

**НАТАША ТОДОРОВСКА  
КИРЕ ГРБЕВСКИ**

**ТРЕЋИ  
РАЗРЕД**

**ПРИРУЧНИК ЗА  
НАСТАВНИКЕ  
ФИЗИЧКОГ И  
ЗДРАВСТВЕНОГ  
ОБРАЗОВАЊА**



**Физичко и здравствено образовање** је обавезни предмет који се изучава у трећем разреду деветогодишњег основног образовања са 3 часа недељно или годишњим фондом од 108 часова.

Садржај и појмови Наставног програма су распоређени у три теме са предвиђеним бројем часова за сваку тему:

1. Основи атлетике (18 часова)
2. Основи гимнастике са ритмиком и плесовима (56 часова)
3. Основи спортских игара (34 часа)

Резултати учења наведени у Наставном програму воде ка стицању компетенција из Националних стандарда. Део њих су:

| Лични и социјални развој                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Друштво и демократска култура                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Ученик/ученица зна и/или уме да:</u></b></p> <p><b>V-A.1</b> разликује здрав од ризичног животног стила када се ради о свим сферама живота (укључујући навике у исхрани, спортске и рекреативне активности и сексуално понашање).</p> <p><b>V-A.2</b> изабере и практикује активности које обезбеђују развој и побољшање сопственог менталног и физичког здравља и благостања.</p> <p><b>V-A.4</b> направи процену сопствених способности и постигнућа (укључујући јаке и слабе стране) и на основу тога да одреди приоритете који ће му/јој омогућити развој и напредовање.</p> <p><b><u>Ученик/ученица разуме и прихвата да је:</u></b></p> <p><b>V-B.1</b> брига о сопственом телу и редовно практиковање физичке активности важан услов за физичко и ментално здравље.</p> <p><b>V-B.3</b> лична постигнућа и благостање у највећој мери зависе од напора који сам/сама улаже и од резултата који сам/сама постиже.</p> <p><b>V-B.4</b> сваки постапак који предузима има последице по њега/њу и/или по његову/њену околину.</p> | <p><b><u>Ученик/ученица зна и/или уме да:</u></b></p> <p><b>VI-A.5</b> разуме разлике међу људима по било којој основи (родна и етничка припадност, узраст, способност, социјални статус итд.).</p> <p><b>VI-A.6</b> препознаје присуство стереотипа и предрасуда код себе и код других и да се супротставља дискриминацији.</p> |

У Приручнику су дати примери активности сценарија за час према новим упутствима за планирање наставе: садржаји и појмови, стандарди оцењивања, активности ученика, потребна средства за реализацију активности, као и праћење напретка ученика. Планиране активности поштују психофизичке и сензомоторне способности свих ученика и могу да се модификују и за ученике који имају одређене потешкоће у развоју.

**Наставна средства и реквизити који се користе у реализацији наставе**  
**Физичког и здравственог образовања су:**

- гимнастички душеци, атлетски душек, школски стартни блокови.
- мање и веће лопте за спортске игре (рукометне, кошаркашке, одбојкашке и фудбалске лопте).
- мање гумене и тениске лоптице.
- медицинке од 0,5 кг, 1 кг и 2 кг.
- обручи, ужад, гумене и дрвене палице, ниски и високи чуњеви – маркери за подлогу, конусни маркери, лежеће морнарске мердевине.
- ниске справе из спортске гимнастике.
- Шведски сандук, рипстоли, шведска клупа, ниска греда, мали „козлић“, отскочна даска, морнарске мердевине, шведске мердевине, висића ужад, уже за вучу.
- Ниско постављени кошеви, мали голови, рукометни голови и ниско постављена одбојкашка мрежа.

**Место реализације активности**

- Спортска сала
- Школско двориште
- Учионица (савлађивање плесова)
- Други одговарајући (алтернативни) простор у школи

**Организација часа**

Према просторним и расположивим материјалним условима, понуђене активности у Приручнику из Физичког и здравственог образовања за трећи разред могу да се реализује индивидуално, у паровима, у малим групама и заједничким радом свих ученика. Активности су прилагодљиве и за ученике са посебним образовним потребама.

**Праћење и оцењивање рада ученика**

На почетку школске године наставници спроводе иницијално мерење сваког ученика с циљем да на основу његовог моторичког и физичког развоја утврде код којих ученика треба да се дозирају вежбе на часу (једну исту вежбу неки ученици ће понављати 20, други 15, а трећи 10 пута).

Сумативну оцену формира тандем наставника. При оцењивању ученика наставник прати индивидуално напредовање сваког ученика и формира оцену уколико ангажовано вежба, учествује у активностима и показује интерес да напредује, сагласно упутствима наставника.

Наставник информисе родитеља о напретку његовог детета и даје упутства о додатном вежбању код куће или даје препоруку о укључивању детета у спортски клуб, сагласно његовом интересу и његовим моторичким способностима.

## УПУТСТВА НАСТАВНИЦИМА КАКО ДА КОРИСТЕ ПРИРУЧНИК

Приручник за наставнике треба да буде водиља како да организују активности на часу. Наставници праве избор активности и распоређују их у сценаријима сходно условима за извођење часова Физичког и здравственог образовања у својој школи.

Понуђено је више активности које могу да се примене, а предвиђене су и у Наставном програму, али и да их модифицирају према техничким и просторним могућностима, а, пре свега, водећи се психофизичким способностима ученика и бројем ученика у одељењу. Активности обавезно мора да се планирају у смислу постизања стандарда оцењивања.

Заједно планирају реализацију Наставног програма из Физичког и здравственог образовања за трећи разред. Потписују је оба наставника и обезбеђују по један примерак за свакога од њих.

Оба наставника учествују у припремању инструмената за праћење постигнућа ученика (формативно и сумативно) и провере постизања очекиваних резултата: листа евиденције, листа провере (чек-листа) и сл.

Планирају, организују и реализују активности према стандардима оцењивања за трећи разред за сценарио часа. Оцену изводе договорно оба наставника.

Оба наставника воде у дневнику педагошку евиденцију реализованих садржаја, а описне оцене уноси одељењски наставник.

Одељењски наставник организовано одводи ученике до сале, спољног спортског терена, адаптиране учионице, школског дворишта или другог простора где се изводи настава из Физичког образовања.

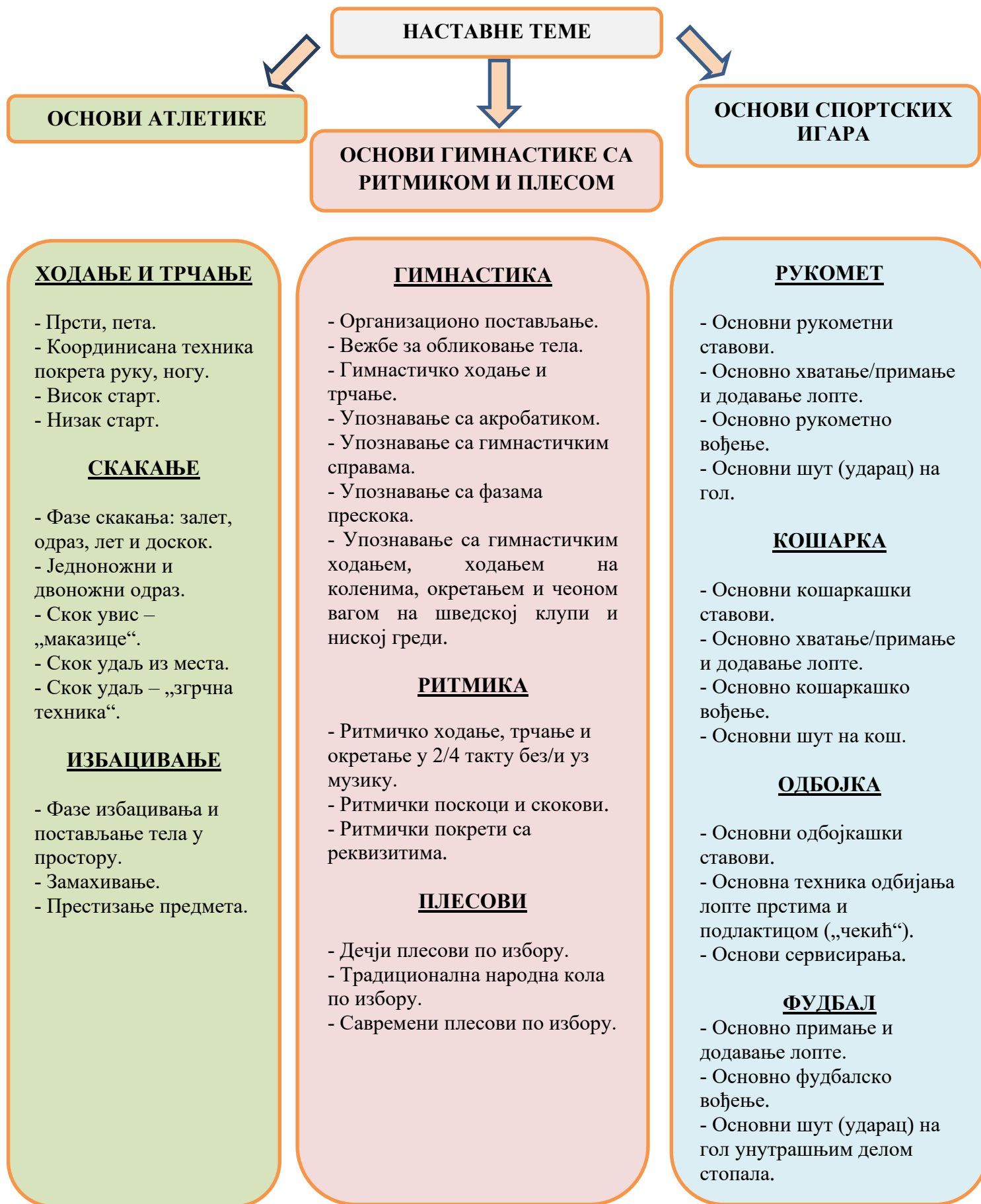
Стара се о безбедном и правилном извођењу вежби за време демонстрирања елемената од стране наставника ФЗО.

Стара се о понашању и одржавању дисциплине на часу. Пожељно је да носи адекватну спортску опрему.

### ЗАДАЦИ ТАНДЕМА НАСТАВНИКА

Наставник ФЗО бира наставне методе, облике и средства за рад. Објашњава и демонстрира вежбе и активности у свим етапама часа. Стара се о хигијени и исправности објекта, справама и реквизитима. Обавезно је обучен у адекватну спортску опрему.

Тандем наставника упознаје ученике са културним понашањем на путу до и у простору за извођење часа Физичког и здравственог образовања (одржавање хигијене у простору за вежбање и свлачионицама, одржавање личне хигијене, чување и одржавање реквизита за вежбање и сл.). Ученици треба да буду обучени у адекватну спортску опрему за вежбање.



## 1 ТЕМА: ОСНОВИ АТЛЕТИКЕ (18 часова)

| САДРЖАЈ: ХОДАЊЕ И ТРЧАЊЕ                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                      |                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| ПОЈМОВИ                                                                                                                                                                                                                                           | СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊЕ                                                                  | РЕЗУЛТАТИ УЧЕЊА                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прсти, пета.</li> <li>- Координирана техника на движење раце, нозе.</li> <li>- Висок старт.</li> <li>- Низок старт.</li> </ul>                                                                           | Изведувa техника на координирано атлетско одење и трчање.                            | Хоda и трчи примењујући елементе атлетског ходања и трчања. |
|                                                                                                                                                                                                                                                   | Препознава и применува фази за изведба на висок старт и истрајно трчање.             |                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                   | Препознава и применува фази за изведба на низок старт и брзо трчање.                 |                                                             |
| САДРЖАЈ: СКАКАЊЕ                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фазе скакања – залет, одраз, лет и доскок.</li> <li>- Једноножни и двоножни одраз.</li> <li>- Скок увис – „маказице“.</li> <li>- Скок удаљ из места.</li> <li>- Скок удаљ – „згрчна техника“.</li> </ul> | Препознаје и примењује фазе скакања удаљ из места и са залетом – техника „маказице“. | Скаче увис, удаљ и дубину примењујући фазе скакања.         |
|                                                                                                                                                                                                                                                   | Препознаје и примењује фазе скакања увис из места и са залетом – „згрчна техника“.   |                                                             |
| САДРЖАЈ: БАЦАЊА                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Фазе бацања и постављање тела у простору.</li> <li>- Замахивање.</li> <li>- Престизање предмета.</li> <li>- Избацивање.</li> </ul>                                                                       | Препознаје и примењује фазе бацања предмета удаљ и циљ.                              | Баца предмете удаљ и циљ, примењујући фазе бацања.          |

### АКТИВНОСТИ КОЈЕ СЕ ИЗВОДЕ У УВОДНОМ ДЕЛУ СВИХ ЧАСОВА

- ❖ Ученици се постављају у врсту по висини. На команду **надесно** окрећу се удесно. Крећу се у колони по један ходањем, трчањем лаким кораком, поскакивањем праћеним упутствима наставника за промену активности (темпо, промена смера кретања).
- ❖ Ученици се постављају у једну врсту. Пребројавају се (први, други...). На дати знак постављају се у две врсте.
- ❖ На сваком часу ученици изводе комплекс-вежби за опуштање тела и развој:
  - ✚ раменог појаса, врата и горњих екстремитета;
  - ✚ стомачних и леђних мишића (вежбе за труп);
  - ✚ карличног дела и доњих екстремитета.
- ❖ Ученици изводе и:
  - ✚ комплекс-вежби са поскакивањем и скакањем у месту и кретањем;
  - ✚ вежбе са коришћењем справа и реквизита (пењање на рипстол, клупу, греду и сл.);
  - ✚ вежбе за развијање снаге (подизање медицинки од 1 кг);
  - ✚ вежбе за истезање и опуштање.
- ❖ Свака вежба се изводи 8 до 10 пута, а сваки комплекс треба да садржи више разноврсних вежби за сваку мишићну групу.

## **САДРЖАЈ: ХОДАЊЕ И ТРЧАЊЕ**

### **1. АТЛЕТСКО ХОДАЊЕ И ТРЧАЊЕ (1 ЧАС)**

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВ:** Ходање и трчање (прсти, пета, координисана техника кретања руку, ногу, висок и низак старт)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** изводи технику координисаног атлетског ходања и трчања.

**СРЕДСТВА:** маркери за подлогу, марама, конуси, лопта, обручи, столице, ташна.

#### **Уводна активност – активирање предзнања**

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Забавна игра: **Беремо јабуке**. Ученици се крећу у колони на прстима, а руке су им високо изнад главе. Праве покрете као да сакупљају јабуке. На дати знак ходају на пети са испруженим рукама као да носе гајбу пуну јабука.
- ✓ Ученици изводе вежбе за обликовање тела.

#### **Главне активности – искуствено учење**

1. Ученици поређани у колони изводе ходање на прстима спорим темпом. На знак звиждањем настављају са ходањем на пети истим темпом. Активност се понавља ходањем на прстима, пети бржим темпом.
2. Ученици су постављени у две врсте. На дати знак дижу се на прстима, пети и ходају напред, назад, лево или десно по упутству наставника.
3. Ученици прате демонстрацију наставника о координисаном кретању руку и ногу ниско и високо подигнутим коленима – „низак и висок цок“. Изводе ходање и трчање координисаним покретима руку и ногу са ниско и високо подигнутим коленима – „низак и висок цок“.
4. **Војници**. Ученици „марширају“ један круг и на дати знак растрче се кроз терен. На поновни знак формирају колону и настављају да марширају.
5. Ношење лопте изнад главе/испред себе ходањем на прстима, пети кроз постављене маркере за подлогу и остављање лопте на циљној линији. Други ученик подиже лопту и враћа је назад.

#### **Завршна активност – извлачење закључка**

- Игра: **Бродови у магли**. Ученици подељени у 3 до 4 колоне – „бродове“, држе се на струку или раменима. Првом ученику очи се покривају марама. Испред сваке колоне припремљен је полигон са препрекама постављеним цик-цак (маркери, конуси, лопте, обручи, столице, школске торбе...) Један ученик из колоне бира се за „кормилара“ који их води тако да заобилазе препреке. Пример: 2 корака напред, 3 корака десно, 5 корака напред, 1 лево... „Бродови“ треба да стигну у „пристаниште“. Побеђује „брод“ који први стигне. Игра може да се понови мењањем „кормилара“.

#### **Рефлексација**

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

#### **Праћење напретка**

- ❖ Практично извођење активности (ходање и трчање; прсти, пета).
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## **САДРЖАЈ: ХОДАЊЕ И ТРЧАЊЕ**

### **2. ВИСОК СТАРТ И ИСТРАЈНО ТРЧАЊЕ (3 ЧАСА)**

❖ *Предлог-активности за реализацију 3 наставна часа за конкретан садржај*

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Ходање и трчање (прсти, пета, координисана техника покрета руку, ногу, висок старт, низак старт)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** препознаје и примењује фазе извођења високог старта и истрајног трчања.

**СРЕДСТВА:** маркери за подлогу, конуси, препреке до 20 см висине.

#### **Уводна активност – активирање предзнања**

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Ученици изводе вежбе за обликовање тела.
- ✓ Игра: **Спасилачки пар** (игра у ограниченом простору). Ученик који „јури“ креће се на прстима, а ученици који беже крећу се на петама. На дати знак: „Бежи“ сви трче и треба да се хватају у пар са другом у ограниченом времену/брзо. Ученик који нема пар следећи јури.

#### **Главне активности – искуствено учење**

##### Први час

1. Наставник показује правилни став тела при извођењу високог старта. Група ученика је постављено на стартној линији на растојању од 1 метра. На команду **на место** постављају се прстима на одразној нози до саме стартне линије, а задња нога којом се замахује поставља се на два стопала од предње ноге. Подупире се предњим делом стопала. Тежина тела пада на предњу ногу, а обе ноге су згрчене у коленима. Труп је наведнут унапред, а глава исправљена. На колено предње ноге поставља се супротна рука, а друга рука је савијена у лактима и постављена иза тела. Тело у овом положају одржава равнотежу. На дати знак за старт замахује се задњом ногом и супротном руком и тркач пружа отскочну ногу.
2. Ученици су подељени на мале групе. Наставник даје упутство да стартује прва група са високим стартом, па друга, трећа... и да трче умереним темпом два круга око ограниченог простора (50 до 100 метара).

##### Други час

1. Ученици постављени у колоне по један, умереним темпом трче високим стартом на растојању до 100 метара (трче у круг, један или више).
2. Ученици постављени у колоне по један/двојица, трче умереним темпом у ограниченом простору до 1 минута.
3. Ученици су постављени у две врсте на одређеном растојању једни од других. На дати знак ученици прве врсте трче на одређеном растојању до 1 минута умереним темпом. Растојање може да буде означено конусима, а трчање може да буде у колони један иза другог. Док једна колона трчи друга се припрема за трчање и прати упутства која даје наставник како би истрчали у ограниченом времену од 1 минута.

### Трећи час

1. Ученици прате демонстрацију става тела при истрајном трчању и прескакању препрека до 20 сантиметара висине. Покрети тела се приближавају техници трчања на кратке стазе. Дају се упутства за стартно убрзавање између препрека да би могло да се одрази при скоку и ногом којом се замахује да би се прескочила препрека. След правилан доскок и настављање са трчањем до следеће препреке.
2. Ученици подељени у групе трче на растојању од 80 до 100 метара са препрекама (трче у круг, један или више).

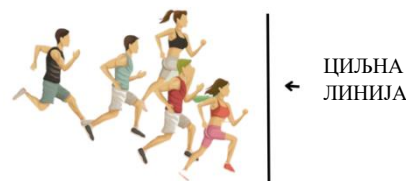
Чим заврши прва група, стартује друга.



### Завршна активност – извлачење закључка

**Први час.** Елементарна игра: **Около.** Ученици стоје у круг, а један трчи ван круга. Ког ученика дотакне, тај трчи у супротном смеру, а његово место остаје празно. Који од двојице ученика први стигне до празног места, заузима место, а онај који је ван круга наставља да трчи.

**Други час.** Ученици су поређани у две врсте на одређеном растојању једни од других. На дати знак ученици прве врсте трче на одређеном растојању до 1 минута умереним темпом. Растојање може да се означи конусима, а трчање може да буде у колони једни иза других. Док једна колона/врста трчи, друга се спрема за трчање и прати упутства наставника како би истрчали у ограниченом времену од 1 минута.



**Трећи час.** Ученици изводе штафетне игре на претходно постављеном полигону – увежбавање активности са претходних часова.

### Рефлексција

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта сте радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

### Праћење напретка

- ❖ Практично извођење активности (савладаност високог старта и координисано кретање руку и ногу).
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## САДРЖАЈ: ХОДАЊЕ И ТРЧАЊЕ

### 3. НИЗАК СТАРТ И БРЗО ТРЧАЊЕ (4 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Ходање и трчање (прсти, пета, координисана техника покрета руку, ногу, висок старт, низак старт)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** препознаје и примењује фазе извођења ниског старта и брзо трчање.

**СРЕДСТВА:** маркери за подлогу, конуси, препреке до 20 сантиметара висине, лоптице, штопера.

#### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскакивање, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Ученици изводе вежбе за обликовање тела.
- ✓ Игра: **Глава лови реп**. Ученици су подељени у колоне, а у свакој колони треба да има најмање до 10 ученика који су ухваћени једни за друге, око струка. Задатак је да први у колони, који је „глава“, улови последње који су „реп“. Цела колона се помера удесно и улево штитећи реп.

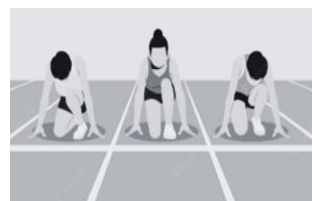
#### Главне активности – искуствено учење

##### Први час

1. Ученици изводе правилно трчање брзим темпом са променом правца кретања: цик-цак, (лево, десно), кружно.
2. Ученици су постављени у колоне. На растојању до 20 метара постављен је маркер/конус. Трче праволинијски, окрећу се око конуса и враћају се назад.
3. Ученици су постављени у две колоне, а у простору су распоређени маркери око којих трче цик-цак.

##### Други час

1. Наставник демонстрира правилан став тела при извођењу ниског старта. На команду **на место** ученици се постављају иза стартне линије. Предња, „јача“ нога се поставља на две дужине од стопала иза стартне линије са коленом нагоре, а задња нога се поставља на три или четири дужине од стопала. Колено је спуштено према подлози. (Растојање је индивидуално и може да буде различито за сваког.) Руке су постављене на подлози нешто шире од рамена, а дланови, односно палац и кажипрст су у правој линији и постављени су одмах иза стартне линије. На команду **пажња** подижу се кукови изнад висине рамена са истовременим спуштањем главе и померањем рамена напред. На команду **хоп** или на други звучни сигнал, експлозивно, енергично се стартује трчањем.
2. Ученици су постављени у 2 врсте. На дати знак брзо трче до циљне линије која је постављена на 20 метара. За њима трчи и друга врста.
3. Ученици подељени у малим групама, вежбају низак старт и трче на растојању до 20 метара.



### Трећи час

1. Ученици трче са ниским стартом до 20 метара са мерењем времена. Штоперицом се мери време сваког ученика. Ученици трче по два пута и упоређују се времена трчања.
2. Ученици подељени у мале групе такмиче се у брзом трчању до 20 метара.
3. Такмичење између првопласираних из сваке групе (1, 2, 3, 4... место). Затим се такмиче другопласирани, па трећепласирани... Записује се свако време трчања.

