usvojene gotovo u potpunosti -učenik nema poteškoća u svladavanju motoričkih zadataka, a tehnička izvedba nije na očekivanoj razini - motoričko znanje primjenjuje uz male korekcije -učenik izvršava zadatke u skladu sa svojim mogućnostima -traži pomoć kad mu je potrebna -rado ispunjava zadatke i sluša pažljivo - učenik/ica zaustavljanje lopte donjom stranom stopala lijevom i desnom nogom izvodi s manjim gubitkom kontrole nad loptom - učenik/ica ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute izvodi s manjim greškama u držanju tijela - učenik/ica brzo trčanje do 40 m iz visokog starta izvodi s manjim greškama u držanju tijela - učenik/ica ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine izvodi s manjim greškama u držanju tijela - učenik/ica hoda u usponu po niskoj gredi s: manjim odstupanjem u dinamičnosti, manjom nestabilnošću i gubitkom ravnoteže, manjim grčenjem nogu, manjim vertikalnim gibanjem tijela - učenik/ica izvodi skok u vis iz ravnog zaleta odrazom lijeve (desne) i doskokom desnom (lijevom) s manjim grčenjem zamašne noge - učenik/ica izvodi preskakanje duge vijače s manjim greškama u držanju tijela – opuštenost mišićne mase tijela - učenik/ica izvodi skok pruženi s povišenja i doskok s: manjim odstupanjem u dinamičnosti i povezanosti dijelova cjelokupne izvedbe, manjom opuštenosti čitavog tijela, nešto manjom visinom saskoka, manjom nesigurnošću prilikom doskoka (iskorak) - učenik/ica bacanje loptice u dalj iz zaleta lijevom i desnom rukom izvodi s manjim greškama držanja tijela u početnom i završnom položaju - učenik/ica bacanje medicine od 1 kg objema rukama – suvanjem izvodi s manjim greškama u početnom i završnom položaju - učenik/ica izvodi kolut natrag s: nedovoljno naglašenim početnim i završni položajem, slabijim odguravanjem dlanovima, manjim odstupanjem u dinamičnosti kolutanja - učenik/ica izvodi kolut naprijed preko prepreke s: nenaglašenim početnim i završnim položajem, manjim grčenjem nogu prilikom postavljanja dlanova (ruku) na tlo - učenik/ica povlačenje duž cijele kosine izvodi s manjom opuštenosti mišićne mase trupa i nogu
-------------------	---------------------------------------	--	--

			- učenik/ica penjanje po kvadratnim ljestvama i silaženje izvodi s manjom nesigurnošću
--	--	--	---

			- učenik/ica naskok na nisku pritku u upor prednji i smak izvodi s: manjom opuštenosti miškulature trupa, nogu i ruku, manjom nesigurnošću pri naskakanju - - učenik/ica premet strance izvodi s: manjom opuštenosti miškulature trupa i nogu, manjom nesigurnošću pri doskoku - učenik/ica „dječje“ poskoke izvodi s: manjim grčenjem koljena odrazne noge, manjom opuštenošću miškulature trupa - učenik/ica kretanje uz glazbu u različitim smjerovima izvodi s manjim greškama u držanju tijela - - učenik/ica izvodi dodavanje i hvatanje lopte u mjestu s manjim odstupanjem od tehnike izvedbe - učenik/ica vođenje lopte lijevom i desnom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju izvodi s: manjim gubitkom kontrole nad loptom, manjim gubitkom brzine - - učenik/ica izvodi dodavanje i hvatanje lopte u mjestu s manjim odstupanjem od tehnike izvedbe - učenik/ica izvodi dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju s manjim odstupanjem od tehnike izvedbe - učenik/ica vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala lijevom i desnom nogom izvodi s manjim gubitkom kontrole nad loptom - učenik/ica dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala lijevom i desnom nogom izvodi s manjim gubitkom kontrole nad loptom
--	--	--	---

Odličan (5)	Znanja, dostignuća, sposobnosti	Usvojene u potpunosti programske jedinice	-programske jedinice usvojene u potpunosti -učenik nema nikakvih poteškoća u svladavanju motoričkih zadataka, a tehnička izvedba je izuzetna -motoričko znanje primjenjuje u svim situacijama, na pravilan način -učenik je izuzetno pedantan, svjestan i precizan i stalno brine o kvaliteti svog rada -zadatke izvršava s oduševljenjem i napreduje u osobnom razvoju -učenik/ica bez pogrešaka izvodi zaustavljanje lopte donjom stranom stopala lijevom i desnom nogom -učenik/ica bez pogrešaka izvodi ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute - učenik/ica bez pogrešaka izvodi brzo trčanje do 40 m iz visokog starta - učenik/ica bez pogrešaka izvodi ritmično pretrčavanje prepreka do 30 cm visine - učenik/ica bez pogrešaka hoda u usponu po niskoj gredi - učenik/ica bez pogrešaka izvodi skok u vis iz ravnog zaleta odrazom lijeve (desne) i doskokom desnom (lijevom) - učenik/ica bez pogrešaka izvodi preskakanje duge vijače - učenik/ica bez pogrešaka izvodi naskok u upor čučajući na povišenje, saskok pruženo i sunožni doskok - učenik/ica bez pogrešaka izvodi bacanje loptice u dalj iz zaleta lijevom i desnom rukom
-------------	---------------------------------	---	---

			-izvodi bacanje medicinke od 1 kg objema rukama – suvanjem - učenik/ica bez pogrešaka izvodi kolut natrag - učenik/ica bez pogrešaka izvodi kolut naprijed preko prepreke - učenik/ica bez pogrešaka izvodi povlačenje duž cijele kosine - učenik/ica bez pogrešaka izvodi penjanje po kvadratnim ljestvama i silaženje - učenik/ica bez pogrešaka izvodi naskok na nisku pritku u upor prednji i smak - učenik/ica bez pogrešaka izvodi premet strance - učenik/ica bez pogrešaka izvodi „dječje“ poskoke - učenik/ica bez pogrešaka izvodi kretanje uz glazbu u različitim smjerovima - učenik/ica bez pogrešaka izvodi dodavanje i hvatanje lopte u mjestu većim brojem ponavljanja - učenik/ica bez pogrešaka izvodi vođenje lopte lijevom i desnom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju različitim brzinom - učenik/ica bez pogrešaka izvodi dodavanje i hvatanje lopte u mjestu većim brojem ponavljanja - učenik/ica bez pogrešaka izvodi dodavanje i hvatanje lopte s dvije ruke u kretanju većim brojem ponavljanja - učenik/ica bez pogrešaka izvodi vođenje lopte rolanjem donjom stranom stopala lijevom i desnom nogom - učenik/ica bez pogrešaka izvodi dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala lijevom i desnom nogom
--	--	--	---

Potreban pribor:

bijele majice kratkih rukava, kratke hlačice ili tajice, čiste čarape i tenisice

Pravila ponašanja učenika u učionici:

Poštivati kućni red škole i razredna pravila, pri ulasku u dvoranu sjediti na klupi do razvrstavanja, aktivno sudjelovati u nastavnom procesu, nositi opremu za nastavni predmet.

Ostalo (dodatne informacije o predmetu):

Konzultacije za učenike i suradnja s roditeljima:

Za učenike – tijekom nastave

Za roditelje - prema dogovorenom rasporedu za individualne razgovore