### Четврти час

1. Ученици подељени у мале групе вежбају трчање ниским стартом и добијају упутства када да максимално убрзају (трчање са прогресијом). Понављање вежбе два пута.
2. Ученици трче са променом правца и различитим темпом од 30 секунди до 1 минута.
3. Ученици су постављени у 4 групи (2 по 2 паралелно постављени). Стартне линије су означене маркерима. Растојање између група је 20 метара.
  - Трчање на растојању од 20 метара из ниског старта без препрека.
  - Трчање на растојању од 20 метара из ниског старта са препрекама. На растојању од 10 метара ставља се препрека до 20 сантиметара коју ученици треба да прескоче. На циљној линији треба да се окрену око конуса постављеног на 20 метара и по истој стази да се врате назад.

### **Завршна активност – извлачење закључка**

**Први час.** Ученици се упознају са правилима игре. Формирају се 2 колоне. На дати знак први ученици из колоне трче на растојању од 20 метара брзим темпом. Узимају лоптицу и носе је у своју групу. Група која ће прва донети све лоптице је победник.

**Други час.** Ученици изводе брзо трчање из различитих почетних положаја (седење, клечење, лежање на леђима или стомаку) са применом елементарних игара (ко ће први да ухвати лопту, премештање предмета).

**Трећи час.** Ученици су постављени у 4 угла у простору. На дати знак први ученици трче према групи са десне стране и застају последњи. Продужује следећи ученик из групе. Игра се завршава када се сви ученици врате у групе као на почетку.

**Четврти час.** Ученици изводе елементарне и штафетне игре са брзим трчањем, без и са реквизитима.

### **Рефлексја**

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

### **Праћење напретка**

- ❖ Практично извођење активности (савладаност ниског старта и координисано кретање руку и ногу при брзом трчању).
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## **САДРЖАЈ: СКАКАЊЕ**

### **4. СКАКАЊЕ УДАЉ – „ЗГРЧНА ТЕХНИКА“ (4 ЧАСА)**

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Скакање (упознавање са фазама скакања – залет, одраз, лет и доскок, једноножним и двоножним одразом, техника скока увис „маказице“, скок удаљ из места, техника скока удаљ из залета „згично“, скок у дубину)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** препознаје и примењује фазе скакања удаљ из места и из залета – „згична“ техника.

**СРЕДСТВА:** маркери за подлогу, мерна трака (метар), листа за уношење дужине скока, гимнастички душек, медицинка, уже, шведски сандук/шведска клупа и други предмети и реквизити.

#### **Уводна активност – активирање предзнања**

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскакивање, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Ученици изводе вежбе за обликовање тела.
- ✓ Ученици изводе игре са природним покретима и применом скакања (двоножни и једноножни поскоци и скокови у месту). Скачу у простору као врапци (ситни поскоци), роде (на једну), зец, жаба, кенгур, лопта...
- ✓ Елементарна игра: **Скаче зека у круг**. Формирају се 2 до 3 круга (у зависности од броја ученика у одељењу). Један ученик има улогу зеке и стоји ван круга. Скаче иза ученика и чим стане иза некога, он се претвара у зеку, а ученик који скаче застаје на његово место.

#### **Главне активности – искуствено учење**

##### **Први час**

1. Елементарна игра: **У огледалу**. Ученици су постављени у пару један насупрот другом на растојању од 1 метра. Један ученик изводи различите поскоке, а други је „огледало“ и имитира исте покрете. На знак наставника улоге се мењају.
2. **Скок преко „јаме“** (простор означен маркерима на подлози у сали или нацртан кредом у школском дворишту). Доскок треба да буде мек и у полуклећећем положају.
  - Скок са одразом на десној нози, доскок на обе ноге, затим исто са левом.
  - Скок са одразом са десном, доскок на левој и обрнуто.
  - Понављање свх покрета из кратког залета.
3. Ученици застају на једној линији и суножним поскоцима (као кенгури) треба да пређу стазу од 5 до 10 метара.
4. Ученици изводе поскоке (дечји поскоци, индијански поскок, јеленски скок).
  - ✓ **Дечји поскок**. Руке на куковима, искорак десном ногом и одраз увис истом, замах савијеном левом ногом напред и горе високо подизање колена. Исто и са левом ногом.
    - Дечји поскоци са кретањем око себе за 360 степени у једну и у другу страну.
    - Поскоци у месту, четири скока окретањем удесно, четири са окретањем улево.
    - Синхронизовано скакање у паровима држањем за руке.
  - ✓ **Индијански поскок**. Наставник демонстрира, а ученици понављају и изводе индијански поскок – <https://shorturl.at/ivAFZ>

### Други час

1. Ученици су постављени иза означене линије. Прескачу са обе ноге преко линије (напред, назад). Окрећу се бочно и исте скокове изводе улево и удесно. Комбинација скокова са обе ноге, напред, назад, улево, удесно.
2. Ученици су постављени у колоне/колоне. Изводе различите скокове на координационим мердевинама.
3. Ученици се упознају са фазама скока удаљ. Наставник при демонстрацији објашњава како се изводе скокови.

**Скок удаљ из места.** Наставник застаје иза означене стартне линије за скок. Поставља се у ставу за скакање – замах рукама уназад, одраз ногама и доскок.

**Скок удаљ из залета.** Залет, одраз (отскок ногама), лет (скок) и доскок. Залет се започиње високим стартом и енергичним и ритмичким корацима. Највеће убрзање се добија у последњим корацима пренего што се скакач одрази са отскочног места. Не сме да се направи преступ код отскочног места (обележана линија). Сваки ученик изводи по један скок из места и из залета.

### Трећи час

1. Ученици се подсећају фаза скакања удаљ из места (замах рукама уназад, одраз ногама и суножни доскок).
2. Ученици постављени у колоне по један, скачу удаљ из места, а доскок је суножни на гимнастичком душеку (у сали).
3. Ученици изводе скок удаљ из места у школском дворишту (на земљаној подлози). Обележава се место доскока и мери се дужина скока. Наставници бележе две дужине сваког ученика.

### Четврти час

1. Наставник демонстрира скок удаљ са залетом применом згрчне технике. (Замахнута нога остаје у згрчном положају испред трупа, а отскочна нога се савија и вуче напред према замахнутој нози. Руке се крећу нагоре и мало у страну савијене у зглобу лакта. У фази лета, обе ноге су испред трупа савијене у зглобу колена, труп е нагнут напред, а поглед је уперен ка доскочном месту. При доскоку ноге су испружене, труп појачава наклон, а руке се крећу надолу према ногам.)
2. Ученици постављени у колоне по један са лаким залетањем изводе скокове удаљ згрчном техником.
3. Ученици изводе скок удаљ из мањег и већег залета прескакањем медицинке, ужета и других предмета и реквизита.
4. Ученици изводе скок удаљ из мањег и већег залета, надскок и одраз из сегмента шведски сандук/шведска клупа.



### Завршна активност – извлачење закључка

**Први час.** Елементарна игра: **Врабац и врана**. Ученици су постављени у две групе једна насупрот другој на растојању од 10 метара. Прва група су ВРАНЕ, а друга група су ВРАПЦИ. Наставник виче: „вра-вра-вра...“, а на сваки слог „вра“ ученици обе врсте иду корак напред. Када се групе приближе на 2 до 3 метара наставник извикује „врабац“ или „врана“. Играчи из позване групе беже назад према својој црти поскоцима, а ученици друге групе настоје да их ухвате трчањем/поскакивањем. Ко ће постати члан противничке екипе. Побеђује екипа која има највише заробљеника на крају игре.

**Други час.** Ученици су постављени у колоне/колоне. Изводе скокове у простору на једној и обе ноге, прескачу различите реквизите испред себе: маркери, конуси, ластик, уже, обручи, ниске препреке.

**Трећи час. Ко ће скочити најдаље?** Ученици подељени у мале групе или парове такмиче се у скоку удаљ из места мерењем дужине скока. Затим се такмиче ученици са најдужим скоковима. Бира се најбољи скакач.

**Четврти час.** Ученици подељени у парове такмиче се у скоку удаљ из залета са мерењем дужине скока.

### Рефлексација

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

### Праћење напретка

- ❖ Практично извођење активности (савладаност фаза скакања удаљ из места и из залета – згрчна техника).
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.



## САДРЖАЈ: СКАКАЊЕ

### 5. СКАКАЊЕ УВИС, ТЕХНИКА „МАКАЗИЦЕ“ (2 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Скакање (уознавање са фазама скакања – залет, одраз, лет и доскок, једноножни и двоножни одраз, техника скока увис „маказице“, скок удаљ из места, техника скока удаљ из залета „згично“, скок у дубину)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** препознаје и примењује фазе скакања увис из места и залета – техника „маказице“.

**СРЕДСТВА:** уже, ластик, маркер за подлогу, ниске препреке за скакање, обручи, конуси.

#### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскакивање, скакање, лагано трчање са променом правца и брзином кретања и сл.).
- ✓ Ученици изводе вежбе за обликовање тела.
- ✓ Игра: **Спасилачко уже.** Ученици се крећу у простору и у рукама држе кратко уже. Један ученик нема уже. Он има задатак да „лови“ ученике. Ученици се спасавају прескакањем ужета. Ухваћени ученик постаје „ловац“ и предаје уже. (Уколико нема ужета за све ученике, игра може да се модификује, па ученици могу да прескачу ниске препреке, да уђу у обруче скакањем и сл.)

#### Главне активности – искуствено учење

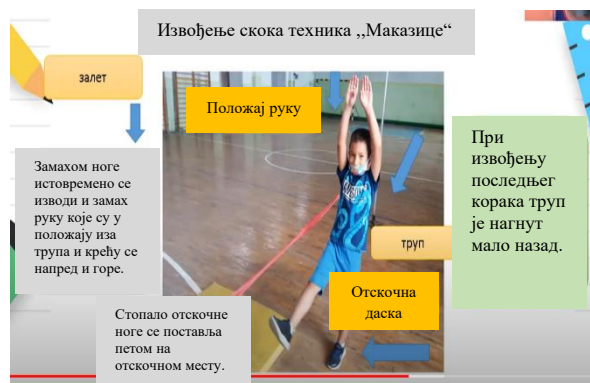
##### Први час

1. Ученици се упознају са фазама скакања увис: залет, одраз (отскок ногама), лет (скок) и доскок.
2. Наставник демонстрира правилни став тела при извођењу скока увис техником маказице.  
**Едуино лекција:** Скок увис, техника „маказице“ – <https://rb.gy/8sud9>
3. Ученици изводе скок увис техником маказице. Уже/ластик се поставља на висини од 30 сантиметара, а одразна линија се налази на 10 сантиметара од ужета. Сваки ученик сам одређује залетиште са 5 до 9 корака. Кораци не треба да буду много дугачки, тако да се на линију одраза дође отскочном ногом.
4. Ученици изводе скок увис из косог залета са одразом левом и десном ногом. Сви ученици треба да изведу 2 до 3 правилна скока.

##### Други час

Покретне игре са елементима ходања, трчањем са прогресијом (залетом) и скакањем.

1. Ученици трче на растојању од 20 метара прескакањем препрека постављених на 10 метара, окрећу се око конуса, поново прескачу препреку и враћају се у групу. Побеђује група која прва заврши активност.
2. Постављена су по 3 обруча за сваку групу и маркери за трчање око њих на растојању од 20 до 25 метара. У обруче улазе и излазе скакањем са обе ноге, а око маркера трче цик-цак.
3. По два ученика у свакој групи држе ластик, а остали из групе треба да га прескоче техником маказице без да га додирну. Сваки ученик се мења код ластика по 2 до 3 скакања из залета.



### Завршна активност – извлачење закључка

Ученици изводе елементарне игре скакањем, ходањем и трчањем на полигону који су наставници припремили.

- ✓ Игра скакање на ластику (игре у малим групама).
- ✓ Елементарна игра: **Где ја стадох, ти продужи.** Ученици су подељени у 3 или 4 колоне које застају паралелно иза једне линије. Први ученици из колоне скачу суножно из места и доскачу на обе ноге што даље и не померају се са тог места. Следећи ученици из колоне прилазе првима, постављају стопала, прсти су поред пета ученика који су скакали претходно и онда се ови померају и седају са стране. Други скачу на исти начин. Затим долазе трећи, четврти и тако редом. Где један скочи, други наставља одатле. Побеђује колона која прва стигне до циљне линије.

### Рефлексија

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

### Праћење напретка

- ❖ Практично извођење активности (савладаност фаза скакања увис, техника – „маказице“).
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања током игре.

## САДРЖАЈ: БАЦАЊЕ

### 6. БАЦАЊЕ ЛОПТЕ УДАЉ И ЦИЉ (3 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Упознавање са фазама бацања и постављање тела у простору, замахивање, претицање предмета, избацивање).

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** препознаје и примењује фазе бацања предмета удаљ и циљ.

**СРЕДСТВА:** пластичне лоптице, лака гумена лопта, лака кожна лопта, медицинка лопта од 0,5 кг, 1 кг и 2 кг, маркери за подлогу, флаше, обручи, креда, велики гол.

### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскакивање, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Ученици изводе вежбе за обликовње тела.
- ✓ Сваки ученик има малу пластичну лоптицу. По датим упутствима креће се у простору ходањем/трчањем и баца лоптицу увис/удаљ левом/десном руком.
- ✓ Бацају лоптицу увис, тапшу рукама једном или два пута и бацају лоптицу.
- ✓ Ученици подељени у парове, ходају/трче у простору и додају лоптицу (не сме да падне) са мање или веће удаљености.

### Главне активности – искуствено учење

#### Први час

1. Ученици прате упутства како да правилно бацају лоптицу/лопту удаљ левом и десном руком. (При бацању треба да направе већи замах рукама и при самом забацивању лопте да делују длановима и прстима.)
2. Ученици бацају лоптицу/лопту из залета десном руком, левом руком, али притом не смеју да нагазе линију, нити да пређу преко ње.
3. Учениците се такмиче у бацању лоптице/лопте удаљ из залета.

#### Други час

1. Ученици се упознају са лоптом медицинком тежине 1 кг. Треба пажљиво да прате демонстрацију правилног става тела при бацању исту обема рукама.
2. Ученици додају/предају медицинке из непосредне близине с циљем да осете тежину лопте. Држе је испред себе краће време, подижу је испред себе обема рукама и предају је другом ученику у пару или колони.
3. Формирају се 4 групе (2 x 2) паралелно постављене једна према другој. Први ученик котрљањем носи лопту према ученицима друге колоне. Игра се завршава кад се сви ученици врате на своја места.
4. Ученици су постављени у колоне. Први ученик баца медицинку удаљ и трчећи иде да је узме и однесе до следећег играча.

#### Трећи час

1. Ученици се ређају у колоне. Наставник (или ученик) држи обруч у хоризонталном/вертикалном положају и сваки ученик треба лаком лоптом да погоди обруч. Ипак, ученик сам узима лопту.
  - ✓ Обруч се љуља улево и удесно, а ученик треба да убади лоптицу кроз обруч.
2. Ученици су постављени у колоне једни наспрам других. Међу њима на већем растојању се налази обруч. Ученици треба лоптом да погоде обруч, а лопта да се одбије на супротној страни.
3. Ученици су постављени у колоне. На зиду је кредом нацртан или постављен вертикални циљ (обруч). Обележава се линија са које ученици треба да погоде циљ. Може бити постављено и више циљева и да исти носе различин број поена.
4. Ученици са одређеног растојања погађају хоризонталне циљеве нацртане или постављене на терену.

### Завршна активност – извлачење закључка

**Први час.** Игра: **Гађање кегли.** Ученици су постављени у 2 до 3 колоне. На растојању од 5 метара испред колона постављено је 6 кегли/пластичних флаша  $\frac{1}{2}$  напуњених водом ( $1 + 2 + 3$ ). На дати знак први ученици из колоне бацају лопту. Ученик који баца треба да узме лопту и да је преда следећем играчу. Побеђује колона која прва обори све кегле/флаше.

**Други час.** Ученици су постављени у колоне. Први ученик баца медицинку удаљ и трчећи иде да је узме и однесе следећем играчу.

**Трећи час.** Ко ће први до 10? Постављен је вертикални обруч који виси на голу. (Може да буде постављена и кофа/кутија на под са мањим или ширим отвором.) Ученици су подељени у 2 групе. Они треба из места или из залета да погоде обруч (кофу/кутију). Прва група која постигне 10 поена је победник.

### Рефлексја

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

### Праћење напретка

- ❖ Практично извођење активности (савладаност бацања лопте удаљ и у циљ).
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

### САДРЖАЈ: ХОДАЊЕ И ТРЧАЊЕ, СКАКАЊЕ, БАЦАЊЕ

#### 7. ОЦЕЊИВАЊЕ НАУЧЕНОГ (атлетско ходање и трчање, извођење високог старта и истрајно трчање, низак старт и брзо трчање, скакање удаљ, увис и дубину, бацање лопте у циљ (1 ЧАС)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Ходање и трчање, скакање и бацање

#### **СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:**

- Препознаје и примењује фазе извођења високог/ниског старта и истрајног/брзог трчања.
- Препознаје и примењује фазе скакања удаљ из места и из залета – техника „маказице“.
- Препознаје и примењује фазе скакања увис из места и из залета – „згрчна техника“.
- Препознаје и примењује фазе бацања предмета удаљ и циљ.

**СРЕДСТВА:** разни реквизити: лоптице, обручи, лопта, корпа и други реквизити.

### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскакивање, скакање, лагано трчање са променом правца и брзином кретања и сл.).
- ✓ Ученици изводе вежбе за обликовање тела.

- ✓ Ученици се постављају у круг. Могу да се формирају два круга у зависности од броја ученика у одељењу. Један ученик је у средини круга и започиње игру. Додаје лопту левом/десном руком и иде на место ученика који је хвата. Он је одмах додаје другом ученику и мења место. Игра се наставља све док сви ученици не промене своје место.

### Главне активности – искуствено учење

1. Ученици су поређани у колону. Трче цик-цак 20 метара, узимају три лоптице мање величине, застају испред претходно обележене линије, лоптицама погађају корпу, настављају са трчањем, окрећу круг око корпе и враћају се назад, брзо трчећи.
2. Игра се модификује – један ученик стоји иза корпе. Ученици раде исте активности, а код линије застају. Ученик им баца лоптицу и они треба да је ухвате и да је баце у корпу.
3. Увежбавање активности са елементима трчања, скакања и бацања са претходних часова.

### Завршна активност – извлачење закључка

- ✓ Елементарна игра: **Покретни ланац**. Формирају се групе од по 6 ученика. Ученици су постављени у врсту ухваћени за високо подигнуте руке. На дати знак први ученик се пушта и креће брзим трчањем цик-цак испод руку ученика. Хвата се последњи, а други наставља на исти начин. Побеђује група која ће прва да однесе ланац до циљне линије.  
Видеолинк до игре: <https://rb.gy/ee7mu>
- ✓ Елементарна игра: **Добацивање**. Ученици (подељени у парове) имају лопту. Налазе се у непосредној близини окренути једни према другима. Један ученик држи лопту у висини грудног коша, а други ученик се држи са обе руке за уши. Ученик који држи лопту треба да је испушти без знака/упозорења, а други ученик треба да је ухвати да не падне на земљу. Ученици мењају улоге. Они изводе активност стојећи на једној ноzi. Победник је онај пар коме је најмање падала лопта на земљу.

### Рефлексija

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

### Праћење напретка

- ❖ Резултати учења:
  - ✓ Хода и трчи примењујући елементе атлетског ходања и трчања.
  - ✓ Скаче увис, удаљ и дубину примењујући фазе скакања.
  - ✓ Баца предмете удаљ и циљ примењујући фазе бацања.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања током игре.

## ПРАЋЕЊЕ ПОСТИГНУЋА УЧЕНИКА

### Тема: ОСНОВИ АТЛЕТИКЕ

**ЛЕГЕНДА: + (Успешно савладава стандарде оцењивања)**

**+ – (Улаже више напора да постигне стандарде оцењивања)**

**– (Потребна му/јој је подршка да постигне стандарде оцењивања)**

| Резултати које ученици треба да постигну према стандардима оцењивања | Стандарди оцењивања                                                                 | + | + – | – |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|---|
| <b>ХОДАЊЕ И ТРЧАЊЕ</b>                                               |                                                                                     |   |     |   |
| Хода и трчи примењујући елементе атлетског ходања и трчања.          | Изводи технику координисаног атлетског ходања и трчања.                             |   |     |   |
|                                                                      | Препознаје и примењује фазе извођења високог старта и истрајног трчања.             |   |     |   |
|                                                                      | Препознаје и примењује фазе извођења ниског старта и брзог трчања.                  |   |     |   |
| <b>СКАКАЊЕ</b>                                                       |                                                                                     |   |     |   |
| Скок увис, удаљ и дубину примењујући фазе скакања.                   | Препознаје и примењује фазе скакања удаљ из места и из залета – техника „маказице“. |   |     |   |
|                                                                      | Препознаје и примењује фазе скакања увис из места и из залета – „згрчна техника“    |   |     |   |
| <b>БАЦАЊЕ</b>                                                        |                                                                                     |   |     |   |
| Баца предмете удаљ и циљ примењујући фазе бацања.                    | Препознаје и примењује фазе бацања предмета удаљ и циљ.                             |   |     |   |

| Предмет: Физичко и здравствено образовање                                                                                   |                                                                |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема: ОСНОВИ АТЛЕТИКЕ                                                                                                       |                                                                |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |
| ООШ                                                                                                                         |                                                                | Тандем наставника:         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Одделение:                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |
| Садржаји (и појмови)                                                                                                        | Стандарди оцењивања                                            | Часови и датум реализације | Сценарио за час                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Средства                                                                                                                                                     | Праћење напретка                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Бацање</p> <p>- Упознавање са фазама бацања и постављања тела у простору, замахивање, претицање предмета, избацивање</p> | <p>Препознаје и примењује фазе бацања предмета удаљ и циљ.</p> | <p>3/3</p>                 | <p><b>Уводна активност – активирање предзнања</b></p> <p><b>Игра за загревање са лоптицама.</b> Сваки ученик има малу пластичну лоптицу. Након датих упутстава креће се у простору ходањем/трчањем и:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баца лоптицу увис /удаљ левом/десном руком.</li> <li>- баца лоптицу увис, тапше једном до два пута длановима и хвата лоптицу (не сме да падне на земљу).</li> </ul> <p>Ученици након датих упутстава стају у две врсте и изводе вежбе за обликовање тела.</p> <p><b>Главна активност – искуствено учење</b></p> <p><b>1.</b> Ученици су постављени у две колоне. Један ученик на одређеном растојању од колоне, држи обруч у хоризонталном/вертикалном положају и сваки ученик треба лаганом лоптом да убади лопту кроз обруч. Сваки ученик сам узима лопту.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обруч се љуља улево и удесно, а ученик треба да убади лопту кроз обруч.</li> </ul> <p><b>2.</b> Ученици су постављени у колоне једни насупрот других. Међу њима на великом растојању се налази обруч. Ученици треба лоптом да погоде обруч и лопту да се одбије на супротној страни. Ученик претрчава у супротну групу.</p> <p><b>3.</b> Ученици су постављени у колоне. На зиду је кредом нацртан циљ (обруч). Обележава се стартна линија одакле ученици треба да погоде циљ. Могу да буду постављени и више циљева и да исти носе различит број поена.</p> <p><b>Завршна активност – извођење закључака</b></p> <p>- <b>Ко је први до 10?</b> Постављен је вертикални обруч који виси на голу. Ученици су подељени у две групе. Треба из места или из залета да погоде обруч. Прва група која постигне 10 поена је победник.</p> <p><b>Рефлексија:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Како се осећате?</li> <li>• Шта сте радили данас?</li> <li>• Која активност вам је била најзанимљивија?</li> </ul> | <p>Мале пластичне лоптице,</p> <p>лака гумена лопта,</p> <p>лака кожна лопта,</p> <p>маркери за подлогу,</p> <p>обручи,</p> <p>креда,</p> <p>велики гол.</p> | <p>Практично извођење активности (савладаност бацања лопте удаљ и у циљ).</p> <p>Активна укљученост за време часа.</p> <p>Сарадња са саученицима у извођењу активности.</p> <p>Поштовање правила понашања током игре.</p> |

**Тема: ОСНОВИ ГИМНАСТИКЕ СА РИТМИКОМ И ПЛЕСОВИМА (34 ЧАСА)**

| САДРЖАЈ: ГИМНАСТИКА                                                                                                          |                                                                                                                                                   |                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПОИМИ                                                                                                                        | СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА                                                                                                                               | РЕЗУЛТАТИ УЧЕЊА                                                                                                           |
| Организационо постављање: један, два, четири реда, круг.                                                                     | Поставља се у један, два и четири реда и у круг.                                                                                                  | Поставља се организационо, комбинује и правилно изводи комплексне вежбе за обликовање тела и покрета, са и без реквизита. |
| Вежбе за обликовање тела и покрета (биљке, животиње, птице и предмети).                                                      | Изводи вежбе за обликовање тела у различитим ставовима и положајима, са и без реквизита.                                                          |                                                                                                                           |
| Гимнастичко ходање и трчање (гимнастички корак).                                                                             | Изводи гимнастичко ходање и трчање у ритму.                                                                                                       |                                                                                                                           |
| Упознавање са акробатиком („свећа“, „мост“, „вага“, стој на глави, колут унапред и колут уназад по косој и равној површина). | Препознаје елементе партерне гимнастике – акробатика и уз помоћ изводи: „свећу“, „мост“, „чеону вагу“, став на глави, колут напред и колут назад. |                                                                                                                           |
| Упознавање са гимнастичким справама (пењање, вешање, љуљање, доскакивање).                                                   | Препознаје гимнастичке справе и уз помоћ изводи: пењање, вешање, љуљање, доскакивање на рипстолима, ниском вратилу, карикама, ниском разбоју).    |                                                                                                                           |
| Упознавање са фазама прескока (залет, отскок, упор и доскок).                                                                | Препознаје прескок на „козлићу“ и шведски сандук и уз помоћ изводи прескакање примењујући фазе залета, отскока, упора и доскока.                  |                                                                                                                           |
| Упознавање са гимнастичким ходањем, ходање на коленима, окретање и чеона вага на шведској клупи и ниска греди.               | Примењује гимнастичко ходање, ходање на коленима, окретање за 180 степени и чеону вагу на шведској клупи и ниској греди.                          | Препознаје и изводи основне гимнастичке елементе.                                                                         |
| САДРЖАЈ: РИТМИКА                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                                                                                           |
| Ритмичко ходање, трчање и окретање у 2/4 такту, са и без музике.                                                             | Примењује координисане ритмичке покрете у 2/4 такту, са и без музике.                                                                             | Разликује и изводи ритмичке покрете уз музику.                                                                            |
| Ритмички поскоци и скокови (дечји, мачји, галоп, „маказице“).                                                                | Изводи комбиноване ритмичке покрете у ходу и трчање уз примену поскакивања и скокова.                                                             |                                                                                                                           |
| Ритмички покрети са реквизитима (обруч, уже, трака, лопта), са и без музике.                                                 | Креће се у ритму музике са реквизитима.                                                                                                           |                                                                                                                           |
| САДРЖАЈ: ПЛЕСОВИ                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                                                                                           |
| Дечји плесови по избору.                                                                                                     | Изводи основне кораке дечјих плесова.                                                                                                             | Разликује и изводи традиционална кола, савремене плесове, кораке и покрете уз такт и музику.                              |
| Традиционална народна кола по избору.                                                                                        | Изводи основне кораке традиционалног народног кола из родног краја.                                                                               |                                                                                                                           |
| Савремени плесови по избору.                                                                                                 | Изводи основне кораке савременог плеса.                                                                                                           |                                                                                                                           |

## САДРЖАЈ: ГИМНАСТИКА

### 1. ОРГАНИЗАЦИЈСКО ПОСТАВЉАЊЕ И ВЕЖБЕ ЗА ТЕЛО (2 ЧАСА)

#### САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:

- Организацијско постављање (једна, две и четири врсте и круг)
- Вежбе за обликовање тела и покрета, са и без реквизита, са имитирањем: биљака, животиња, птица и предмета (воз, хеликоптер, бицикл...)

#### СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:

- Поставља се у једну, две и четири врсте и у круг.
- Изводи вежбе за обликовање тела у различитим ставовима и положајима, са и без реквизита.

#### СРЕДСТВА: обруч, лопта, уже, палица, трака, чуњеви.

#### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организацијско постављање и кретање у колони по један (ходање, поскакивање, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Ученици изводе вежбе за обликовање тела.
- ✓ Ученици изводе игровне активности за постављање у једну врсту по висини: Долазе грабљивци, Идемо у школу и враћамо се кући, Птице на жици, Ходање без судара и сл.

#### Главне активности – искуствено учење

#### *Предлог-активности за реализацију два наставни часа*

#### *Активности за организацијско постављање*

1. Ученици се постављају у једну врсту по висини. На команду **надесно** окрећу се и крећу се у колони по један ходањем/трчањем (унапред, уназад, змијолико и сл.) различитим темпом.
2. Ученици се постављају у једну врсту. Пребројавају се (први, други...). На дати знак постављају се у две врсте. На команду **надесно** формирају две колоне и крећу се у колону по дваје. Наставник даје упутства за кретање у колони ходањем/трчањем различитим темпом и мењањем правца.
3. Ученици су постављени у две врсте. Друга врста иде корак уназад. Пребројавају се по врстама први, други... Други кораком удесно застају иза првих. Формирају се 4 врсте. Окрећу се надесно и крећу се у 4 колоне укорак.
4. Ученици су постављени у једну врсту. На команду постављају се у круг. Крећу се у круг по датим упутствима (кретањем 1, 2... корака улево, удесно, напред, назад. Може да се преноси и предмет (лопта) улево или удесно задржавањем формације круг.

#### *Активности за извођење вежби за обликовање тела*

1. Ученици подељени у парове и/или мале групе, изводе активности за обликовање тела клечењем, скакањем, поскакивањем, пењањем, седањем на под, са и без реквизита (обруч, лопта, уже, трака, чуњеви).  
*Предлог-вежби за рад у пару.* Ученици ухваћени за руке изводе клечање/устајање у ритму, љуљање улево, удесно, скакање и тапшање рукама увис, провлачење кроз обруч, додавање лопте у седећем положају раширених ногу, возење бицикла и сл.

### Завршна активност – извлачење закључка

- ✓ Ученици су постављени у две колоне. Први ученик из колоне држи лопту обема рукама. На дати знак додаје лопту између ногу ученика иза себе, други трећем ... и тако до краја колоне (лопта не сме да падне на подлогу). Затим се окрећу за 180° и понављају исто. Побеђује она екипа која прва заврши задатак.
- ✓ Елементарна игра: **Меморија**. Ученици формирају круг и треба да запамте ко се налази са њихове леве, а ко са њихове десне стране. На дати знак ученици излазе у круг и крећу се по конкретним упутствима (ходање, скакање, трчање и сл.). На команду **Формирај круг!** треба да се наместе као на почетку игре.
- ✓ Елементарна игра: **Први до круга**. Ученици су подељени у групе од по 5 до 6 ученика. Цртају се кругови или се маркерима ограничавају кругови за подлогу на две стране сале, терена. Сваки ученик је конкретан број (од 1 до 6). На дати знак ученик број 1 трчи, улази у круг и извикује: „Два“. Затим креће ученик број 2. Игра се завршава када ученик број 6 уђе у круг. Група која прва попуни круг побеђује.

### Рефлексја

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

### Праћење напретка

- ❖ Поставља се у 1, 2 и 4 врсте и у круг и правилно изводи вежбе за тело.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања током игре.

## САДРЖАЈ: ГИМНАСТИКА

### 2. ГИМНАСТИЧКО ХОДАЊЕ И ТРЧАЊЕ (3 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Гимнастичко ходање и трчање (гимнастички корак)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** Изводи гимнастичко ходање и трчање у ритму.

**СРЕДСТВА:** ниска греда, клупа, лака књига, свеска, пластична палица, конуси, кегле, пластичне флаше, гимнастички душек, греда/клуба.

### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскакивање, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Ученици изводе вежбе за обликовање тела.

## Главне активности – искуствено учење

### Предлог-активности за три наставна часа

#### Први час

1. Ученици су постављени у једну колону и крећу се линијом пуним стопалом. На дати знак подижу се на прсте и крећу се линијом.
2. Наставник демонстрира правилни став тела при гимнастичком ходању (исправни став, стомак је увучен, груди истакнуте, поглед је усмерен напред и горе; ходање је са испруженим коленима и на предњем делу стопала; руке су исправљене у зглобу лакта, а прсти су спојени).
3. Ученици су постављени у две врсте и изводе правилно ходање у месту.
4. Ученици постављени у једну/две колоне ходају правилним гимнастичким ходањем по правој линији (руке поред тела и руке раширене – држање равнотеже).

#### Други час

1. Ученици су постављени у колоне и изводе гимнастичко ходање са књигом/свеском на глави. Окрећу се око конуса који је постављен на одређеном растојању и враћају се назад.
2. Ученици изводе гимнастичко ходање по ниској греди и клупи са спуштеним и раширеним рукама.
3. Ученици изводе гимнастичко ходање по клупи и греди са застајкивањем, подизањем леве/десне ноге, клечањем, окретањем налево круг и скакањем на душеку.

#### Трећи час

1. Наставник објашњава и демонстрира правилно гимнастичко трчање (трчи се предњим делом стопала, руке су испружене у зглобовима лактова и дланова, прсти су спојени).
2. Ученици постављени у колоне по један, трче правилним гимнастичким трчањем по правој линији.
3. Ученици су постављени у колоне. На растојању од 10 метара постављен је конус. Трче до њега правилним гимнастичким трчањем, окрећу се око њега и враћају се последњи у колони.
4. Ученици трче по гимнастичкој греди/клупи и доскачу на душек.

## Завршна активност – извлачење закључка

- ✓ Игра: **Зидари и булдожери**. У простору је распоређено неколико конуса/кегли/пластичних флаша. Ученици су подељени у две групе. Група „зидари“ треба да чува предмете у исправљеном положају, а група „булдожери“ треба само да окреће руком на земљи. Игра се игра минут времена. „Зидари“ треба да исправљају окренуте предмете, а „булдожери“ поново да их обарају. По истеку времена пребројавају се конуси/кегле/пластичне флаше које су у исправљеном положају. Затим се групе мењају. Игра се изводи 3 пута и проглашава се група победник.



- ✓ Игра: **Трка у круг**. Формирају се 4 групе. У простору је постављено 4 конуса у облику квадрата по означеној линији. Свака група застаје иза једног конуса. Први ученик у групи има пластичну палицу. На дати знак први ученик из сваке групе креће трчећи по правој линији у правцу стрелице на часовнику. Чим окрене један круг палицу предаје следећем ученику из групе. Победник је група која најбрже пренесе палицу.
- ✓ Наставник припрема полигон са различитим реквизитима које ученици подељени у групе, треба да савладају гимнастичким ходањем и трчањем.

### Рефлексја

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

### Праћење напретка

- ❖ Савладаност гимнастичког ходања и трчања у ритму.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања током игре.

## САДРЖАЈ: ГИМНАСТИКА АКРОБАТИКА 5 (10 ЧАСОВА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Упознавање са акробатиком („свећа“, „мост“, вага, став на глави, колут напред и колут назад по косој и равној површини)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** препознаје елементе партерне гимнастике – акробатике и уз помоћ изводи: „свећу“, „мост“, „чеону вагу“, став на глави, колут напред и колут назад.

**СРЕДСТВА:** маркери за подлогу, конуси, гимнастички душек, шведски сандук, коса раван, ниска греда, обручи, клупа.

### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскакивање, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине и сл.).
- ✓ Ученици изводе вежбе за обликовање тела.

### Главне активности – искуствено учење

*Предлог-активности за извођење свеће уз помоћ (2 часа)*

#### Први час

1. Ученици изводе вежбе за став/став на лопатицама „свећа“. Ученици седе, ноге су им испружене, руке додирују прсте на ногама, враћају се назад, подижу ноге и иза главе додирују под ногама.

2. Ученици леже на подлози, руке су им испружене у страну, ноге су испружене. Ученик прво подиже једну ногу која је савијена у колену, а затим и друга нога наизменично, до висине карлице. У положају став/став на лопатицама, ноге су праве. Праве се кругови обема ногама, улево и удесно.
3. Исти почетни став, ноге се укрштају и шире.
4. Исти почетни став, ногама се праве покрети као за вожњу бицикла.

### **Други час**

1. Ученици леже на подлози, ноге су испружене, руке су поред тела. Подижу се високо савијене ноге и карлица, тело је подупрто на лактовма, лопатицама и врату. Тело се исправља у ставу/ставу на лопатицама – свећа.
2. Из положаја став/став на лопатицама – свећа, наизменично се подиже нагоре прво једна нога, а затим и друга.
3. Почетни положај као у претходној вежби. Обе ноге истовремено се подижу из згрченог положаја до исправљеног и спуштају се у почетни положај.

### **Предлог-активности за извођење моста уз помоћ (1 час)**

1. Наставник демонстрира правилно извођење моста уз помоћ ученика. У раскорачном ставу ученик истовремено подиже обе руке испружене у зглобу лакта, високо преко главе и назад. Кичмени стуб заузима полукружни положај, дланови се постављају иза пета. Глава је између руку са погледом уназад.
2. Ученици су подељени у две колоне, а тандем наставника им помаже да изводе мост (уз помоћ и самостално). Сваки ученик треба 2 до 3 пута да направи мост.

### **Предлог-активности за извођење чеоне ваге уз помоћ (1 час)**

1. Ученици се ређају један иза другог и седају на претходно припремљену гимнастичку подлогу. Клече, једно колено и руке постављају на подлогу, другу исправљену ногу пружају назад до положаја мале ваге.
2. Ученици су постављени у две колоне. Испред сваке колоне је намештена клупа/шведски сандук. Ученик клечи, затим се једном ногом подупире, а руке поставља на подлогу. Другу ногу подиже у положај мале ваге.
3. Ученици су у исправном ставу, руке су раширене, ради се корак напред једном ногом, горњи део тела иде напред са испруженим рукама у страну, друга нога је исправљена и подиже се уназад до положаја ваге са паузом од неколико секунди.

### **Предлог-активности за извођење става на рукама уз помоћ (1 час)**

1. Наставник помоћу ученика демонстрира правилно извођење става на рукама са ослањањем ногама о зид. (Уз помоћ.)
2. Ученици увежбавају кораке савлађивања става на рукама у месту:
  - У стојећем положају исправљеном ногом у зглобу кука, замахује се уназад.
  - На претходне покрете надовезју се покрети трупа унапред и доле до 45°.
  - На оптималној удаљености од стопала предње ноге постављају се дланови и замењују се замахнутом ногом горе и назад. Глава је подигнута горе са погледом напред. (Уз помоћ.)
  - Замахнута нога подиже одразнуту ногу нагоре, чиме се тело доводи у положај став на рукама.

3. Сви претходни покрети се повезују у целину. Сваки ученик уз помоћ тандема наставника изводи став на рукама.

### ***Предлог-активности за извођење колута напред/назад уз помоћ (3 часа)***

#### **Први час**

1. Ученици самостално изводе „клацкалицу на леђима“ (са ногама згрченим на градима) и на стомаку (са ухваћеним ногама позади).
2. Наставник са једним учеником демонстрира правилно извођење колута напред. Ученик је лицем окренут ка подлози. Застаје клечећи у згрчном положају, руке пружа напред, подиже се на прсте. Руке поставља на подлогу и полако исправља ноге тако да се тежина тела пребацује на руке. Глава је савијена на груди. Руке су савијене и тело ослања на врат и лопатице и прелази у згрчени положај. Из згрченог положаја ученик се исправља.
3. Ученици изводе колут напред на косој равни (котрљање по уздужној оси и колут напред), уз помоћ и самостално.



#### **Други час**

1. Ученици се ређају један иза другог, седају на претходно приремљен гимнастички душек, хватају колена рукама, глава је савијена према коленим (згрчени положај), полако леже уназад на душек и пружају ноге. Вежбу узастопно понављају неколико пута.
2. Ученици седају на душек, обухватају колена рукама, глава је савијена према коленима у згрчној техници, полако леже уназад на подлогу и остају у згрченом положају. Вежбу узастопно понављају неколико пута.
3. Ученици остају у лежећем положају на душеку са рукама обухваћеним на коленима (згрчени положај), љуљају се напред-назад у згрченом положају. Вежба се понавља неколико пута.
4. Ученици су окренути леђима ка душеку, застају у клечећи згрчени положај, руке су поред врата. Тело се у згрченом положају креће уназад. Руке су савијене и постављају се на подлогу поред врата, тело се поставља на врат и лопатице, а затим прелази у згрчени положај. Из згрченог положаја ноге се исправљају и ученик се поново враћа у почетни положај.
5. Ученици изводе колут назад (уз помоћ и самостално).



#### **Трећи час**

1. Ученици су постављени у две колоне. Изводе колут напред на косој равни (појединачно и до два узастопна колута напред, уз помоћ и самостално).
2. Ученици изводе колут напред (појединачно и до два повезана колута напред, уз помоћ и самостално).
3. Ученици изводе колут назад на косој равни (котрљање по уздужној оси и колут назад, уз помоћ и самостално).
4. Ученици изводе колут назад (појединачно и до два узастопна колута назад, уз помоћ и самостално).

### **Предлог-активности за увежбавање елемената партерне гимнастике (2 часа)**

Наставник прави избор активности за увежбавање свих елемената партерне гимнастике.

1. Ученици се ређају у колоне једни иза других. Сваки ученик трчи право на гимнастички душек, прави колут напред, наставља да хода по ниској греди, скаче на меку подлогу и враћа се назад.
2. Ученици се ређају у једну колону. Хођају по ниској греди, скачу суножно на душек, праве колут напред, ходањем стижу до клупе, пењу се и праве вагу. Поново скачу са клупе на душек правилним доскоком.
3. Ученик изводи колут напред и клацкалицу на леђима. Устаје и трчећи стиже до другог душека где изводи колут назад по косој површини и завршава клацкалицом на стомаку.
4. Ученик седа на душек и изводи свећу са паузом (самостално или уз помоћ). Устаје и трчи до другог душека где изводи мост.

#### **Завршна активност – извлачење закључка**

1. Ученици изводе штафетне и елементарне игре за увежбавање елемената партерне гимнастике: „свећа“, „мост“, „чеона вага“, колут напред и колут назад. Тандем наставника асистира при извођењу елемената ученика.
- Ученици су постављени у 2 колоне. Припремљен је полигон за ниску греду, гимнастички душек, обруче, конусе и др. Ученици хођају гимнастичким ходањем по правој линији, пењу се на ниску греду и крећу се на прстима, изводе окретање и клечење. Настављају скоком, доскоком на гимнастички душек, проверавају обруч од главе до пете, изводе котрљање, свећу/мост, у зависности од упутстава наставника, и настављају са гимнастичким трчањем према постављеном конусу.

#### **Рефлексција**

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

#### **Праћење напретка**

- ❖ Савладаност гимнастичког ходања и трчања у ритму.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања током игре.

## КОРИШЋЕНА ЛИТЕРАТУРА И ЛИНКОВИ

- ❖ *Прирачник по физичко и здравствено образование од I до III одделение*  
<https://rb.gy/8ifyy>
- ❖ *40 спортски активности и забавни игри за интегрирање на децата и младите*  
<https://rb.gy/fasut>
- ❖ *Физичко и здравствено образование за IV одделение во деветгодишно основно образование*
- ❖ *Физичко и здравствено образование за IV одделение во деветгодишно основно образование*

### Линкови за активности

- ✚ **Едуино лекција:** Скок во височина – техника „ножици“ <https://rb.gy/8sud9>
- ✚ **Индијански потскок:** <https://shorturl.at/ivAFZ>
- ✚ **Елементарна игра:** Подвижен синџир: <https://rb.gy/ee7mu>

**НАТАША ТОДОРОВСКА**  
**КИРЕ ГРБЕВСКИ**

**ТРЕЋИ  
РАЗРЕД**

**МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИКЕ  
ИЗ НАСТАВНОГ ПРЕДМЕТА  
ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО  
ОБРАЗОВАЊЕ**



## РЕДОВНО РАДИМ ВЕЖБЕ ЗА ОБЛИКОВАЊЕ ТЕЛА

Провери колико знаш вежбе за главу, врат, руке, рамени појас, труп, кукове и ноге.

1. Напиши одговарајући број вежбе поред слике.

|                                                                     |                      |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. КЛЕКНИ – СТАНИ<br>(Вежби за труп, колкови и нозе.)               | <input type="text"/> |    |
| 2. СООБРАЌАЕН ПОЛИЦАЕЦ<br>(Вежби за раце и раменски појас.)         | <input type="text"/> |    |
| 3. ВОЗАМ ВЕЛОСИПЕД<br>(Вежби за труп, колкови и нозе.)              | <input type="text"/> |   |
| 4. ЛЕВО-ДЕСНО, ТИК-ТАК<br>(Вежби за глава и врат.)                  | <input type="text"/> |  |
| 5. НАПРЕД, НАЗАД, ЕДЕН, ДВА<br>(Вежби за глава и врат.)             | <input type="text"/> |  |
| 6. ВРТАМ ТОПКА ОКОЛУ ПОЛОВИНАТА<br>(Вежби за труп, колкови и нозе.) | <input type="text"/> |  |
| 7. ЛОПТА ИЗМЕЋУ НОГУ<br>(Вежбе за труп, кукове и ноге.)             | <input type="text"/> |  |

## ПОСТАВЉАМ СЕ И КРЕЋЕМ СЕ У ПРОСТОРУ

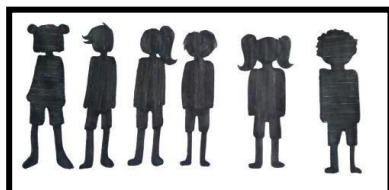
Разгледај слике и правилно их повежи са датим исказима.



☐ Ученици трче слободно у простору.



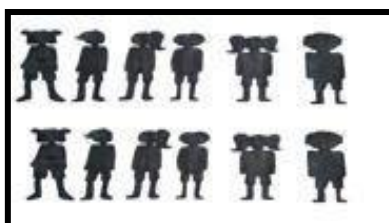
☐ Ученици су постављени у две врсте.



☐ Ученици су постављени у круг.



☐ Ученици су постављени у један ред.

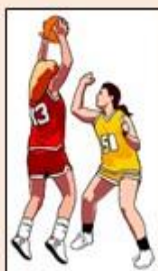


☐ Ученици су постављени у колону.

Радни лист израђен на дигиталној алатки: Liveworksheets преко којег ученици могу да провере своје знање за препознавање и именовање различитих врста спортова:  
<https://www.liveworksheets.com/lg1011642ih>

Хајде да се мало бавимо спортом!

Пронађи тачан одговор за сваку слику. Који спорт је представљен на слици?



- а. кошарка
- б. тенис
- в. фудбал



- а. пливање
- б. фудбал
- в. трчање



- а. гњурење
- б. стони тенис (пинг-понг)
- в. тенис



- а. рукомет
- б. пливање
- в. трчање



- а. одбојка
- б. рукомет
- в. стони тенис (пинг-понг)



- а. скијање
- б. тенис
- в. шах

Ако тачно напишеш почетно слово испод сваке слике добићеш једну реч.

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |

## КОЛИКО ЗНАМ О МАКЕДОНСКОЈ КОШАРЦИ?

- ❖ Истражуј и покушај да одговориш на питања. (Разговарај са својом породицом или затражи информације са интернета.)

**1. Када и где је македонска мушка кошаркашка репрезентација доживела највећи успех?**

- а) Европско првенство у Литванији 2020. г.
- б) Европско првенство у Литванији 2011. г.
- в) Европско првенство у Литванији 2015. г.



**2. Ко је био њен селектор који је предводио до пласмана на четврто место ЕП?**

- а) Јорданчо Давитков
- б) Благоја Георгиевски
- в) Марин Докузовски



**3. Повежи имена кошаркаша са њиховим презименима.**

|        |   |   |           |
|--------|---|---|-----------|
| Перо   | • | • | Гечевски  |
| Врбица | • | • | Илиевски  |
| Тодор  | • | • | Антић     |
| Петар  | • | • | Стефанов  |
| Владо  | • | • | Наумовски |

**4. Ко је једина Македонка носилац летње олимпијске медаље у женској кошарци, а задњих година ради као тренер женске репрезентације?**

- а) Стојна Вангеловска
- б) Славица Димовска
- в) Јелена Антић



**5. Напиши име мушке и женске кошаркашке екипе из твог града.**

---

## КОЛИКО ЗНАМ О МАКЕДОНСКОМ РУКОМЕТУ?

- ❖ Истражуј и покушај да одговориш на питања. (Разговарај са својом породицом или потражи информације на интернету.)

**1. Како се зове наш највећи рукометаш и селектор македонске рукометне репрезентације?**

- а) Кирил Стоилов
- б) Кирил Лазаров
- в) Дејан Манасков



**2. Колико пута је македонска рукометна репрезентација учествовала на европским првенствима?**

- а) пет пута
- б) три пута
- в) седам пута



**3. Повежи имена рукометаша са њиховом позицијом у игри.**

|                   |   |   |            |
|-------------------|---|---|------------|
| Кире Лазаров      | . | . | голман     |
| Никола Митревски  | . | . | пикер      |
| Дејан Манасков    | . | . | лево крило |
| Стојанче Стоилов  | . | . | леви бек   |
| Филип Кузмановски | . | . | десни бек  |

**4. Која македонска женска рукометна екипа је постала европски шампион 2002. године?**



- а) ЖРК „Вардар“
- б) ЖРК „Кометал Ђорче Петров“
- в) ЖРК „Пелистер“

**5. Напиши име мушке и женске рукометне екипе из твог града.**

---

## КОЛКО ЗНАМ О МАКЕДОНСКОЈ ОДБОЛЦИ?

- ❖ Истражуј и покушај да одговориш на питања. (Разговарај са својом породицом или потражи информације на интернету.)

### 1. Како се зове капитен мушке одбојкашке репрезентације (на слици)?

- а) Никола Ђорѓијев
- б) Александар Љафтов
- в) Ристо Николов



### 2. Која одбојкашка репрезентација је успешнија у европским такмичењима, мушка или женска?

а)



б)



### 3. Повежи правилно слике одбојкашких клубова са градовима из којих долазе.



БИТОЉ



СКОПЈЕ



СТРУМИЦА

### 5. Напиши име мушке и женске одбојкашке екипе из твог града.

---

## КОЛИКО ЗНАМ О МАКЕДОНСКОМ ФУДБАЛУ?

- ❖ Истражуј и покушај да одговориш на питања. (Разговарај са својом породицом или потражи информације на интернету.)

### 1. Шта је највећи успех који је постигла македонска мушка фудбалска репрезентација?



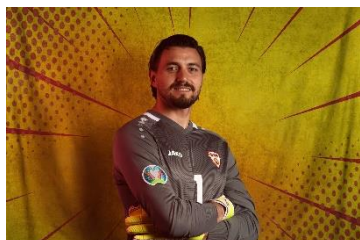
- а) Пласман на Европско фудбалско првенство 2021. г.
- б) Победа над репрезентацијом Португалије у баражу за Светско првенство у Катару.
- в) Пласман Светско првенство у Катару 2022. г.

### 2. Који познати македонски фудбалери су представљени на фотографији?

- а) Горан Пандев и Езђан Алијоски
- б) Елиф Елмаз и Горан Пандев
- в) Енис Барди и Столе Димитриевски



### 3. Како се зове први голман наше репрезентације?



- а) Бобан Николов
- б) Аријан Адеми
- в) Столе Димитриевски

### 4. Ко је најбоља македонска фудбалерка која је бранила дрес ПСЖ-а, Барселоне и Леванте?



- а) Наташа Андонова
- б) Катерина Милеска
- в) Илза Максуги



Напиши име мушке и женске фудбалске екипе из твог града.

---

## САДРЖАЈ: ГИМНАСТИКА

### 4. ГИМНАСТИЧКЕ СПРАВЕ (4 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Упознавање са гимнастичким справама (пењање, вешање, љуљање, доскакивање)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** препознаје гимнастичке справе и уз помоћ изводи пењање, вешање, љуљање, доскакивање на рипстолу, ниско вратило, обручи, низак разбој.

**СРЕДСТВА:** рипстоли, ниско вратило, карике (обручи), разбој, шведска клупа, ниска греда, шведски сандук, гимнастички душек, степер (справа за вежбање по принципу бесконачно пењање по мердевинама).

#### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзином кретања и сл.).
- ✓ Елементарна игра „Поплава – авиони“. Сви ученици слободно трче у обележеном простору за вежбање. На позив наставника: „Авиони!“, сви застају, чучну и рукама покрију главу. На знак: „Опасност прошла!“, настављају да трче. На позив: „Поплава!“, сви ученици се пењу на неку справу: рипстол, ниска греда, шведска клупа, шведски сандук и сл. (да побегну од поплаве која надлази).
- ✓ Наставник припрема полигон, даје упутства ученицима да изводе различите покрете са провлачењем испод препрека, поскоке, скакање на једној или обе ноге, прескакање, пењање и ходање на шведској клупи, ниској греди, доскакивање и сл.

#### Припремни део

- ✓ Ученици се постављају у два реда или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### Главне активности – искуствено учење

*Предлог-активности за пењање, вешање, љуљање, доскакивање уз помоћ разних гимнастичких справа (4 часа)*

#### Активности са пењањем на ниским гимнастичким справама

##### Први час

1. Наставник упознаје ученике са гимнастичким справама у спортској сали. Уколико школа не располаже са ниским справама, наставник приказује фотографије истих. Ученици откривају која је намена сваке гимнастичке справе:



рипстол

ниско вратило

шведска клупа



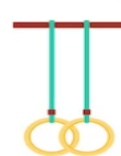
шведски сандук

карике (обручи)

ниска греда



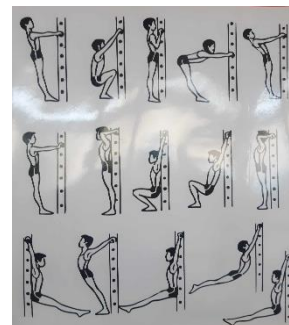
разбој



2. Ученици су постављени у две колоне, а испред сваке колоне је шведска клупа или ниска греда. На дати знак изводе пењање и силажење, почињући десном или левом ногом.
3. Ученици подељени у парове, на дати знак изједначеним ритмом пењу се и силазе неколико пута, са шведске клупе или ниске греде.
4. Пењање на клупу и силажење суножним скоком.

##### Други час

1. Ученици се пењу на рипстол, наизменично и координисано покрећу руке и ноге и обрнутим редоследом силазе са рипстола.
2. Пењање мердевинама у школском дворишту или ходнику. Пењање може да буде у паровима или у групама од неколико ученика који се синхронизовано пењу мердевинама.
3. Ученици изводе штафетне и елементарне игре уз примену пењања и силажења са гимнастичких справа.



## Активности са вешањем и љуљањем на гимнастичким справама

### Трећи час

1. Ученици се упознају са техником вешања на ниском вратилу, ниско постављеним круговима или на рипстолу. Хватање и држање на вратилу има два начина: натхват и потхват. Натхват је када је длан постављен у пронацију на штапу вратила, а потхват је када је длан постављен у супинацију на штапу вратила. Руке се постављају у ширини рамена.
2. Ученици уз асистенцију, висе на ниском вратилу, рипстолу или на ниско постављеним круговима. Води се рачуна да тело буде исправљено и мирно.
3. Ученици изводе вешање на вратилу, рипстолу или ниско постављеним круговима, наизменично подижу ноге нагоре.
4. Ученици самостално или уз помоћ, изводе вешање и љуљање на вратилу, рипстолу или ниско постављеним круговима. Почетни положај је увис, тело је исправљено и изводи се споро љуљање напред или назад. При замаху ногу, колена не смеју да се савијају.



## Активности са доскакивањем

### Четврти час

1. Ученици су постављени у једну или две колоне, пењу се на ниску греду или на шведску клупу, изводе гимнастичко ходање и суножни доскок на гимнастички душек.
2. Ученици се пењу на шведски сандук (први или други ниво), шведску клупу или степер и изводе суножни доскок на гимнастичком душеку.

### **Завршна активност – извлачење закључка**

- ✓ Ученици изводе активности за увежбавање пењања, вешања, љуљања и доскакивања са гимнастичких справа. Користе се расположиве гимнастичке справе (козлић, шведски сандук, шведска клупа, степер) које ће бити постављене на висини која одговара узрасту и моторичким способностима.
- ✓ Ученици изводе следеће покрете:
  - Штафетне активности на припремљеним полигонима са гимнастичким ходањем и трчањем, пењањем и силажењем, скок и доскок, провлачење кроз гимнастичке справе и препреке.
  - Старт: трчање до ниске греде, гимнастичко ходање по ниској греди са раширеним рукама, суножни доскок на гимнастички душек, колут напред уз асистенцију, пењање и силажење на рипстолу на 6 нивоа и враћање у колону.



### **Рефлексија**

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

### Праћење напретка

- ❖ Савладаност пењања, вешања, љуљања, доскакивања на рипстолу, ниском вратилу, обручу, ниском разбоју, уз помоћ.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## САДРЖАЈ: ГИМНАСТИКА

### 5. ФАЗЕ ПРЕСКОКА (2 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Упознавање са фазама прескока (залет, одскок, упор, лет и доскок)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** препознаје прескок „козлића“ и шведски сандук и уз помоћ изводи прескакање примењујући фазе залета, одскока, упора, лета и доскока.

**СРЕДСТВА:** ниска подлога, шведски сандук, гимнастички душек, мали козлић, одскачна даска, обруч.

### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање уз промену правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Ученици се слободно растрчавају у простору. Изводе поскоке, наизменично, најпре левом, па десном ногом, по неколико пута. Скоковима се окрећу за 360° у месту. Ученици синхронизовано скачу у паровима, ухваћени за руке на различитим ногама, на различитим странама, на различитом растојању.
- ✓ Ученици слободно трче у означеном простору где су постављени различити предмети или спортски реквизити који треба да се прескоче. Прескакање може да буде најразличитије: једном ногом, фронтално, странично по одређеном редоследу. Висина препрека треба да буде одговарајућа узрасту и моторичким способностима.

### Припремни део

- ✓ Ученици се постављају у два реда или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

### Главне активности – искуствено учење

*Предлог-активности за извођење прескока козлића и шведског сандука уз помоћ (2 часа)*

### Први час

1. Ученици се упознају са гимнастичком справом козлић и прате демонстрацију наставника за елеменат прескок преко јарца (разношка). Уочавају фазе прескока (залет, одскок, упор, лет и доскок).
2. Ученици се пењу на ниску подлогу и подижу се на прсте. Одражавају се о подлогу и суножно доскачу свијеним коленима и савијеним карличним зглобом.
3. Ученици изводе скокове унапред/уназад и скокове лево/десно (једноножне и суножне скокове у месту са исправљеним и згрченим ногама).
4. Ученици изводе кратак залет са суножним одразом ногама о одскачну даску. Са предње стране стоји наставник са високо подигнутом руком. Након одраза ученик покушава да додирне руку наставника како би скочио више, да исправи тело, а при доскоку треба да се савије у карлици и у зглобовима колена.

## Други час

1. Ученици изводе надскок на шведски сандук са двоножним одразом са одскачне даске.
2. Ученици су постављени у колону по један и изводе двоножни меки доскок са шведског сандука.
3. Ученици изводе надскок са наслоњеним рукама, разножно, на уздужно постављени шведски сандук и двоножни доскок.
4. Ученици уз помоћ изводе прескакање преко „козлића“, разножно.



### **Завршна активност – извлачење закључка**

- ✓ Штафетне активности: Ученици су постављени у колоне. На растојању од 10 метара је постављен обруч на подлози. Сваки ученик треба да истрчи до обруча, да скочи у њега суножним доскоком, да се провуче кроз њега и да се врати на крај колоне. Победник је она колона која прва заврши активност.

### **Рефлексација**

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

### **Праћење напретка**

- ❖ Савладаност прескакања преко „козлића“ и шведског сандука примењујући фазе залета, одскока, упора, лета и доскока, уз помоћ.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## **САДРЖАЈ: ГИМНАСТИКА**

### **6. ГИМНАСТИЧКО ХОДАЊЕ, КЛЕЧАЊЕ, ОКРЕТАЊЕ (2 ЧАСА)**

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Упознавање са гимнастичким ходањем, ходање са клечањем, окретање и чеона вага на шведској клупи и ниска греда.

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** примењује гимнастичко ходање, ходање са клечењем, окретање за 180° и чеона вага на шведској клупи и ниској греди.

**СРЕДСТВА:** свеска, лака књига, шведска клупа, ниска греда, гимнастички душек.

### **Уводна активност – активирање предзнања**

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Ученици изводе игровне активности: „Ходамо путем, ходамо по жици“. Ученици су постављени у једну колону и застају на обележену праву линију. На команду: „Ходамо путем!“, ученици се крећу линијом пуним стопалом, а на команду: „Идемо по жици!“, крећу се линијом на прстима. Мења се темпо кретања (умерен и брзи темпо).

### **Припремни део**

- ✓ Ученици се постављају у два реда или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

### *Предлог-активности за извођење гимнастичког ходања са клечањем и окретањем (2 часа)*

#### Први час

1. Наставник демонстрира гимнастичко ходање по правој линији (равнотежни положај). Ученици се крећу у колону по правој линији носећи књигу или свеску изнад главе. Активност се понавља ходањем уназад и ходањем у страну.
2. Наставник показује гимнастичко ходање по правој линији и окретање улево, удесно и налево круг. Ученици се крећу у колони један по један, застају и изводе окретање удесно, улево и налево круг.
3. Ученици иду по шведској клупи са рукама у одручивању и изводе покрете рукама из одручивања у предручивање и обрнуто.

#### Други час

1. Наставник демонстрира гимнастичко ходање са чучањем на шведској клупи или ниској греди: из исправног става, руке су у одручивању или на половину, замахнута нога се спушта поред греде или клупе, а стајаћом ногом (ногом на којој стојимо) се потчучњује (флексија) у зглобу колена. Ученици понављају активност и пазе на равнотежу.
2. Ученици ходају на прстима по ниској греди са исправним држањем тела, руке су поред тела или у одручењу. Акценат се ставља на равнотежни положај тела и елегантно извођење покрета.
3. Окретање за  $180^\circ$  у стојећем положају.
4. Наставник демонстрира чеону вагу на подлози: из исправног става, руке су у одручивању, замах једном ногом напред, горњи део тела се креће у претклону до хоризонтале, а друга нога се подиже до хоризонтале у продужетку тупа. Ученици најпре изводе елемент подлоге, усавршавају ниску греду или шведску клупу.
5. Наставник демонстрира гимнастичко ходање по ниској греди или шведској клупи са чучњевима, окретање налево круг и суножни доскок на гимнастички душек. Ученици понављају активност неколико пута.



### Завршна активност – извлачење закључка

- ✓ Ученици изводе елементарне игре, полигоне и штафетне игре са елементима гимнастике.



- ✓ Елементарна игра „Две козе“. Два ученика стоје на супротним крајевима ниске греде или шведске клупе. Задатак је да ученици иду један према другом, да се размимоиђу и сваки да продужи до краја клупе. Треба да пазе да не падну са клупе или ниске греде.



### Рефлексија

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

## Праћење напретка

- ❖ Савладаност гимнастичког ходања са чучањем и окретањем.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

### САДРЖАЈ: РИТМИКА

#### 1. РИТМИЧКО ХОДАЊЕ, ТРЧАЊЕ, ОКРЕТАЊЕ (2 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Ритмичко ходање, трчање и окретање у 2/4 такту, без и уз музику.

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** примењује координисане ритмичке покрете у 2/4 такту, без и уз музику.

**СРЕДСТВА:** ниска греда, различити реквизити за постављање полигона, лопте, гимнастички душек, ЦД-уређаји, удараљке, лопте.

#### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Ученици су постављени у једну колону. По означеној линији у сали или у школском дворишту увежбавају гимнастичко ходање, трчање и окретање кроз простор.
- ✓ Ученици се крећу у једној колони и изводе покрете руку као да их дува ветар, сакупљају плодове, крећу се као животиње (лево, десно, одређеним ритмом). На дати знак комбинују поскоцима, чучњевима, окретањем у месту, у круг и сл.

#### Припремни део

Ученици се постављају у два реда или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### Главне активности – искуствено учење

#### *Предлог-активности за извођење ритмичког ходања, трчања и окретања (2 часа)*

##### Први час

1. Ученици, поређани у колони по један, изводе ритмичко ходање и трчање по правој линији.
2. Ученици трче променом темпа и правца кретања, окретањем улево, удесно и налево круг.
3. Ученици изводе марширање и поскакивања (дечји поскоци са окретањем за 360° у једну и у другу страну).

##### Други час

1. Наставник бира музику са одговарајућим ритмом или даје ритам удараљком, а ученици се крећу равномерним кораком ходањем и трчањем напред, назад и у страну.
2. Ходање марширањем:
  - Започињање левом ногом (лева, десна, лева, десна; комбиновање са напред, назад, лево, десно; ходањем и скакањем; у одређеном ритму).
  - При марширању се додаје нови елеменат – тапшање длановима у истом ритму: лево, десно, лево, десно, застају и марширају ногама (лева, десна, лева, десна), а у исто време тапшу и длановима у истом ритму.
3. Наставник бира музику различитог ритма. Ученици изводе ходање, поскоке различитог темпа.
- 4.

## Завршна активност – извлачење закључка

- ✓ Игровне активности: „Дискоритам“. Ученици су постављени у круг. Наставник бира музику или ритам:
  - ученици тапшу рукама у истом ритму;
  - ученици ударају ногама о подлогу у ритму музике;
  - ученици скачу у ритму музике.
- ✓ „Дисколопта“. Ученици су постављени у круг и сваки држи лопту у руци. Ученици ударају лопту о подлогу према ритму музике.

## Рефлексја

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

## Праћење напретка

- ❖ Савладаност ритмичких покрета у 2/4 такту, без и уз музику.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## САДРЖАЈ: РИТМИКА

### 2. РИТМИЧКИ ПОСКОЦИ И СКОКОВИ (2 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Ритмички поскоци и скокови (дечји, мачји, галоп, „маказице“)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** изводи комбиноване ритмичке покрете у ходању и трчању са применом поскока и скокова.

**СРЕДСТВА:** ЦД-уређај, компјутер, звучници, обручи, дрвени штапићи.

## Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).

## Припремни део

- ✓ Ученици се постављају у два реда или круг и изводе вежбе за обликовање тела.

## Главне активности – искуствено учење

### Први час

1. Наставник демонстрира правилно извођење дечјих поскока и мачјег скока.
  - **Дечји поскок.** Ученици изводе дечје поскоке у месту. Руке стављају на кукове, замахују десном ногом и одраз левом ногом увис, доскок на левој. Исто раде и другом ногом.
  - **Мачји скок.** Ученици застају у исправљеном ставу, леву ногу постављају назад, а десну напред. Крећу левом ногом напред, поскакивањем, а десна долази назад. У исто време рукама праве кружне покрете (укрштања). Ученици изводе ритмичко ходање и на дати знак изводе мачји скок <https://www.youtube.com/watch?v=F9z8oobdvkE>.
2. Ученици изводе активности применом дечјег поскока и мачјег скока.

### Други час

1. Наставник демонстрира правилно извођење галоп-скока и скока „маказице“.
- **Галоп-скок.** Ученици понављају елемент <https://www.youtube.com/watch?v=IwSzwWeWXp4>.
- **Скок „маказице“.** Ученици понављају елемент.
2. Ученици изводе активности са применом галоп-скока и скока „маказице“.

#### **Завршна активност – извлачење закључка**

Извођење мини композиција са применом елемената: ритмичко ходање, дечји поскок, окретање око конуса, извођење галоп-скока преко ниске препреке.

Наизменично прескакање обруча левом или десном ногом.

Ученици раде у тројкама. Два ученика држе обруч ниско постављен у хоризонталном положају. Наставник задаје ритам тапшањем длановима или дрвеним штапићима. Ученици треба да улазе у обруч и да излазе из њега по датом ритму (десна, лева, лева, десна). То се понавља 2 до 3 пута, а затим ученици мењају улоге.

#### **Рефлексја**

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта смо научили?

#### **Праћење напретка**

- ❖ Савладаност ритмичких покрета у ходању и трчању са применом поскола и скокова.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

### **САДРЖАЈ: РИТМИКА**

#### **3. РИТМИЧКИ ПОКРЕТИ СА РЕКВИЗИТИМА (1 ЧАС)**

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Ритмички покрети са реквизитима (обруч, уже, трака, лопта), са и без музике.

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** креће се у ритму такта и музике са реквизитима.

**СРЕДСТВА:** обруч, уже, трака, лопта, ЦД-уређај.

#### **Уводна активност – активирање предзнања**

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзином кретања и сл.).

#### **Припремни део**

- ✓ Ученици се постављају у два реда или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### **Главне активности – искуствено учење**

1. Наставник демонстрира ритмичке покрете са реквизитима (лопта, обруч), уз такт или уз пратњу одговарајуће изабране музике.
2. Ученици изводе праволинијско ритмичко ходање са лоптом у руци.
3. Ученици изводе праволинијско ритмичко ходање, ударају лопту о подлогу једном руком.
4. Ученици изводе праволинијско ритмичко ходање, подбацују лопту увис, окрећу се за 360° и хватају лопту.
5. Ученици изводе праволинијско ритмичко ходање, држе обруч у рукама.

6. Ученици изводе праволинијско ритмичко ходање, држе обруч у рикама и праве кружне покрете супротном руком.
7. Ученици изводе ритмичко ходање, држе уже десном руком и праве кружне покрете левом руком. Вежба се понавља супротном руком.

### Завршна активност – извлачење закључка

- ✓ Прескакање ужета у месту и покрету. Извођење мини композиције: ритмичко ходање, галоп-скок, окретање за 360°, прескакање ужета, провлачење кроз обруч.

### Рефлексија

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

### Праћење напретка

- ❖ Савладаност ритмичког покрета уз такт и музику са реквизитима .
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## САДРЖАЈ: ПЛЕСОВИ

**ДЕЧЈИ ПЛЕСОВИ/НАРОДНИ ПЛЕСОВИ/САВРЕМЕНИ ПЛЕСОВИ (6 ЧАСОВА)**

### САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:

- Дечји плесови по избору
- Традиционална народна кола по избору
- Савремени плесови по избору

### СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:

- изводи основне кораке дечјих плесова;
- изводи основн кораке традиционалних кола из родног краја;
- изводи основне кораке савременог плеса.

**СРЕДСТВА:** ЦД-уређај, компјутер, звучници, обручи, маркери за подлогу.

### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Испред сваког ученика има мали обруч или простор означен маркером у облику круга. Наставник даје упутства за извођење активности (*предлог-покрета и музике може да се искористи са следећег линка: <https://rb.gy/xy5e8>*).
- ✓ Активност може да се модификује и кретањем руку, тапшањем, скакањем напред, назад, лево, десно, окретањем у месту за 90°, 180° или 360°.



### Припремни део

- ✓ Ученици се постављају у два реда или круг и изводе вежбе за обликовање тела.

**Предлог-активности за савлађивање основних корака децјих плесова (2 часа)**

1. Наставник прави избор музике и увежбавају се или се савладавају кораци децјих плесова. Омогућава се међупредметна корелација са наставним предметом Музичко образовање.
- ✓ Предлог-песамa уз које могу да се савладају основни кораци:

„Кад си срећан“ (македонска песма) – <https://rb.gy/ruet9>.

„Мајмунски плес“ (српска песма) – <https://www.youtube.com/watch?v=E2H6zYETzgc>.

„А ran-sam-sam“ – <https://rb.gy/u5s1u>.

„Наша азбука“ – <https://rb.gy/n0r6f>.

„Свако“ – Даниел Кајмаковски и „Златно славејче“ – <https://rb.gy/qurol>.

2. Тандем наставника заједно са ученицима изводе кораке који одговарају ритму музике и притом користе природне форме кретања, али и изучених покрета.



**Предлог-активности за савладавање основних корака традиционалног кола из родног краја (2 часа)**

**Први час**

1. Наставник заједно са ученицима прави избор народног кола из родног краја. На пример, „Право коло“ с циљем да се увежбају основни кораци.

- „Право коло“ – <https://www.youtube.com/watch?v=GrXr3OIhoFI>.

2. Наставник демонстрира кораке, а ученици изводе у месту, без/уз музику.

<https://www.youtube.com/watch?v=CyiK1DkSeYs>



3. Ученици су постављени у полукруг са спуштеним рукама. Увежбавају кораке „Правог кола“, без музике, са вишекратним понављањима. Увежбавају се кораци и уз пратњу музике.

4. Ученици су ухваћени за руке у полукруг и увежбавају кораке „Правог кола“, без музике и уз музику.



**Други час**

1. Ученици изводе једноставно народно коло из родног краја. На пример:

- „Македонско девојче“ – <https://www.youtube.com/watch?v=lUwRxN59djU>;

- „Битола, мој роден крај“ – [https://www.youtube.com/watch?v=ci\\_oFkL-KhA](https://www.youtube.com/watch?v=ci_oFkL-KhA).

**Предлог-активности за савлађивање основних корака савремених плесова (2 часа)**

1. Наставник заједно са ученицима прави избор савремених плесова. На пример: зумба или самба.
2. Ученици прате кораке наставника и савладавају кореографију плеса – зумба за децу са следећег линка (изводе кораке без и уз музику):

„Waka Waka“ – Dancing Kids: [https://www.youtube.com/watch?v=7mbzZu9lo\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=7mbzZu9lo_8);

„Dreamers“ by Jung Kook. Zumba Kids: <https://www.youtube.com/watch?v=abLCoYPzGA8>.

3. Ученици прате кораке наставника и савладавају кореографију плеса – самба за децу са следећег линка (изводе кораке без и уз музику):

„Samba nana“ | Kids Choreography: <https://www.youtube.com/watch?v=4BPoLsm3r1c>.

#### Завршна активност – извлачење закључка

- ✓ Ученици изводе кореографију уз примену основних корака дечјих плесова у малим групама или на нивоу одељења.
- ✓ Ученици изводе кореографију уз примену основних корака народног кола из родног краја у малим групама или на нивоу одељења.
- ✓ Ученици изводе кореографију уз примену основних корака савременог плеса у малим групама или на нивоу одељења.
- ✓ Савладани плесови се презентују у ваннаставним активностима школе.

#### Рефлексја

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

#### Праћење напретка

- ❖ Савладаност основних корака кола/плесова.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

### САДРЖАЈ: ПЛЕСОВИ (1 ЧАС)

#### САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:

- Дечји плесови по избору
- Традиционална народна кола по избору
- Савремени плесови по избору

#### СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:

- изводи основне кораке дечјих плесова;
- изводи основне кораке традиционалног народног кола из родног краја;
- изводи основне кораке савременог плеса.

СРЕДСТВА: ЦД-уређај, компјутер, звучници.

#### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Претходна припрема одговарајућег простора где могу да се изводе плесови (спортска сала, шири простор у ходнику, сала за приредбе).
- ✓ Организовано постављање ученика за извођење плесова.

#### Главне активности – искуствено учење

1. Активност може да се изводи пред ученицима, родитељима или запосленима у школи при школским догађајима.
2. Ученици изводе претходно увежбане:
  - дечје плесове;
  - народно коло из родног краја;
  - модерни плесови.

### Завршна активност – извлачење закључка

- ✓ Извођење народног кола заједно са присутнима на догађају.

### Рефлексја

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност вам је била најзанимљивија?
3. Шта сте научили?

### Праћење напретка

- ❖ Савладаност основних корака кола/плесова.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

### ПРАЋЕЊЕ ПОСТИГНУЋА УЧЕНИКА

#### Тема – ОСНОВИ ГИМНАСТИКЕ СА РИТМИКОМ И ПЛЕСОВИМА

**ЛЕГЕНДА:** + ( Успешно савладава стандарде оцењивања)

+ – (Улаже више напора да постигне стандарде оцењивања)

– (Потребна му/јој је подршка да постигне стандарде оцењивања)

| Резултати које ученици треба да постигну према стандардима оцењивања                                                      | Стандарди оцењивања                                                                                                                               | + | + – | – |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|---|
| <b>ГИМНАСТИКА</b>                                                                                                         |                                                                                                                                                   |   |     |   |
| Поставља се организационо, комбинује и правилно изводи комплексне вежбе за обликовање тела и кретање, са и без реквизита. | Поставља се у један, два и четири реда и у круг.                                                                                                  |   |     |   |
|                                                                                                                           | Изводи вежбе за обликовање тела у различитим ставовима и положајима, са и без реквизита.                                                          |   |     |   |
| Препознаје и изводи основне гимнастичке елементе.                                                                         | Изводи гимнастичко ходање и трчање у ритму.                                                                                                       |   |     |   |
|                                                                                                                           | Препознаје елементе партерне гимнастике – акробатике и уз помоћ изводи „свећу“, „мост“, „чеону вагу“, став на шакама, колут напред и колут назад. |   |     |   |
|                                                                                                                           | Препознаје гимнастичке справе и уз помоћ изводи пењање, вешање, љуљање, доскакивање на рипстолима, ниском вратилу, обручима, ниском разбоју.      |   |     |   |
|                                                                                                                           | Препознаје прескок „козлића“ и шведски сандук и уз помоћ изводи прескакање примењујући фазе залета, одскока, упора, лета и доскока.               |   |     |   |

|                                                                                              |                                                                                                                  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                                                                                              | Примењује гимнастичко ходање, ходање са чучањем, окретање за 180° и чеона вага на шведској клупи и ниској греди. |  |  |  |
| <b>РИТМИКА</b>                                                                               |                                                                                                                  |  |  |  |
| Разликује и изводи ритмичке покрете уз такт и музику.                                        | Примењује координисане ритмичке покрете у 2/4 такту, без и уз музику.                                            |  |  |  |
|                                                                                              | Изводи комбиноване ритмичке покрете у ходању и трчању уз примену поскока и скокова.                              |  |  |  |
|                                                                                              | Креће се у ритму такта и музике са реквизитима.                                                                  |  |  |  |
| <b>ПЛЕСОВИ</b>                                                                               |                                                                                                                  |  |  |  |
| Разликује и изводи традиционална кола, савремене плесове, кораке и покрете уз такт и музику. | Изводи основне кораке децјих плесова, традиционално народно коло из родног краја, современи плес.                |  |  |  |

### 3. ТЕМА: ОСНОВИ СПОРТСКИХ ИГАРА (56 часова)

| САДРЖАЈ: ОСНОВИ РУКОМЕТА/КОШАРКЕ/ОДБОЈКЕ/ФУДБАЛА                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПОЈМОВИ                                                                                                                                                                                                                                      | СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА                                                                                                                                                                                                                                                                                        | РЕЗУЛТАТИ УЧЕЊА                                                                                                                     |
| <b>РУКОМЕТ</b><br>- Основни рукометни ставови (паралелни и дијагонални).<br>- Основно хватање/примање и додавање лопте (у висини груди, главе и кукова).<br>- Основно рукометно вођење (у месту и у ходу).<br>- Основни шут (ударац) на гол. | Поставља се и примењује основни паралелни и дијагонални рукометни став у месту.<br>Правилно се поставља при извођењу хватања/примања и додавања лопте у месту, у висини груди.<br>Изводи праволинијско вођење лопте у месту и у ходу.<br>Изводи основну технику шутирања на гол из места.                  | Разликује спортске игре: рукомет, кошарка, одбојка и фудбал.<br><br>Учествоује у игрању спортских игара, поштујући основна правила. |
| <b>КОШАРКА</b><br>- Основни кошаркашки ставови (паралелни и дијагонални).<br>- Основно хватање/примање и додавање лопте (у висини гради, главе и изнад главе).<br>- Основно кошаркашко вођење (десна и лева рука).<br>- Основни шут на кош.  | Поставља се и примењује основни паралелни и дијагонални кошаркашки став у месту.<br>Правилно се поставља при извођењу хватању/примању и додавању лопте у месту, у висини груди.<br>Изводи праволинијско вођење лопте у месту и у ходу.<br>Изводи основну технику шутирања у ниско постављени кош из места. |                                                                                                                                     |
| <b>ОДБОЈКА</b><br>- Основни одбојкашки ставови (паралелни и дијагонални).<br>- Основна техника одбијања лопте прстима и подлактицом („чекић“).<br>- Основи сервирања (школски сервис).                                                       | Поставља се и примењује основни паралелни и дијагонални одбојкашки став.<br>Изводи основно одбијање лопте прстима и подлактицом.<br>Изводи основни школски сервис.                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |
| <b>ФУДБАЛ</b><br>- Основно примање и додавање лопте.<br>- Основно фудбалско вођење.<br>- Основни шут (ударац) на гол унутрашњим делом стопала.                                                                                               | Изводи примање и додавање лопте у месту унутрашњим и спољним делом стопала.<br>Изводи праволинијско вођење лопте у ходу са унутрашњим и спољним делом стопала.<br>Изводи шутирање на гол унутрашњим делом стопала.                                                                                         |                                                                                                                                     |

## САДРЖАЈ: РУКОМЕТ

### 1. ПАРАЛЕЛНИ И ДИЈАГОНАЛНИ РУКОМЕТНИ СТАВ (2 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Основни рукометни ставови (паралелни и дијагонални)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** поставља и примењује основни паралелни и дијагонални рукометни став у месту.

**СРЕДСТВА:** рукометне лопте, маркери за подлогу у боји, звиждаљка за наставника.

#### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзином кретања и сл.).
- ✓ Игра **Замрзни**. Ученици слободно трче у простору. На знак **замрзни**, застају у раскорачном ставу раширених руку и подигнутих у висини рамена. Следе упутства како да се настави са кретањем: ходају медвеђим кораком, скачу као кенгури, жабе, патке и сл. Покрете објашњава наставник док ученици стоје „замрзнути“.

*На следећем линку је приказана демонстрација активности која може да се примењује у уводном делу и на другим часовима: <https://rb.gy/nc9sv>.*

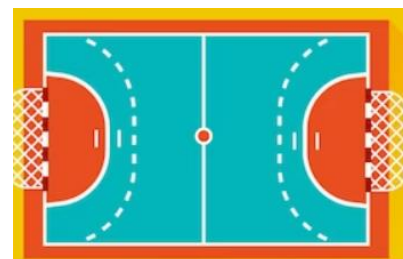
#### Припремни део

Ученици се постављају у две колоне или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### Главне активности – искуствено учење

#### Први час

1. Ученици се упознају са информацијама повезаним са спортском игром РАКОМЕТ:
  - ✚ екипним спортом са лоптом;
  - ✚ такмиче се две екипе од по 7 играча, од којих је један голман;
  - ✚ постижу се голови руком;
  - ✚ голови су окружени зоном од 6 метара где је дозвољен приступ само одбрамбеном голману;
  - ✚ такмичење траје 60 минута, игра се 2 полувремена, а једно полувреме траје 30 минута;
  - ✚ побеђује екипа која постигне више голова;
  - ✚ такмичење може да се заврши и нерешеним резултатом (када обе екипе постигну исти број голова).



#### Основни појмови повезани са рукометом:

- ✓ рукометни став (паралелни и дијагонални);
- ✓ примање и додавање лопте;
- ✓ рукометно вођење;
- ✓ шут (ударац) на гол;
- ✓ постизање гола и улога голмана у рукометној игри.

2. Наставник упознаје ученике са појмом **рукометни став** – положај играча у коме се за време игре остварује највећи број покрета. Став обезбеђује полазну брзину. У рукомету се примењује **паралелни** и **дијагонални став**.

3. Ученици пажљиво прате демонстрацију **паралелног и дијагоналног рукометног става** и понављају покрете.



### ***Паралелни рукометни став***

Постављају стопала паралелно, у једнаком или ширем ставу од ширине рамена. Колена и зглобови у куку су мало савијени напред. Тежина тела је на предњим деловима стопала. Труп је исправљен и мало нагнут напред. Руке су подигнуте и савијене у лактовима, а дланови су окренути напред.

### ***Дијагонални рукометни став***

Стопала су у ширини рамена, једно стопало је за половину корака напред у односу на друго. Колена су савијена. Тежина тела се распоређује на стопало задње ноге. Обе руке се подижу – предњом руком се покрива лопта, а друга је у висини груди, прстима окренутим у страну.



4. Ученици вежбају извођење дијагоналног и паралелног рукометног става на команду наставника, у месту и у покрету:

- ✓ из паралелног основног става, покрети у леву и десну страну са двокоракном;
- ✓ кретање у облику троугла у основном паралелном ставу;
- ✓ из исправљеног положаја, лаким скоком, на узвик СТАВ постављају се у паралелни рукометни став;
- ✓ трче слободно у простору и на узвик СТАВ застају у паралелни рукометни став;
- ✓ из дијагоналног става, кретање полулево и полудесно корацима;
- ✓ из основног става, кретање напред десном ногом, назад левом и обратно.

## Други час

**1.** Понављају се активности за увежбавање основних ставова.

**2.** Ученици су поређани у 2 реда. Наставник води рукометну лопту. Ако вођењем иде унапред, сви ученици треба дијагоналним ставом да се враћају уназад. Ако иде уназад, они треба да иду унапред. Ако иде у лево, сви ученици паралелним ставом иду у десно и обрнуто. Затим улогу преузима ученик.

**3.** Формирају се тројке. Двоје ученика додају лопту међу собом, а трећи се креће ка лопти са паралелним и дијагоналним ставом. Затим се мењају улоге.



**4.** Игра: **Сенке**. Формирају се парови. Један ученик се креће простором (тереном) паралелним или дијагоналним ставом, а други ученик (сенка) треба да имитира свако његово кретање.

### Завршна активност – извлачење закључка

- ✓ Ученици су поређани у круг и међусобно додају лопту. Бирају се 2 до 3 ученика који имају задатак да одузму лопту. Ученици треба да се крећу дијагоналним или паралелним рукометним ставом.
- ✓ Наставник објашњава правила игра. У руци има две сталка у боји (на пример: црвени и плави). Ако подигне црвени сталка, ученици изводе паралелни став, а ако подигне плави, ученици изводе дијагонални став. Ако подигне оба сталка одједном, ученици треба да скокну високо подигнутих руку. Ученици који погреше, излазе из игре.

### Рефлексија

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо учили данас?
2. Зашто је важно да нам тело буде постављено у рукометном ставу?
3. Која игра вам је била најзанимљивија са применом рукометног става?
4. Како можете научено да користите у свакодневном животу?

### Праћење напретка

- ❖ Савладаност паралелног и дијагоналног рукометног става.
- ❖ Практично извођење активности.
- ❖ Сарадња са саученицима при извођењу активности.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## **САДРЖАЈ: РУКОМЕТ**

### **2. ПРИМАЊЕ И ДОДАВАЊЕ ЛОПТЕ (4 ЧАСА)**

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Основно хватање/примање и додавање лопте (у висина груди, главе и кукова)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** правилно се поставља при извођењу хватања/примања и додавања лопте у месту, у висини груди.

**СРЕДСТВА:** лаке лопте, рукометне лопте, мале пластичне лоптице, маркери у боји за подлогу, конуси, обручи, свираљка за наставника.

#### **Уводна активност – активирање предзнања**

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Ученици слободно трче у простору, а неколико ученика има лаку лопту у рукама. На знак свираљком додају лопту другом ученику. Уколико има више лопти, могу да трче и да додају лопту у паровима/тројкама. Лопта не сме да падне.
  - \* Варијанте игре. Лопта може да се додаје котрљањем, одбијањем о под, уручивањем десном или левом руком.
- ✓ Сваки ученик има малу пластичну лоптицу у руци и креће се (ходањем или лаганим трчањем) у простору. При кретању баца лоптицу увис десном руком и хвата је обема рукама. Затим исто ради и левом руком. Наставник даје упутства којом руком да баце и ухвате лоптицу (бацање и хватање десном руком/левом руком).

#### **Припремни део**

- ✓ Ученици се постављају у две колоне или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### **Главне активности – искуствено учење**

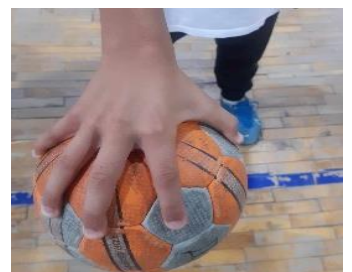
##### ***Предлог-активности за реализацију четири наставна часа***

**1.** Наставник упознаје ученике са рукометном лоптом (велика и мала рукометна лопта). Објашњава разлику у величини лопти.

**2.** Ученици следе демонстрацију ***правилно држање рукометне лопте:***



- ✓ држање једном руком – лопта се обухвата раширених прстију на длану (најзначајнију улогу имају палац, кажипрст и мали прст);
- ✓ држање обема рукама – лопта се држи длановима, а палчеви и кажипрсти треба да формирају једну врсту троугла;



- ✓ држање једном руком, помоћу друге – једном руком се држи лопта, а другом се придржава.



Ученици подељени у парове/мале групе, вежбају правилно држање лопте једном и обема рукама.

**3.** Наставник позива ученика за демонстрацију примања и додавања лопте у висини груди, главе и кукова.

### *Примање лопте у висини груди*

Играч пружа руке у правцу из ког долази лопта и чим дође у контакт са њом повлачи је према грудима. Рука је савијена у пределу лакта. Тежина тела је на задњој ноzi.



### *Додавање лопте у висини груди*

При додавању лопте, рука иде напред и дланом упућујемо лопту у жељеном правцу. Тежиште се преноси на предњој ноzi.

Једна нога је искорачена напред, а друга иза трупa. Ученик пружа руке према лопти и повлачи је према грудима, а лактове савија. Повлачи се и предња нога.



**4.** Ученици подељени у парове изводе правилан став тела при држању лопте и правилно додавање и пријем:

- ✓ извођење покрета без лопте;
- ✓ извођење додавања из паралелног става високо подигнутом руком;
- ✓ додавање из места и лаганог кретања;
- ✓ додавање у паровима.

**5.** Ученици су постављени у 4 колоне (2 x 2) паралелно. Две колоне са једне стране имају малу рукометну лопту. На дати знак играчи који имају лопту правилно је додају у висини груди играча на супротној страни и враћају се назад у своју колону. Активност се понавља, али играч који додаје лопту претрчава у супротну колону.

### *Активности за додавање лопте одбијањем о подлогу и зид*

**6.** Ученици су поређани у 4 колоне (2 x 2) на одређеном растојању. Додају лопту одбијањем о подлогу:

- ✓ ученик додаје лопту и враћа се последњи у својој групи;
- ✓ ученик додаје лопту и претрчава у супротну групу;
- ✓ ученик трчи и даје лопту ученику директно у руку (полагање);
- ✓ додаје се лопта котраљем по подлози левом/десном руком;
- ✓ додаје се лопта погађањем обруча постављеног на подједнаком растојању од обе групе;

- ✓ једна група додаје лопту у груди, а друга враћа лопту одбијањем о подлогу или котрљањем и сл.

**7.** Ученици су поређани у мање колоне једни иза других. Први играч баца лопту у зид и одлази последњи у групи. Следећи играч треба након одбијања да ухвати лопту и да је баци у зид (једном или обема рукама).

\* Варијанте активности **одбијањем лопте о зид** (правила игре):

- ✓ лопта треба да падне на земљу највише два пута;
- ✓ да покушају да ухвате лопту без да падне на земљу;
- ✓ погађају нацртани циљ или постављени вертикални обруч на зиду или на поду.

### Завршна активност – извлачење закључка

**1.** Ученици су подељени у групе постављене као квадрат. Једна група има лопту и започиње активност:

- Први ученик додаје лопту у висини груди (прелази у групу где додаје лопту). Игра се завршава кад се сви ученици врате на почетну позицију. \* Варијанте игре: додавање одбијањем о подлогу, котрљањем, комбиновано додавање – прва група у груди, друга о подлогу, трећа котрљањем.

**2. Узми лопту.** Ученици су подељени у мале групе од 4 до 5 ученика. Један ученик је у кругу и треба да узме лопту осталима. Лопта се додаје и одбијањем о под, али да падне само једном.

**3.** Ученици су постављени у 2 до 3 колоне, у зависности од броја ученика у одељењу. Први ученик у свакој колони има лопту. На дати знак трчи, баца и хвата лопту не дозволжавајући да падне. Кружи око конуса који је постављен на одређеном растојању и враћа се назад. Лопту предаје следећем ученику. Побеђује екипа која прва направи измене.

\* Варијанте активности. Чим заврши кружење око конуса, ученик додаје лопту следећем ученику: котрљањем, одбијањем о подлогу, погађање хоризонтално постављеног обруча и сл.

### Рефлексција

Дискусија у вези са питањем:

1. Шта смо радили данас?
2. Како вам је лакше да додајете лопту, кад је додајете у висини груди или одбијањем о подлогу? А како вам је лакше да примите лопту?
3. Која активност вам је била најзанимљивија?
4. Како можете научено да користите у свакодневном животу?

### Праћење напретка

- ❖ Савладаност хватања/примања и додавања лопте.
- ❖ Практично извођење активности.
- ❖ Сарадња са саученицима при извођењу активности.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## **САДРЖАЈ: РУКОМЕТ**

### **3. РУКОМЕТНО ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ (4 ЧАСА)**

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Основно рукометно вођење (у месту и у ходу)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** изводи праволинијско вођење лопте у месту и у ходу.

**СРЕДСТВА:** лаке гумене лопте, рукометне лопте, маркери за подлогу, конуси, звиждаљка за наставника.

#### **Уводна активност – активирање предзнања**

- ✓ Јурњава са лоптом (лака гумена лопта). Двојица ученика су ловци и лове лоптом и треба да ухвате друге ученике тако што ће их погодити лоптом. Током игре наставник може да каже: „ЗАМРЗНИ!“ Сви играчи застају, а они који јуре (гониоци) у том тренутку имају право да погоде неког од играча. Чим наставник каже: „ОДМРЗНИ!“, игра се наставља. Уколико неко од играча ухвати лопту када га погоде, постаје ловац. Игра се понавља два пута.
  - \* Варијанта игре. Пре него што погоде ученика, ловци морају једном да ударе лопту о земљу.
- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).

#### **Припремни део**

Ученици се постављају у две колоне или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### **Главне активности – искуствено учење**

#### ***Предлог-активности за реализацију четири наставна часа***

**1.** Наставник упознаје ученике са вођењем лопте у месту и у покрету. Објашњава да вођење лопте у рукомету „успорава“ игру, „кочи“ играче и успорава напад. Тренуци када се води лопта:

- ✓ када играч иде у контранапад и треба да истрчи већи део терена;
- ✓ када играч са лоптом мора да промени правац кретања да би избегао противника.

**2.** Наставник демонстрира технику вођења лопте у месту, левом/десном руком (тело је делимично исправљено, а лопта се води испред тела потискивањем одозго надоле ка подлози).

**3.** Ученици су поређани у колоне које су постављене паралелно, једни насупрот другима. Вежбају вођење лопте у месту неколико пута левом/десном руком и наизменично, а затим додају лопту саиграчу из супротне групе. Претрчавају на супротну страну.

**4.** Ученици су подељени у мале групе које су постављене паралелно. На дати знак воде лопту ходањем/трчањем. Чим чују звиждаљку, застају и воде лопту у месту. На поновљени знак настављају да воде лопту ходањем/трчањем.

**5.** На означени простор на растојању од 10 метара води се лопта ходањем/трчањем десном руком. Ученици се окрећу око конуса и воде лопту левом руком. И обрнуто.

**6.** Воде праволинијски десном/левом руком, окрећу се око конуса постављеног на одређеном растојању и додају лопту одбијањем о под или котрљањем.

7. Ученици изводе змијолико вођење лопте у разним правцима (између постављених препрека, различитом брзином).
8. Ученици изводе активности са вођењем у месту и покрету, у паровима. Један ученик из пара води праволинијски, а други га прати лицем окренутим према њему, без да му одузме лопту/одузме лопту.
9. Ученици подељени у парове воде и додају лопту у месту и покрету.

### Завршна активност – извлачење закључка

1. Ученици су подељени у неколико колона. Први ученици из колона имају лопту. На дати знак ученици треба брзо да воде лопту, да се окрену око 3 маркера и да се врате назад. Могу да користе наизменично обе руке. Побеђује колона која прва направи измене.
  2. Ученици су поређани у колоне једни насупрот другима. Први играчи застају у рукометни став и правилно држе лопту. Затим, на дати знак воде лопту у месту, десном/левом руком. Поново следи знак звиждаљком и ходањем праволинијски воде лопту до центра. Дају лопту свом саиграчу и враћају се назад у своју групу. Исту активност раде и трчањем.
  3. Ученици су подељени у мале групе, постављени једни насупрот другима. Број ученика у групи зависи од расположивог броја лопти (сваки ученик из групе треба да има лопту).
- \* Варијанте активности:
- Прелазе на другу страну вођењем десном/левом руком, без да се сударе и враћају се назад;
  - На средини означеног простора постављен је конус. На дати знак крећу са вођењем лопте, окрећу се око конуса и враћају се назад. Воде десном/левом руком према упутствима наставника.

### Рефлексја

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која вам је јача рука за вођење рукометне лопте? Шта мислите, да ли ће вам та рука бити јача и за извођење шута на гол?
3. Која активност вам је била најтежа за извођење?
4. Како можете научено да користите у свакодневном животу?

### Праћење напретка

- ❖ Савладаност праволинијског вођења лопте у месту и ходу.
- ❖ Практично извођење активности.
- ❖ Сарадња са саученицима при извођењу активности.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## **САДРЖАЈ: РУКОМЕТ**

### **4. ШУТ НА ГОЛ (4 ЧАСА)**

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Основни шут (ударац) на гол.

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** изводи основне технике шутирања на гол из места.

**СРЕДСТВА:** рукометне лопте, обручи, мале пластичне лоптице, маркери за подлогу, велики гол, мали гол, звиждаљка.

#### **Уводна активност – активирање предзнања**

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
  - ✓ Четири ученика су распоређена у ограниченом простору и у руци држе обруч. Остали ученици имају пластичне лоптице и слободно трче у простору. На дати знак застају и из места треба да погоде обруч. Током игре мењају се деца која држе обруч.
  - ✓ Ученици су подељени у две групе (да се разликују, групе могу да се поделе према боји мајице (беле/једнобојне и шарене) или маркера за облачење. Једна група започиње додавање лопте, а друга група треба да им одузме лопту. При додавању мора најмање једном да воде лопту, затим да је дадају другом ученику из групе. Лопта мора брзо да се додаје и један ученик не сме да је држи више од 5 секунди. Наставник одбројава: 1, 2, 3, 4, 5. Уколико је држе дуже, лопта се одузима и даје се другој групи. Побеђује група која дуже време има лопту у поседу/рукама.
- \* Варијанте игре. Сваки ученик из групе треба да покуша да да гол рукама, али пре него што шутне у празан гол мора једном да удари лопту о земљу.

#### **Припремни део**

- ✓ Ученици се постављају у две колоне или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### **Главни активности – искуствено учење**

#### ***Предлог-активности за реализацију четири наставна часа***

##### **Први час**

1. Наставник објашњава ученицима да је циљ рукометне игре да се постигне што више голова и да се победи противнички тим. Преко сарадње и примене свих елемената: вођење, додавање и примање лопте омогућава да један играч постигне гол из одређене позиције.
2. Наставник демонстрира став тела при шуту на гол из места. Ученици прате и вежбају постављање тела за шут на гол са обележене линије (без и са лоптом).
3. Ученици изводе шут на велики гол из места (јачом руком, са мање/веће удаљености).
4. На велики гол се поставља мали гол или 2 конуса којима се ограничава простор. Ученик који шутира узима лопту и додаје је следећем играчу. Вежба се прецизност шута.
5. Ученици изводе шут на гол погађањем одређене мете јачом и слабијом руком (висећи обруч, погађање конуса постављеног у средини гола).

##### **Други час**

1. Ученици су постављени у 3 до 4 колоне на различитим позицијама и на одређеном растојању испред великог гола, без голмана. Први ученик из сваке колоне води лопту неколико пута у месту и изводи шут на гол. Узима лопту и додаје је следећем играчу.

2. Варијанте активности:

- Шутирање на мали гол постављен у великом голу или постављање ученика у улози голмана на великом голу.
- Шут на мали гол са такмичарским карактером. Побеђује тим који први постигне 5 голова.
- Погађање конуса (ваљка) постављеног у средини великог гола. Тим који три пута обори конус је победник.

### Трећи час

1. Ученици подељени у парове, воде и додају лопту. Чим стигну до означене линије, изводе шут на гол из места. Мењају се улоге. Два ученика треба да имају могућност да шутирају на гол.

2. Ученици су поређани у две колоне 3 до 4 метра удаљени од зида. Рукометном лоптом погађају претходно обележени круг на зиду. Ученик који први шутира у мету узима лопту и додаје је следећем играчу. Активност може да буде са такмичарским карактером.

3. Ученици у месту и у покрету додају рукометну лопту у ограниченом простору, а затим ученик који је најближе шутира на гол.

4. Ученици су поређани у колону. Почињу праволинијско рукометно вођење лопте, а затим цик-цак. Вођење завршавају шутом на гол.

### Четврти час

1. Ученици су подељени у три групе. Прва група шутира из места на велики гол, друга на мали гол, а трећа треба да погоди обруч постављен високо на зиду. Сваки играч из групе води лопту неколико пута у месту и затим изводи шут. Узима лопту и додаје је следећем играчу. Ученици ротирају преко активности у групама.

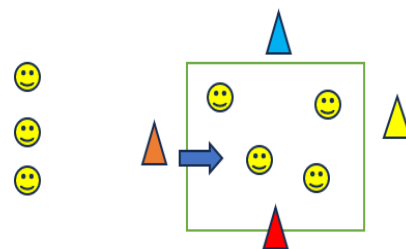
2. Ученици су постављени у колоне. Свака колона има једну лопту и један обруч. Један ученик држи обруч у вертикалном положају на одређеној висини, а други из групе треба да постигну гол погађањем унутрашњости обруча. Сваки играч треба да држи обруч. На дати знак наставника шутира се на гол. Ученик који шутира узима лопту и даје је следећем играчу. Побеђује група која прва постигне пет гола.

### **Завршна активност – извлачење закључка**

1. Ученици су постављени у 2 до 3 колоне. На дати знак први ученик из колоне брзо води лопту јачом руком/слабијом руком /наизменично обема рукама, креће се цик-цак око постављена 3 маркера/конуса и шутира на празан велики/мали гол. Узима лопту и враћа је назад следећем играчу. Побеђује екипа која ће прва направити измене, односно прва постићи 5 голова.

2. Ученици су поређани у 2 до 3 колоне. Играчи који шутирају су окренути леђима. На дати знак свираљком се окрећу и треба да шутирају из места. Узимају лопту и додају је следећем играчу који шутира на исти начин. Побеђује екипа која постигне највише голова.

3. Игра: **Хлепчићи**: Четири ученика су постављена на четири стране у обележеном квадратном простору. Могу да се крећу целом дужином означеног терена. Остали



ученици су у унутрашњости. Циљ је да се лоптом погоде ученици, а уколико неки ученик ухвати лопту, добија један хлебчић (један живот). Ученик који је први погођен, враћа се у игру. Игра се завршава када сви ученици из унутрашњости буду погођени.

### Рефлексја

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која вам је јача рука за извођење шута на гол?
3. Да ли у игри **Хлебчића** желите да будете у улози онога који погађа или онога који хвата хлебчић? Зашто?
4. Како можете научено да користите у свакодневном животу?

### Праћење напретка

- ❖ Савладаност на шут на гол из места.
- ❖ Практично извођење активности.
- ❖ Сарадња са саученицима при извођењу активности.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## **САДРЖАЈ: РУКОМЕТ**

### **ОЦЕЊИВАЊЕ НАУЧЕНОГ (1 ЧАС)**

#### **САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:**

- ✓ Паралелни и дијагонални рукометни став
- ✓ Примање и додавање лопте у висини груди, главе и кукова
- ✓ Рукометно вођење у месту и у ходу
- ✓ Основни шут (ударац) на гол

#### **СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:**

- Поставља се и примењује основни паралелни и дијагонални рукометни став у месту.
- Правилно се поставља при извођењу хватања/примања и додавања лопте у месту, у висини груди.
- Изводи праволинијско вођење лопте у месту и у ходу.
- Изводи основну технику шутирања на гол из места.

**СРЕДСТВА:** рукометне лопте, велики гол, мали гол, маркери за подлогу, конуси, обручи, звиждаљка за наставника.

#### **Уводна активност – активирање предзнања**

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходење, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).

#### **Припремни део**

- ✓ Ученици се постављају у два реда или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### **Главне активности – искуствено учење**

1. Наставник прави избор активности из претходних часова помоћу којих може да провери савладаност основних елемената у рукомету.
2. Ученици изводе штафетне и елементарне игре са усвојеним елементима рукомета:
  - ✓ додавање лопте једном руком и хватање лопте једном и обема рукама;
  - ✓ вођење лопте у месту и покрету јачом/слабијом руком/наизменично обема рукама;
  - ✓ шутирање на гол из места и погађање мете/циља.

#### **Завршна активност – извлачење закључка**

Ученици изводе вежбе за растезање и опуштање или неку игру по жељи ученика.

#### **Рефлексја**

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Које активности су вам биле најзанимљивије док сте радили садржаје у вези са рукометом?
3. Шта сте научили о рукомету као спорској игри?
4. Да ли би желели да играте рукомет у неком спорском клубу?

#### **Праћење напретка**

- ❖ Резултати учења:
  - ✓ Разликује елементе спортске игре рукомет.
  - ✓ Учествоје у игрању спорских игара, поштујући основна правила.

## САДРЖАЈ: КОШАРКА

### 1. ПАРАЛЕЛНИ И ДИЈАГОНАЛНИ КОШАРКАШКИ СТАВ (2 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Основни кошаркашки ставови (паралелни и дијагонални)  
**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** поставља се и примењује основни паралелни и дијагонални кошаркашки став у месту.

**СРЕДСТВА:** кошаркашке лопте, маркери за подлогу, конуси, звиждаљка за наставника.

#### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзином кретања и сл.).
- ✓ Игра **Кариоке**. Ученици су постављени на линији. На дати знак прелазе са једне на другу страну са паралелним ставом тела. Враћају се укрштањем ногу: лева нога испред десне, раскорак, лева нога иза десне, раскорак.
- ✓ Игра **Пип – стој!** Бирају се три ученика који се јуре у ограниченом простору. Чим ухвате неког ученика, узвикују: „Пип – стој!“ Ученик може да буде ослобођен од другог ученика ако га додирне и узвикне: „Пип – трчи!“

#### Припремни део

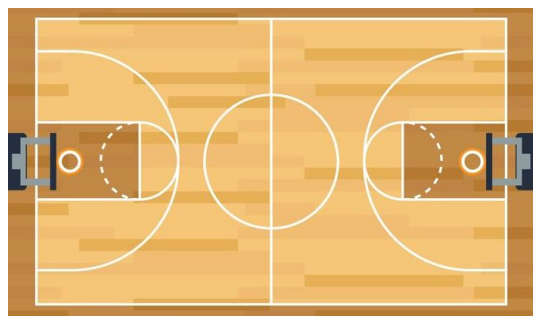
- ✓ Ученици се постављају у две колоне или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### Главне активности – искуствено учење

#### Први час

1. Ученици се упознају са информацијама повезаним са спортском игром КОШАРКА:

- ✚ екипни спорт са лоптом;
- ✚ такмиче се две екипе (5 играча);
- ✚ постиже се кош руком;
- ✚ кошаркашко игралиште;
- ✚ играју се 4 четвртине од по 10 минута;
- ✚ побеђује екипа која постигне више кошева.



Основни појмови повезани са кошарком:

- ✓ кошаркашки став (паралелни и дијагонални);
- ✓ примање и додавање лопте;
- ✓ кошаркашко вођење;
- ✓ шут на кош.

2. Наставник упознаје ученике са појмом кошаркашки став – положај тела који омогућава рационално и брзо кретање и деловање над лоптом да би се освојила, сачувала, да би се шутирало или додало свом саиграчу с циљем да се спречи напад противничких играча са лоптом.

#### ПРОСТОР БРАНИМО НОГАМА,

#### ДОК „ПРИТИСАК НАД ЛОПТОМ“ ОСТВАРУЈЕМО РУКАМА.

У зависности од положаја стопала и смера кретања, основни кошаркашки став може да буде:

- ❖ паралелни и дијагонални.

У зависности од висине тежишта тела:

❖ низак, средњи и висок.

Сматра се да се паралелни став највише примењује при нападу, а дијагонални кошаркашки став у одбрани.

**3.** Демонстрација *паралелног и дијагоналног кошаркашког става*.

### *Паралелен кошаркашки став*

Стопала су постављена паралелно, шире од рамена. Поглед је напред, а тежина тела распоређена на предњем делу оба стопала. Ноге су благо савијене у коленима, а карлица је благо повучена назад.

Када противник има лопту, једна рука се упућује на додавање или шутирање.

Треба да се води рачуна да не дође до укрштања ногу и приближавања стопала при кретању.

*Кретање тела је у чеоној равни.*



Демонстрација паралелног кошаркашког става

### *Дијагонални кошаркашки став*

Стопала су постављена дијагонално (косо) у односу на правац кретања. Постављена су шире у односу на ширину рамена. Зглобови на куковима, коленима и стопалима су савијени, а тело је исправљено и мало савијено напред. Тежина тела је на задњој ноzi.

На пример, ако десна нога иде напред и десна рука иде напред и високо је постављена изнад колена са дланом окренутим према противнику. Длан леве руке је изнад колена на задњој (левој) ноzi.

*Кретање тела је напред- назад.*



**4.** Ученици изводе паралелни и дијагонални кошаркашки став у месту.

Из нормалног правилног става треба да се поставе у паралелни или дијагонални став.

**5.** Ученици се слободно крећу кроз простор (ходањем или трчањем) и на дати знак се постављају у паралелни или дијагонални став.

**6.** Игра у паровима без лопте.

Ученици су окренути лицима једни према другима на одређеном растојању. Постављају се у кошаркашком ставу. Треба да покушају да додирну колена другог ученика, а свако од њих треба да покуша да га заштити. Побеђује ученик који 5 пута додирне колена другог ученика. <https://www.youtube.com/watch?v=ll-oQzj0Vck>

7. Један ученик из пара се креће у простору (са лоптом или без лопте), а други га прати у кошаркашком ставу.

### Други час

1. Предлог-активности за увежбавање кошаркашког става

[https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s) (видео материјал до 1 минута и 40 секунди)

(видео материјал од 4:49 до 5:10).

2. Ученици су поређани у 2 колоне. Наставник води кошаркашку лопту у месту. Ако се креће напред, сви ученици треба дијагоналним ставом да се враћају уназад. Ако иде назад, они треба да иду напред. Ако иде улево, сви ученици паралелним ставом иду удесно и обрнуто.

3. Ученици подељени у парове, окренути су једни према другима. Крећу се истовремено у кошаркашком ставу. Један од њих „води“, а други следи и изводи исте покрете само у супротном смеру („Огледало“).

4. Ученици су постављени у 3 до 4 колоне. На одређеном растојању је постављен маркер. Лево и десно од маркера налазе се 2 конуса. Наставник даје упутства за извођење активности (опис активности на слици).

Стартује следећи играч из колоне.



### **Завршна активност – извлачење закључка**

1. Ученици су постављени у две колоне. Наставник упућује у ком правцу да се крећу ученици са паралелним ставом (лева рука – крећу се удесно, десна рука – крећу се улево, подигнута рука нагоре – скок у месту, обе руке подигнуте, кружно кретање руком – трчање до дате циљне линије).

2. Формирају се групе од по 4 ученика. Три ученика су постављена у облику троугла, а четврти је у средини. Он је у улози одбрамбеног играча, а остали су у нападу. Три ученика додају лопту на различите начине: додавање на груди, одбијање о под, а ученик треба да им је одузме, крећући се правилним кошаркашким ставом. Ако одузме лопту од једног детета, замењују места.

3. **Наизменична штафета.** Ученици су постављени у две колоне. Први из колоне држи лопту обема рукама. На дати знак додаје лопту између ногу ученика иза себе, други трећем... и тако до краја колоне (лопта не сме да падне на подлогу). Затим се окрећу за 180° и понављају исто. Побеђује она екипа која прва заврши задатак.

### **Рефлексива**

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Који кошаркашки став вам је лакши, а који тежи за извођење?
3. Шта сте научили о кошаркашким ставовима?
4. Како можете научено да користите у свакодневном животу?

### **Праћење напретка**

- ❖ Савладаност паралелног и дијагоналног кошаркашког става.
- ❖ Практично извођење активности.

- ❖ Сарадња са саученицима при извођењу активности.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## САДРЖАЈ: КОШАРКА

### 2. ПРИМАЊЕ И ДОДАВАЊЕ ЛОПТЕ (4 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Основно хватање /примање и додавање лопте (у висини груди, главе и изнад главе).

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** Правилно се поставља при извођењу хватања/примања и додавања лопте у месту, у висини груди.

**СРЕДСТВА:** лаке лопте, мале пластичне лоптице, кошаркашке лопте, маркери за подлогу, конуси, обручи.

#### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Игра **Лопта за спас**. Двоје ученика јуре. У игри је неколико лаких лопти које ученици могу да додају на различите начине. Ученик који има лопту у руци не може да буде ухваћен. Али, лопту могу да држе код себе само кратко време (не дуже од 5 секунди). Додају лопту да би помогли да не буде ухваћен други ученик. Имају времена 2 минута да ухвате што већи број ученика. Затим се бира други пар који ће јурити.
- ✓ Ученици се са лоптицама у руци крећу у простору ходају/трче и хватају/бацају лопту левом/десном руком или обема рукама увис или удаљ.

#### Припремни део

- ✓ Ученици се постављају у две колоне или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### Главне активности – искуствено учење

##### *Предлог-активности за реализацију четири наставна часа*

**1.** Наставник демонстрира технику држања лопте обема рукама. Објашњава да је држање лопте обема рукама најсигурније и омогућава потпуну контролу над њом и најлакше настављање било које акције у игри.



- **Горње држање** (лопта се држи обема рукама које су постављене на горњем делу лопте).
- **Доње држање** (лопта се држи обема рукама које су постављене већим делом на доњем делу лопте).
- **Бочно држање** (дланови су постављени на бочним деловима лопте).
- Лопта може да се држи у висини груди, изнад

главе, на куковима и коленима, у зависности од ситуације у игри.

2. Ученици у кошаркашком ставу држе лопту обема рукама и изводе кружне покрете лоптом око тела, главе и ногу.

3. Тандем наставника или наставник и ученик показују **правилно додавање и бацање лопте обема рукама** у висини груди, у висини главе и изнад главе.

### *Додавање лопте у висини груди*



4. Ученици су постављени у две колоне на одређеном растојању и окренути су једни према другима. Ученици из једне колоне имају кошаркашке лопте. На дати знак повлаче баскет према грудима да би се напели зглобови дланова, након чега почиње гурање лопте напред. Праве искорак једном ногом напред и у правцу додавања преносе тежину тела и на искорачену ногу. Избацују лопту длановима преко прстију и испружени прате кретање баскета.

### *Хватање лопте у висини груди*

- ✚ Ниски став (положај) тела, ноге су савијене у коленима и куковима, тело и глава су исправљени.
- ✚ При хватању лопте руке се пружају према лопти.
- ✚ Први додир са лоптом је врховима прстију, а дланови су окренути у правцу лопте.
- ✚ Руке се заједно са лоптом повлаче назад ка телу.



5. Ученици су постављени у 4 колоне (2 x 2) постављене паралелно. Додају лопту по датом упутству (у висини груди, главе или изнад главе) и враћају се назад у своју колону или након додавања прелазе у супротну колону.

6. Наставник припрема полигон. Ученици су постављени. Ученик из колоне трчи између постављених маркера за подлогу или између конуса, застаје на одређеном месту и додаје лопту (у висини груди, главе и изнад главе) ученику који се налази на супротној страни. Мења групу или се враћа у своју. Исто ради и ученик који прима лопту.

### *Активности за додавање лопте одбијањем о подлогу*

1. Наставник показује **технику додавања лопте одбијањем о подлогу**.

2. Ученици подељени у парове, изводе додавање и примање лопте одбијањем о подлогу на ближем и даљем растојању.

3. Ученици су поређани у 4 колоне (2 x 2) на одређеном растојању. Додају лопту **одбијањем о подлогу**:

- ✓ ученик додаје лопту и враћа се последњи у своју колону;
- ✓ ученик додаје лопту и претрчава у супротну колону;
- ✓ додаје се лопта котрљањем по подлози левом/десном руком;

- ✓ додаје се лопта погађањем обруча који је постављен на подједнаком растојању од обе колоне;
- ✓ једна група додаје лопту у висини груди, а друга враћа лопту одбијањем о подлогу или котрљањем и сл.

**4.** Ученици су постављени у паровима на поближем растојању окренути једни према другима. Тело постављају у паралелном кошаркашком ставу и додају лопту у покрету одбијањем о подлогу. (Видеоматеријал од 5 минута и 50 секунди до 6 минута и 30 секунди.)

[https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s)

### **Активности за додавање лопте одбијањем о зид**

**1.** Ученици су поређани у мале групе у зависности од броја лопти којима располаже наставник. Прва група се поставља у једној линији на одређеном растојању од зида у сали или школском дворишту. Из правилног кошаркашког става вежбају додавање и хватање лопте одбијањем о зид. Након неколико бацања замењују се групе у извођењу активности.

**2.** Ученици су постављени у 2 до 3 колоне у близини зида (први ученици имају лопту). Ученици су постављени у паралелни кошаркашки став и правилно држе лопту обема рукама. На дати знак бацају лопту према зиду. Она треба једном да падне на земљу, хватају је и предају ученику иза себе. Неколико пута увежбавају бацање и хватање лопте одбијене о зид.

\* Варијанте активности:

-  Лопту бацају према зиду и треба да је ухвате без да падне на земљу.
-  Први играч баца у зид, а следећи играч треба након одбијања да ухвати лопту и да је баци у зид (једном или обема рукама).
-  Погађају нацртану мету или постављени вертикални обруч на зиду.

**3.** Ученици су поређани у колоне. Први ученик води лопту око постављених маркера или конуса и баца према означеној вертикалној мети на зиду (нацртани круг или постављени обруч), хвата лопту и исту додаје у висини груди/одбијањем о подлогу следећем играчу.

### **Завршна активност – извлачење закључка**

**1.** Ученици су подељени у групе постављене у облику квадрата. Једна група има лопту и започиње активност. Први ученик додаје лопту у висини груди (прелази у групу којој додаје лопту). Игра се завршава кад се сви ученици врате на почетну позицију.

\* Варијанте игре. Додавање уз одбијање о подлогу, котрљањем, комбиновањем додавања (прва група у висини груди, друга о подлогу, трећа котрљањем).

**2. Лопта у покрету.** Ученици формирају два круга. Један ученик има лопту и започиње игру. Додаје лопту према играчу по избору, али да не буде играч који стоји са његове леве или десне стране. Трчи према месту где додаје лопту. Играч који прима лопту одмах треба да је дода и да напусти своје место. Учениците треба да воде рачуна да свако дете учествује у игри, да прима и додаје лопту. Лопта може да се додаје на различите начине.

**3.** Ученици су подељени у 2 до 3 групе постављене у колоне. Свака група има кошаркашку лопту. На дати знак први ученик из колоне иде, а око струка окреће кошаркашку лопту која не сме да му падне. Окреће се око конуса и са означеног места додаје лопту на начин који одређује наставник.

**4. Елементарна игра Добацавање.** Ученици подељени у парове се окрећу једни према другима. Један ученик из пара држи лопту у висини груди, а други ученик се држи обема рукама за уши. Ученик који држи лопту треба да је испушти из руку, без икаквог

знака или упозорења, а други ученик треба да је ухвати пре него што падне на земљу. Затим мењају улоге.

### Рефлексија

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност додавањем и примањем лопте вам је била најзанимљивија?
3. Да ли је било активности која вам је била тешка за извођење? Зашто?
4. Како можете научено да користите у свакодневном животу?

### Праћење напретка

- ❖ Савладаност хватања/примања и додавања лопте.
- ❖ Практично извођење активности.
- ❖ Сарадња са саученицима при извођењу активности.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## САДРЖАЈ: КОШАРКА

### 3. КОШАРКАШКО ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ (4 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Основно кошаркашко вођење десном и левом руком  
**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** извођење праволинијског вођења лопте у месту и у ходу.

**СРЕДСТВА:** кошаркашке лопте, маркери за подлогу, конуси.

#### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Игра за загревање **Ланац**. Ученици су слободно распоређени у простору. Један ученик се бира за „првог ловца“ у „ланцу“ и има задатак да „лови“ остале ученике. Сваки ученик кога „улови“ ловац хвата се за руку са ловцем и постаје ловац заједно са њим. На тај начин „ланац“ ловаца се повећава, а ученик који остане последњи „неуловљен“ је победник у игри.

#### Припремни део

- ✓ Ученици се постављају у две колоне или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### Главне активности – искуствено учење

#### *Предлог-активности за реализацију четири наставна часа*

**1.** Наставник објашњава ученицима да се вођење лопте изводи у свим кошаркашким положајима (паралелни, дијагонални – ниски, средњи, високи), али се најчешће примењује дијагонални положај, јер омогућава највећу покретљивост напред-назад.

✚ Вођење лопте може да буде **ниско** и **високо**.

**2.** Наставник демонстрира став тела при вођењу лопте. Једном руком води лопту. Слободну руку поставља у страну полусавијену у лакту и објашњава да служи за „грађење“ (чување) лопте.

**3.** Ученици се упознају са техником:



- ✚ високо и ниско вођење у месту (десном руком, левом руком, наизменично левом и десном руком);
- ✚ високо и ниско вођење са ходањем (десном руком, левом руком, наизменично левом и десном руком);
- ✚ високо и ниско вођење трчањем (десном руком, левом руком, наизменично левом и десном руком);
- ✚ комбиновано вођење: ниско, високо.

4. Ученици постављени у колону увежбавају вођење лопте у месту, ходањем и трчањем левом или десном руком и наизменично.

<https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliHs> (Видеоматеријал од 2:50 до 4:40.)

- ✚ Право и ниско вођење лопте између маркера за подлогу или конуса левом или десном руком.
- ✚ Ученици су постављени у колоне. Воде лопту једном руком, окрећу се око конуса, мењају руку и вођењем се враћају назад.
- ✚ Ученици изводе змијолико вођење лопте и у разним правцима (између постављених препрека, различитом брзином).
- ✚ Рад у паровима, тројкама и малим групама – комбиновање вођења, примање и додавање лопте у правилном кошаркашком ставу.



5. Предлог-активности са вођењем лопте. Може да се искористе идеје са следећег линка: <https://www.youtube.com/watch?v=HxecRUGkafc>.

### Завршна активност – извлачење закључка

**1. Јурњава са лоптом.** Два ученика се јуре са вођењем лопте у ограниченом простору. Ученик који буде ухваћен преузима улогу онога који јури. Број оних који јуре може да се повећа како би се појачао интензитет игре.

Активности са ученицима који су постављени у колоне једни насупрот других



**2.** Ученици са једне стране имају лопте. На знак звиждаљком започињу са вођењем у месту неколико пута и из кошаркашког става додају лопту у висини груди, одбијањем о подлогу играча са супротне стране. Ученик се враћа својој групи или прелази трчањем у другу групу.

**3.** Лопта се води ходањем/трчањем праволинијски, цик-цак и додаје се играчу са супротне стране.

**4.** На дати знак ученици воде лопту у месту (ниско/високо вођење). На дати знак трчањем воде лопту до друге групе.

**5.** Ученици су постављени у групе у облику квадрата. На дати знак почиње вођење лопте у смеру стрелице на сату.

Следећа фаза је додавање лопте са висине груди, главе и одбијене о подлогу. Игра се надграђује повећањем броја лопти.

### Рефлексја

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Која активност са вођењем лопте вам је била најзанимљивија?
3. Шта вам је било најтеже да направите? Зашто?
4. Како можете научено да користите у свакодневном животу?

### Праћење напретка

- ❖ Савладаност праволинијског вођења лопте у месту и ходу.
- ❖ Практично извођење активности.
- ❖ Сарадња са саученицима при извођењу активности.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## САДРЖАЈ: КОШАРКА

### 4. ШУТ НА КОШ (4 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Основни шут на кош

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** изводи основну технику шутирања у ниже постављени кош из места.

**СРЕДСТВА:** кошаркашке лопте, ниски кошеви, обручи, маркери за подлогу.

### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Ученици рукама држе пластичне лоптице и слободно се крећу у простору (ходање и трчање). Бацају и хватају лоптице десном, левом руком и на договорени знак наставника застају и бацају лоптицу према најближем обручу (хоризонтално или вертикално) постављеном у том простору. Броје колико пута ће успети да погоде обруч.

### Припремни део

- ✓ Ученици се постављају у две колоне или у круг и изводе вежби за обликовање тела.

### Главне активности – искуствено учење

#### *Предлог-активности за реализацију четири наставна часа*

1. Наставник објашњава ученицима да је циљ кошаркашке игре да се постигне што више кошева и да се победи противнички тим. Преко сарадње и примене свих елемената: кошаркашки став, вођење, додавање и примање лопте омогућава се играчу да постигне кош из одређене позиције.

2. Ученици прате демонстрацију шута лопте на кош из места:

- наставник се поставља у ставу за шут из места;
- објашњава да за успешно извођење шута лопта треба добро да се држи, да се заштити од противника (демонстрација са другим наставником са којим ради у тандему или са учеником);
- пре него што изведе шут треба да успостави визуелни контакт са кошом;
- да процени растојање за шут;
- ако се шутира десном руком, десна нога је унапред и обрнуто. Тело је спуштено, колена су савијена, а тежина је на предњој нози. Лопта се држи обема рукама савијена у лактовима и подиже се мало изнад главе. Рука којом се шутира је испружена напред према кошу.

3. Ученици су поређани у колоне. Први играчи у колони имају лопту. Вежба се шут на ниско постављени кош из места. Након шута узима се лопта и даје се следећем играчу.

4. Са одређеног растојања ученици воде лопту ходањем/трчањем. Застају на означеном месту и шутирају на кош. Играч који шутира трчећи враћа лопту.



5. На маркерима означеном полигону ученици треба праволинијски, цик-цак да воде лопту и из одређеног места да шутирају на кош. Шутира се са различите удаљености које су означене маркерима.

6. Ученици подељени у парове, додају лопту у покрету и са одређеног места шутирају на кош.

7. Ученици су постављени у колоне. На одређеном растојању је постављен обруч са лоптом. Ученик треба да узме лопту, вођењем да стигне до означеног места и да шутира из места на кош. Лопта се враћа назад у обруч.



8. Један пар ученика има лопту, а други пар треба да спречи да шутну на кош. Пар са лоптом треба вођењем и додавањем да искористи напад и да изведе шут на кош.

9. Предлог идеје за активности са применом елемената кошарке (кошаркашки став, вођење и шутирање на кош) могу да се искористе из следећег видео материјала:

[https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s). (Видео материјал од 7 минута до 8 минута и 20 секунди.)

#### Завршна активност – извлачење закључка

1. Ученици су подељени у 2 колоне и стоје на подједнаком растојању од ниско постављеног коша. На дати знак наставника шутирају на кош из места. Ученик који шутира узима лопту након шута, вођењем је носи следећем играчу и застаје последњи у колони. Побеђује група која прва постигне 5 кошева.

2. Ученици су постављени у 2 до 3 колоне. На дати знак први ученик из колоне брзо води лопту јачом руком/слабијом руком/наизменично обема рукама, креће се цик-цак око постављених 3 маркера/конуса и шутира на мали кош. Узима лопту и враћа је назад следећем играчу. Побеђује екипа која прва направи измене, односно прва постигне 5 кошева.

3. Ученици изводе штафетне и елементарне игре са усвојеним елементима кошарке (додавање, примање, вођење, шут на кош).

4. Елементарна игре **Бројаница**. Са 6 конуса или маркера за подлогу формира се круг са пречником од 3 метра и у његов центар се ставља обруч. Сваки конус/маркер представља станицу. Први играч застаје на станици бр. 1 и отуда баца лопту у мету. Ако успе, иде на станицу бр. 2 и отуда баца лопту и тако редом, од станице до станице док не погреша, када исти задатак започиње следећи ученик. Ученик који погреша чека поново свој ред и наставља на станици на којој је погрешао. Задатак је да свако што брже пређе свих 6 станица.

#### Рефлексција

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?

2. Шта је најважније да урадимо пре него што шутирамо на кош?

3. Која активност са шутирањем на кош вам је била најзанимљивија, а која најмање занимљива?

#### 4. Како можете научено да користите у свакодневном животу?

##### Праћење напретка

- ❖ Савладаност шута на кош.
- ❖ Практично извођење активности.
- ❖ Сарадња са саученицима при извођењу активности.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

### САДРЖАЈ: КОШАРКА ОЦЕЊИВАЊЕ НАУЧЕНОГ (1 ЧАС)

#### САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:

- ✓ Основни кошаркашки ставови (паралелни и дијагонални)
- ✓ Основно хватање/примање и додавање лопте (у висини груди, главе и изнад главе)
- ✓ Основно кошаркашко вођење (десном и левом руком)
- ✓ Основни шут на кош

#### СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:

- Поставља се и примењује основни паралелни и дијагонални кошаркашки став у месту.
- Правилно се поставља при извођењу хватања/примања и додавања лопте у месту, у висини груди.
- Изводи праволинијско вођење у месту и ходу.
- Изводи основну технику шутирања у ниже постављен кош из места.

**СРЕДСТВА:** кошаркашке лопте, низак кош, маркери за подлогу, конуси, обручи, лаке лопте, звиждаљка за наставника.

#### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзином кретање и сл.).

#### Припремни део

- ✓ Ученици се постављају у две колоне или круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### Главне активности – искуствено учење

Наставник прави избор активности са претходних часова којима може да провери савладаност основних елемената кошарке:

- ✓ паралелни и дијагонални став;
- ✓ додавање и хватање лопте обема рукама у месту и покрету;
- ✓ вођење лопте у месту и кретање левом, десном руком и наизменично обема рукама;
- ✓ шутирање на кош из места.

#### Завршна активност – извлачење закључка

Ученици изводе вежбе за растезање и опуштање или неку игру по жељи ученика.



## Рефлексија

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Који елементи кошарке су вам најлакши, а који најтежи за извођење?
3. Шта сте научили?
4. Како можете научено да користите у свакодневном животу?

## Праћење напретка

- ❖ Резултати учења:
- ✓ Разликује елементе спортске игре кошарка.
- ✓ Учествује у игрању спортске игре, поштујући основна правила.

## САДРЖАЈ: ОДБОЈКА

### 1. ПАРАЛЕЛНИ И ДИЈАГОНАЛНИ ОДБОЈКАШКИ СТАВ (2 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Основни одбојкашки ставови (паралелни и дијагонални)  
**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** Поставља се и примењује основни паралелни и дијагонални одбојкашки став.

**СРЕДСТВА:** лопте за одбојку, обручи, маркери за подлогу, црвени и плави маркер за подлогу, мараме (траке).

### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ **Јурњава на одбојкашком игралишту.** Ученици су подељени у две екипе. Свака екипа се поставља на линије одбојкашког игралишта. Бира се ловац из сваке екипе. На дати знак наставника ловац покушава да ухвати саиграче трчањем и бочним корацима на линији терена (мора да се креће само по линијама). Друга деца покушавају да побегну од ловца такође трчањем бочним корацима по линијама. Када ловац додирне једног од својих саиграча, то дете постаје ловац.
- ✓ **Сакупљање репа.** Свако дете носи мараму (траку) око појаса. Учениците треба да покушају да одузму траке од вршњака и да их окаче на свој појас. Притом се јуре у простору одбојкашког игралишта и не треба да изађу из линија.

### Припремни део

- ✓ Ученици се постављају у две колоне или круг и изводе вежбе за обликовање тела.

### Главне активности – искуствено учење

#### Први час

**1.** Ученици се упознају са информацијама које су повезане са спортском игром ОДБОЈКА на нивоу који привлачи њихов интерес и разумевање (објашњење се одвија на обележеном одбојкашком игралишту у сали, школском дворишту или на постеру/плакату/фотографији/видеоматеријалу):

- ✚ такмиче се две екипе (6 играча);
- ✚ одбојкашко игралиште;
- ✚ одбојкашка мрежа постављена на средини игралишта;



- ✚ лопта се пребацује руком преко мреже;
- ✚ поен се добија када лопта падне у поље противничке екипе, ако противничката екипа не успе правилно да пребаци лопту назад;
- ✚ игра започиње сервисом лопте;
- ✚ побеђује екипата која победи у три сета;
- ✚ у једном сету треба да се освоје 25 поена.

### Основни појмови повезани са одбојком:

- ✓ одбојкашки ставови (паралелни и дијагонални);
- ✓ одбијање лопте прстима и подлактицом („чекић“);
- ✓ школски сервис.

**2.** Наставник објашњава ученицима да је основа свих одбојкашких елемената постављеност тела (одбојкашки став). Објашњава и демонстрира **паралелни и дијагонални став**.

Према тежишту тела показује висок, средњи и низак одбојкашки став.

- **Низак одбојкашки став.** Стопала се постављају нешто шире у односу на рамена. Тело је нагнуто напред, а руке су поред тела.
- **Висок одбојкашки став.** Ноге и тело су мало исправљене.

### *Предлог-активности за одбојкашки став*

**3.** Ученици вежбају одбојкашки став (изводе скок у месту и на дати знак постављају тело у одбојкашки став).

**4.** Ученици се крећу по упутствима наставника: лево, десно, напред, назад, а тело је постављено у одбојкашком ставу. При кретању наставник може да зада упутство да ученици чучну испружених руку или да легну и брзо устану.

*Идеје за активности могу да се добију и да се приспособе узрасту ученика на следећем линку:*

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSb7yZ75qak&t=29s>.



### Други час

- 1.** Ученици имају лопту у рукама. Крећу се у простору и окрећу лопту око струка.
- 2.** Ученици котрљају лопту по подлози левом или десном руком.



**3.** Ученици су поређани у колони на одређеном растојању. Руке су им испружене и држе лопту прстима. На дати знак цела колона се креће у паралелни став улево и удесно на обележеном простору.

4. Сваки ученик има лопту. Баца лопту увис обема рукама и хвата је обема рукама водећи рачуна о одбојкашком ставу тела.

5. Један ученик баца лопту преко ниске мреже, а други треба да је ухвати у ваздуху. Ученици покушавају да баце и ухвате лопту са постављеношћу тела у одбојкашком ставу. Ученик који хвата лопту може да држи обруч у хоризонталном положају. При пребацивању лопте, треба да држи обруч тако да лопта прође кроз њега.

6. Један ученик баца лопту обема рукама изнад мреже, а други враћа лопту котрљањем испод мреже. Тело треба да је постављено у одбојкашком ставу.

### **Завршна активност – извлачење закључка**

1. Наставник у руци има два маркера у боји (црвени маркер у десној руци и плави маркер у левој руци). Ако подигне црвени маркер, ученици се крећу надесно у одбојкашком ставу, а ако подигне плави, улево. Ако подигне оба маркера заједно, ученици треба да истрче до центра сале.

2. Ученици су подељени у две групе. Испред сваке групе постављена су два конуса на одређеном растојању. Ученик трчи и застаје на средини између њих. Затим се поставља у одбојкашки став и креће се удесно да додирне један конус и улево да додирне други конус. Трчањем се враћа назад у групу и стартује следећи играч.

### **Рефлексја**

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Зашто је важно да нам тело буде постављено у одбојкашком ставу?
3. Која активност вам је била најлакша, а која најтежа за извођење?
4. Како можете научено да користите у свакодневном животу?

### **Праћење напретка**

- ❖ Савладаност паралелног и дијагоналног одбојкашког става у месту и покрету.
- ❖ Практично извођење активности.
- ❖ Сарадња са саученицима при извођењу активности.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## **САДРЖАЈ: ОДБОЈКА**

### **2. ОДБИЈАЊЕ ЛОПТЕ (4 ЧАСА)**

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Основна техника одбијања лопте прстима и подлактицом („чекић“)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** изводи основно одбијање лопте прстима и подлактицом.

**СРЕДСТВА:** лопта за одбојку, ниска мрежа.

#### **Уводна активност – активирање предзнања**

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Ученици се крећу у простору ходањем/лаганим трчањем са лоптом у руци (уколико има могућности за све ученике). Наставник даје упутства:
  - ✚ лопта се баца и хвата обема рукама (не сме да падне);
  - ✚ лопта се баца, тапше се длановима испред/иза тела и хвата се (не сме да падне);
  - ✚ лопта се баца, ученици се окрећу за 360° и хватају лопту (не сме да падне);
  - ✚ лако подбацивање лопте увис из седећег положаја;
  - ✚ вођење лопте и на дати знак се хвата лопта и скаче неколико пута са високо подигнутом лоптом.

#### **Припремни део**

- ✓ Ученици се постављају у две колоне или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### **Главне активности – искуствено учење**

##### *Предлог-активности за реализацију четири наставна часа*

#### **Први и други час**

**1.** Наставник објашњава ученицима да се техника одбојкашке игре састоји од:

- ✚ „сервиса“, као првог или почетног ударца;
- ✚ примања лопте, тј. сервиса;
- ✚ додавања лопте у свом пољу до 3 пута;
- ✚ одбијање лопте преко мреже у противничком пољу.

**2.** Тандем наставника демонстрира правилно додавање/одбијање лопте прстима. Прсти су широко отворени, а палци се скоро додирују. Руке су савијене у лактима и постављене у висини рамена. Лактови се пружају напред да би се лопта одбила. Највећи контакт имају палчеви, а затим остали прсти. Лопта не сме да се додаје длановима.

**3. Активности за додавање лопте прстима, без лопте и са лоптом**

- ✚ Ученици без лопте вежбају додавање лопте изнад главе тзв. дизање или играње прстима које се користи за додавање лопте саиграчу за време игре. Распоређују се на терену у основном одбојкашком ставу. Испружени прсти дланова формирају „корпу“, а палцима и кажипрстима троугао изнад чела. Гледају кроз троугао који су обликовали длановима. Наставник објашњава да лопту треба да сачекају са савијеним коленима и лактовима, а дланове да поставе испред лица. Поглед треба стално да буде усмерен на лопту, а тежина тела треба да буде равномерно распоређена на обе ноге.

✚ (<https://www.youtube.com/watch?v=uwZwOIM1bB>)



- ✚ Ученици индивидуално изводе подбацивање лопте прстима изнад главе.
- ✚ Активност изводе у паровима, са лоптом. Један ученик из пара додаје лопту према саиграчу, а он треба да је одбије, постављајући тело према претходним упутствима. Након неколико извођења мењају улоге.

- ✚ Ученици изводе одбијање лопте прстима о зид, индивидуално и у

паровима. Вежба се изводи тако што ученици држе лопту на зиду и најпре правилно постављају тело, а затим са мањег растојања вежбају одбијање лопте о зид. Растојање се повећава с циљем да увежбавају и правилни став тела при одбијању лопте.

- ✚ Један ученик изводи одбијање лопте о зид, а други броји колико дуго може да одбија лопту прстима, без да падне. Затим мењају улоге.
- ✚ Ученици су постављени у парове. Из непосредне близине додају/одбијају лопту прстима изнад главе, без да им падне.
- ✚ Између парова на одређеном растојању је постављен обруч. Ученици треба да пребаце лопту увис и да покушају прстима да одбију лопту према обручу.
- ✚ Ученици подељени у групе, постављају се у круг на мањем растојању и изводе одбијање лопте прстима.



### Трећи час

**1.** Тандем наставника демонстрира одбијање лопте подлактицом. Ниско одбијање одбојкашке лопте тзв. „чекићем“ се изводи да би се примила „оштра“ лопта.

- Ученици постављају тело према датим упутствима: застају раширених ногу мало савијеним у коленима, руке спајају код дланова палчевима истуреним напред.



**2.** Ученици подбацују лопту увис, лопта се једном одбија о подлогу и одбија техником „чекић“ постављени у одбојкашком ставу.

**3.** Ученици подељени у парове изводе одбијање лопте подлактицом сам мањег или већег растојања. Један ученик баца лопту обема рукама одоздо, а други одбија подлактицом. Након неколико извођења мењају улоге.

**4.** Ученици подељени у мале групе постављени у круг, изводе одбијање лопте прстима и подлактицом.

### Четврти час

**1.** Тандем наставника демонстрира одбијање лопте прстима и подлактицом преко ниске мреже.

**2.** Ученици подељени у парове увежбавају додавање и одбијање лопте:

- ✚ преко ниске мреже: бацање и хватање обема рукама;
- ✚ испод ниске мреже котрљањем;



- додавање и одбијање лопте прстима и подлактицом преко ниске мреже;
- додавање лопте прстима преко ниске мреже, а пар са друге стране „хвата“ лопту помоћу обруча.

**3.** Ученици су подељени у групе и постављени у круг. У средини круга поставља се један ученик. Додаје лопту подбацивањем у ваздух и одбијањем прстима према сваком ученику у кругу. Ученици одбијају лопту прстима или подлактицом. Сваки ученик улази у круг.



**4.** Ученици су подељени у мале групе постављене на одређеном растојању са обе стране ужета које представља мрежу. Увежбавају одбијање лопте прстима и подлактицом преко ниске мреже.

- Идеје за активности могу да се добију и да се приспособе узрасту ученика на следећим линковима:

<https://www.youtube.com/watch?v=cDRDaGSFsVg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=84mo3t90jNQ>  
[https://www.youtube.com/watch?v=uht-\\_d6djDA](https://www.youtube.com/watch?v=uht-_d6djDA)



#### Завршна активност – извлачење закључка

- 1.** Формирају се екипе од по 7 до 8 ученика распоређених у круг. Свака екипа има лопту. Ученици треба да пренесу лопту једни на друге, додајући је прстима. Лопта треба да остане што дуже у ваздуху. Лопта не сме да падне.
- 2.** Ученици су подељени у три до четири групе од по шест играча. Свака група има лопту. На дати знак први ученик мора да баци лопту према свом саиграчу са десне стране обема рукама одоздо. Ученик који хвата лопту од саиграча мора да додаде лопту следећем ученику са његове десне стране на исти начин. Група која направи цео круг са лоптом, прва добија поен.
- 3.** Ученици су подељени у 2 групе (екипе) на одређеном простору. На одређеном простору за сваку екипу има обруч. Саиграчи додају лопту једни другима обема рукама. Циљ игре је да се баци лопта у обруч противничке екипе. Ако лопта падне на под док је саиграчи додају једни другима, та екипа губи лопту. Са нападом наставља следећа екипа. Није дозвољено трчање са лоптом у рукама.
- 4.** Формирају се групе од по 5 играча. Играчи су распоређени у четвороуглу означеном маркерима за подлогу. У средини сваке стране четвороугла окачен је обруч. На три угла четвороугла има по један ученик, а на четврти има два ученика. Први ученик баца лопту изнад главе с циљем да погоди у обруч. Након бацања трчи према супротном углу из места где је додао лопту. Следећи играч хвата лопту и баца је у обруч са друге стране. Ученици се крећу у смеру стрелица на сату.

#### Рефлексција

Дискусија у вези са питањима:

- 1.** Шта смо радили данас?
- 2.** Како постављамо руке и дланове при одбијању лопте прстима, а како подлактицом?
- 3.** Како су вам се допале игре?
- 4.** Како можете научено да користите у свакодневном животу?

### Праћење напретка

- ❖ Савладаност постављања и основна техника одбијања лопте прстима и подлактицом.
- ❖ Практично извођење активности.
- ❖ Сарадња са саученицима при извођењу активности.
- ❖ Активна укљученост за време часа.

### САДРЖАЈ: ОДБОЈКА

#### 3. ШКОЛСКИ СЕРВИС (3 ЧАСА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Основи сервирања (школски сервис)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** изводи основни школски сервис.

**СРЕДСТВА:** лопта за одбојку, ниска мрежа, обручи.

#### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчања са променом правца и брзином кретања и сл.).
- ✓ Игра **Хватачи лопте**. Бирају се двојица „хватача лопте“. При јурењу ученика лопту мора међусобно да додају или да је воде. Ученици могу да буду ухваћени само погађањем лопте. Ухваћени ученик излази из игре. За време од 2 до 3 минута мењају се играчи који јуре и игра почиње од почетка. Циљ је да се промени што више ученика у улоге хватача лопте.

#### Припремни део

- ✓ Ученици се постављају у две колоне или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### Главне активности – искуствено учење

#### *Предлог-активности за реализацију три наставна часа*

**1.** Наставник показује извођење школског сервиса. Лопта се држи у једној руци, подбацује се испред себе, а другом се удара стегнутим дланом или унутрашњим делом песнице. Лопта је постављена на длану једне руке. У тренутку када се лопта одбацује, друга рука узима замах, креће се назад па напред и изводи ударац на лопту доњим делом замахнуте руке.

**2.** Ученици индивидуално изводе школски сервис на мањем и већем растојању са одбијањем о зид.

**3.** Ученици подељени у парове, изводе школски сервис на мањем и већем растојању преко ниске мреже.

**4.** Ученици су постављени у колоне са обе стране ниске мреже. Први ученик из прве колоне изводи школски сервис, а први ученик из друге колоне треба да одбије лопту прстима или подлактицом. Затим мењају улоге.



*Предлог-активности за увођење ученика у школски сервис (на следећем линку):*  
<https://www.youtube.com/watch?v=F1tu1InpPbY>.

### **Завршна активност – извлачење закључка**

- 1.** Ученици су подељени у групе. Свака група изводи школски сервис, али треба да погоди обруч постављен на противничкој половини. Победник је екипа која погоди више пута.
- 2.** Формирају се групе од по 7 до 8 играча који су распоређени у круг. Свака група има лопту. На знак наставника саиграчи мора да пренесу лопту једни другима, играјући прстима и покушавајући да задрже лопту у ваздуху, што је могуће дуже. Побеђује екипа која најдуже задржи лопту у ваздуху.
- 3.** Ученици су подељени у групе од по 4 играча. Свака група има лопту. Један играч је у средини, а остали су постављени у облику троугла. Они додају лопту међу собом, а играч у средини треба да ухвати/пресече лопту. Ако ухвати лопту, мења место са играчем који је последњи бацио лопту.

### **Рефлексција**

Дискусија у вези са питањима:

- 1.** Какав сервис смо учили на часу?
- 2.** Шта вам је теже за извођење, школски сервис или одбијање лопте подлактицом?
- 3.** Шта сте научили?
- 4.** Како можете научено да користите у свакодневном животу?

### **Праћење напретка**

- ❖ Савладаност школског сервиса стегнут длан или унутрашњим делом песнице.
- ❖ Практично извођење активности.
- ❖ Сарадња са саученицима при извођењу активности.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## **САДРЖАЈ: ОДБОЈКА** **ОЦЕЊИВАЊЕ НАУЧЕНОГ (1 ЧАС)**

### **САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:**

- ✓ Основни одбојкашки ставови (паралелни и дијагонални)
- ✓ Основна техника одбијања лопте прстима и подлактицом („чекић“)
- ✓ Основи сервирања (школски сервис)

### **СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:**

- Поставља се и примењује основни паралелни и дијагонални одбојкашки став.
- Изводи основно одбијање лопте прстима и подлактицом.
- Изводи основни школски сервис.

**СРЕДСТВА:** одбојкашке лопте, маркери за подлогу, конуси, обручи, ниска мрежа, уже, свираљка за наставника.

### **Уводна активност – активирање предзнања**

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).

### **Припремни део**

- ✓ Ученици се постављају у две колоне или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

### **Главне активности – искуствено учење**

Наставник прави избор активности са претходних часова којима може да провери савладаност основних елемената у одбојци.

Ученици изводе штафетне и елементарне игре са усвојеним елементима одбојке:

- ✓ игровне активности са применом одбојкашког става;
- ✓ одбијање лопте прстима и подлактицом;
- ✓ школски сервис преко ниске мреже;
- ✓ игра у малим групама – одбојка.



### **Завршна активност – извлачење закључка**

Ученици изводе вежбе за истезање и опуштање.

### **Рефлексија**

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо радили данас?
2. Који елементи одбојке су вам били најлакши, а који најтежи за извођење?
2. Како можете научено да користите у свакодневном животу?

## Праћење напретка

### ❖ Резултати учења:

- ✓ Разликује елементе спортске игре одбојка.
- ✓ Учествоје у игрању спортских игара, поштујући основна правила.

## САДРЖАЈ: ФУДБАЛ

### 1. ПРИМАЊЕ И ДОДАВАЊЕ ЛОПТЕ (5 ЧАСОВА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Основно фудбалско вођење (унутрашњим и спољним делом стопала)

**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** изводи праволинијско вођење лопте у ходу унутрашњим и спољним делом стопала.

**СРЕДСТВА:** фудбалске лопте, маркери за подлогу, конуси, ниске препоне.

### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ Сви ученици имају лопту. У простору означеном за игру воде лопту левом или десном ногом, избегавајући контакт међу собом.
  - \* Варијанта игре. Ученици се крећу простором, воде лопту горњим или спољним делом стопала и додају унутрашњим делом стопала.
- ✓ Игра **Паук**. Два ученика су ухваћена за руке без лопте – „паук“. Сви остали ученици имају своју лопту. Ученици воде лопту спољним делом стопала, избегавајући „паука“. „Паук“ треба да избаци лопту сваком ученику ван простора за игру. Ученик који је без лопте хвата се за руке „пауком“ и настављају да јуре остале.

### Припремни део

- ✓ Ученици се постављају у две колоне или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

### Главне активности – искуствено учење

#### Први час

1. Наставник заједно са једним учеником показује/демонстрира вођење лопте унутрашњим делом стопала.
2. Ученици су подељени у колоне једна насупрот другој. Увежбавају праволинијско вођење на мањем и на већем растојању левом или десном ногом, са променом колоне.
3. Ученици су подељени у парове. Један ученик из пара води лопту праволинијски, а други га прати без лопте. Затим мењају улоге.



#### Други час

1. Ученици изводе змијолико вођење лопте у разним правцима левом или десном ногом (између постављених препона, различитом брзином).

2. Ученици су подељени у групе. На растојању од 10 метара налази се конус. Ученик води лопту до конуса горњим делом стопала, а враћа је додавањем унутрашњим делом стопала.

3. У простору је постављено више малих голова од конуса/сталака и препона мале висине. Ученици изводе вођење лопте по упутствима наставника:

✚ вођење лопте кроз мале голове само десном или само левом ногом, наизменично вођење, провлачење лопте испод препреке;

✚ вођење кроз мале голове и промену лопте између ученика, прескакање препреке и сл.



### Трећи час

1. Ученици су постављени у колоне. Испред сваке колоне наставник је поставио конус/маркер на растојању од 10 метара. Први ученик праволинијски води лопту до конуса/маркера, зауставља лопту и трчањем се враћа назад у колону. Други ученик трчањем иде до лопте и вођењем је враћа назад до трећег ученика. Игра се завршава кад заврше сви ученици у колони.

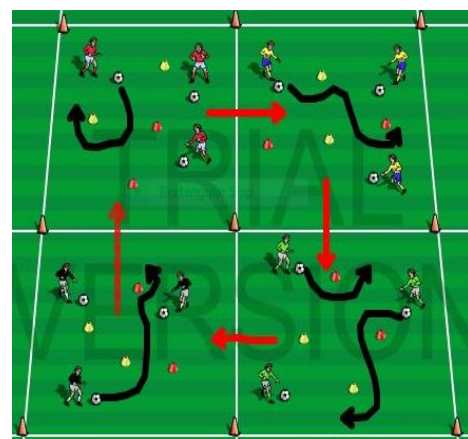
2. Ученици су постављени у колоне. Испред сваке колоне наставник је **праволинијски** поставио 5 конуса/маркера на растојању од 3 метра. Ученици имају задатак да воде лопту змијолико кроз конусе/маркере и поново да се врате у колону. Наставник даје наредбу за вођење лопте десном или левом ногом, наизменично вођење.

\* Варијанта активности. Испред сваке колоне наставник **укрштено поставља** конусе/маркере. Ученици воде лопту кроз њих и поново се враћају у колону (вођење десном или левом ногом, наизменично вођење).

### Четврти час

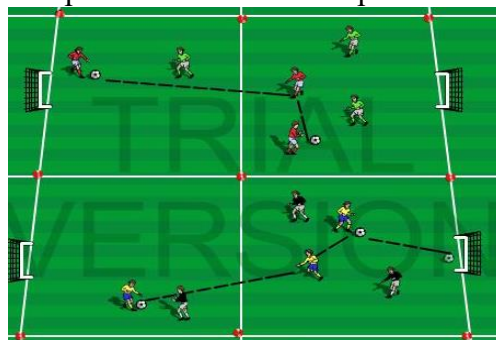
1. У простору су 4 мала гола различите боје. На дати знак ученици вођењем лопте треба да прођу најбрже што могу кроз голове (гол белим, црвеним, плавим или жутим маркерима). Наставник казује кроз коју боју гола треба да се води лопта.

2. Простор је подељен на 4 мала терена у облику квадрата. У сваком квадрату су постављени конуси/маркери. У сваком квадрату има по исти број ученика. Сваки ученик има лопту и креће се у простору око конуса/маркера вођењем лопте левом, десном ногом или наизменично. На знак наставника свака група се помера у леви квадрат.



### Пети час

1. Играње мини фудбала на 2 гола. Играње фудбала са применом основних правила игре, а постигнути гол се сматра само ако ученик вођењем лопте пређе кроз противнички гол.



**2.** Играње мини фудбала на 4 гола. Наставник означава простор за игру на 4 гола. Свака екипа има по два гола на своју страну и два противничка гола на супротну страну. У овој игри постигнутим голом сматра се само ако ученик вођењем лопте пређе кроз један од два противничка гола.

### Завршна активност – извлачење закључка

**1.** Ученици су постављени на крајњој линији од простора означеног за игру. Сваки од њих има лопту. У средини простора налази се „ловац“, који има задатак да ухвати ученике. Ученици треба да воде лопту до супротне стране од простора без да буду ухваћени од „ловца“.

**2.** Игра **Полицајац и лопов** лоптама. Свако има своју лопту. **Полицајац** вођењем лопте треба да ухвати **лопова**, а он вођењем лопте треба да побегне **полицајцу**. Мењају улоге.

### Рефлексја

Дискусија у вези са питањима:

- 1.** Шта смо радили данас?
- 2.** Којим делом стопала водимо лопту?
- 3.** Како су вам се допале активности у завршном делу часа?
- 4.** Како можете научено да користите у свакодневном животу?

### Праћење напретка

- ❖ Савладаност праволинијског вођење лопте ходањем и трчањем.
- ❖ Практично извођење активности.
- ❖ Сарадња са саученицима при извођењу активности.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## САДРЖАЈ: ФУДБАЛ

### 3. ШУТ НА ГОЛ (5 ЧАСОВА)

**САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:** Основни шут (ударац) на гол унутрашњим делом стопала  
**СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:** извођење шутирања на гол унутрашњим делом стопала.

**СРЕДСТВА:** фудбалске лопте, велики гол, обручи, маркери за подлогу, мали голови, конуси, ниске препреке.

#### Уводна активност – активирање предзнања

- ✓ Организовано постављање и кретање у колони по један (ходање, поскоци, скакање, лагано трчање са променом правца и брзине кретања и сл.).
- ✓ У ограниченом простору за игру сваки ученик има своју лопту. Један ученик са маркером има задатак шутирањем своје лопте да погоди лопте других ученика. Остали ученици вођењем лопте избегавају шутове. Игра се завршава откако буду погођене све лопте.

#### Припремни део

- ✓ Ученици су постављени у две колоне или у круг и изводе вежбе за обликовање тела.

#### Главне активности – искуствено учење

#### *Предлог активности за реализацију пет наставних часова*

##### Први час

1. Наставник демонстрира правилни шут (ударац) на гол унутрашњим делом стопала из места.
2. Ученици изводе шут (ударац) на гол унутрашњим делом стопала из места, левом или десном ногом, на мале голове на растојању од 7 или 10 метара.
3. Ученици изводе шут (ударац) на гол унутрашњим делом стопала из места, левом или десном ногом, погађањем одређене мете (обруч, маркер).



##### Други час

1. Ученици изводе шут (ударац) на стандардни рукометни гол 3 x 2 метра. Постављају се конуси на различитим местима на голу. Ученици имају задатак да погоде конус за вежбање прецизности у шутирању).
2. Ученици су подељени у 3 групе постављене лево, десно и на средини гола. Ученик води лопту спољним или горњим делом стопала и изводи шут (ударац) на гол унутрашњим делом стопала, без голмана. Групе мењају места.
3. Ученици су поређани у колони. Почињу праволинијским вођењем лопте, а вођење завршавају шутом (ударцем) на гол унутрашњим делом стопала.

##### Трећи час

1. Ученици су подељени у групе. На пречки гола су постављени обручи који висе. Ученици шутирају на гол и имају за циљ да погоде обруче. Победник је група која ће погодити највише обруча.
2. Наставник поставља полигон са пречкама. Ученици су подељени у групе. Сваки ученик треба да прескочи преко препрека трчањем, да се провуче кроз обруч, а затим да води лопту спољним или горњим делом стопала и да шутира на мали гол. Ученик који шутира враћа лопту да продужи следећи ученик.
3. Две екипе се такмиче једна против друге. На растојању од 10 метара постављен је конус између два сталка. Циљ је да се погоди исти. Екипа која више пута погоди конус је победник.
4. Ученици су подељени у две групе. Једна група са лоптом треба да погоди играче из друге групе пре него што пређу са једне на другу страну. Откако буду погођени сви играчи, мењају се улоге екипа.

#### Четврти час

1. Ученици су подељени у мале групе. Играју фудбал 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, с тим што лопту смеју да додају искључиво десном или левом ногом, унутрашњим делом стопала.
  2. **Мини фудбал** са 4 гола. Наставник означава простор за играње са 4 гола. Свака екипа има по два гола на својој страни и два противничка гола на супротној страни. У овој игри постигнути гол се сматра само ако ученик шутом (ударцем) унутрашњим делом стопала постигне гол у једном од два противничка гола.
- \* Варијанта игре. Гол се вреднује само ако је постигнут шутом (ударцем) горњим делом стопала.

#### Пети час

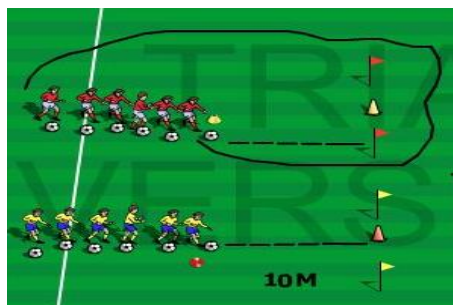
**Мини фудбал** са 2 гола. Наставник означава простор за игру са 2 гола. Играње фудбала са применом основних правила игре, а постигнути гол се вреднује само ако је постигнут шутом (ударцем) унутрашњим делом стопала.

\* Варијанта игре. Гол се вреднује само ако је постигнут шутом (ударцем) горњим делом стопала.

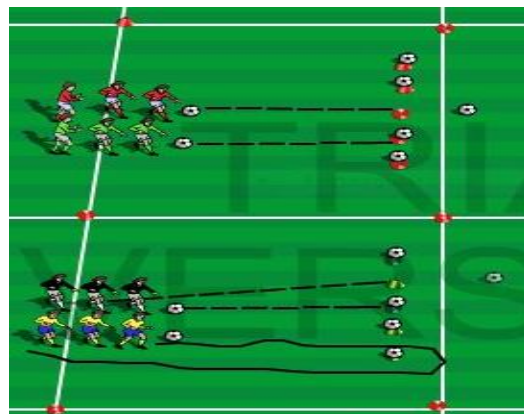
#### Завршна активност – извлачење закључка

1. Игра **Финале Лиге шампиона**. Ученици су подељени у две екипе. Име екипе сами бирају. Шутирају пенале од 7 метара на рукометни гол. Победник је екипа која постигне више голова. Обавезно је шутирање унутрашњим делом стопала.

2. Две екипе се такмиче једна против друге. На растојању од 10 метара постављене су лопте преко 5 маркера за подлогу. Циљ је да се избаце све лопте из маркера. Екипа која најбрже погоди је победник.



3. Обе екипе се такмиче једна против друге. На растојању од 10 метара постављен је конус између два сталка. Циљ је да се погоди исти. Екипа која више пута погоди конус је победник.



## Рефлексија

Дискусија у вези са питањима:

1. Којим делом стопала сте шутирали на гол?
2. Колико сте били прецизни у погађању голова? Од чега зависи прецизност удараца?
3. Како можете научено да користите у свакодневном животу?

## Праћење напретка

- ❖ Савладаност шута на гол унутрашњим делом стопала.
- ❖ Практично извођење активности.
- ❖ Сарадња са саученицима при извођењу активности.
- ❖ Активна укљученост за време часа.
- ❖ Поштовање правила понашања у игри.

## САДРЖАЈ: ФУДБАЛ ОЦЕЊИВАЊЕ НАУЧЕНОГ (1 ЧАС)

### САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ:

- ✓ Основно примање и додавање лопте (унутрашњим и спољним делом стопала)
- ✓ Основно фудбалско вођење (унутрашњим и спољним делом стопала)
- ✓ Основни шут (ударац) на гол унутрашњим делом стопала

### СТАНДАРДИ ОЦЕЊИВАЊА:

- Изводи примање и додавање лопте у месту са унутрашњим и спољним делом стопала.
- Изводи праволинијско вођење лопте у ходу унутрашњим и спољашњим делом стопала.
- Изводи шутирање на гол унутрашњим делом стопала.

**СРЕДСТВА:** фудбалске лопте, велики гол, обручи, маркери/конуси, мали голови.

## Главне активности – искуствено учење

Наставник прави избор активности са претходних часова којима може да провери савладаност основних елемената у фудбалу:

- ✓ примање и додавање лопте (унутрашњим и спољним делом стопала);
- ✓ фудбалско вођење (унутрашњим и спољним делом стопала);
- ✓ шут (ударац) на гол унутрашњим делом стопала;
- ✓ играње фудбала са применом основних правила игре.

**1.** Ученици су поређани у 2 или 3 колоне. На дати знак шутирају на гол из места. Узимају лопту и дају је следећем играчу који шутира на исти начин. Побеђује екипа која прва постигне 10 голова.

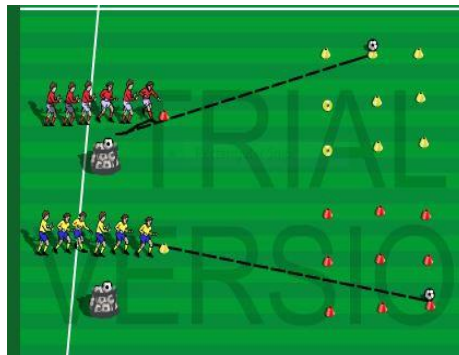
\* Варијанта игре. Шут (ударац) са залетом од неколико корака.

**2.** Ученици су постављени у 2 или 3 колоне. На дати знак први ученик из колоне брзо води лопту јачом ногом, креће се праволинијски између постављених маркера за подлогу и шутира на празан мали гол. Враћа лопту следећем играчу. Побеђује екипа која прва направи измене или прва постигне 5 голова.

**3.** Такмичење између ученика у ударцу (шуту) на гол, погађањем конуса који су постављени на гол-линију.

### Завршна активност – извлачење закључка

Ученици су постављени у две колоне. На одређеном растојању од колона постављено је 9 маркера (у 3 реда по 3). Први играч, на дати знак, треба да узме лопту и да је постави на маркер, враћа се назад, додирује следећег играча по рамену и он креће са лоптом. Победник је она колона која прва покрије све маркере са лоптом.



### Рефлексја

Дискусија у вези са питањима:

1. Шта смо научили о фудбалу као спортској игри?
2. Који елемент фудбала вам се највише допада и желите да га изводите?
3. Како можете научено да користите у свакодневном животу?

### Праћење напретка

- ❖ Резултати учења:
- ✓ Разликује елементе спортске игре фудбал.
- ✓ Учествоје у игрању спортских игара, поштујући основна правила.

## ПРАЋЕЊЕ ПОСТИГНУЋА УЧЕНИКА

| <b>Тема: ОСНОВИ СПОРТСКЕ ИГРЕ</b><br><b>ЛЕГЕНДА: + (Успешно савладао/ла стандарде оцењивања)</b><br><b>+ - (Улаже више напора да постигне стандарде оцењивања)</b><br><b>- (Потребна му /јој је подршка да постигне стандарде оцењивања)</b> |                                                                                             |   |     |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|---|
| Резултати које ученици треба да постигну према стандардима оцењивања                                                                                                                                                                         | Стандарди оцењивања                                                                         | + | + - | - |
| <b>РУКОМЕТ</b>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                             |   |     |   |
| Разликује елементе спортске игре <b>рукомет</b> .<br><br>Учествоује у игрању спортских игара, поштујући основна правила.                                                                                                                     | Поставља се и примењује основни паралелни и дијагонални рукометни став у месту.             |   |     |   |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Правилно се поставља при извођењу хватања/примање и додавања лопте у месту, у висини груди. |   |     |   |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Изводи праволинијско вођење лопте у месту и ходу.                                           |   |     |   |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Изводи основну технику шутирања на гол из места.                                            |   |     |   |
| <b>КОШАРКА</b>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                             |   |     |   |
| Разликује елементе спортске игре <b>кошарка</b> .<br><br>Учествоује у игрању спортских игара, поштујући основна правила.                                                                                                                     | Поставља се и примењује основни паралелни и дијагонални кошаркашки став у месту.            |   |     |   |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Правилно се поставља при извођењу хватања/примања и додавања лопте у месту, у висини груди. |   |     |   |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Изводи праволинијско вођење лопте у месту и ходу.                                           |   |     |   |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Изводи основну технику шутирања на ниже постављени кош из места.                            |   |     |   |
| <b>ОДБОЈКА</b>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                             |   |     |   |
| Разликује елементе спортске игре <b>одбојка</b> .<br>Учествоује у игрању спортских игара, поштујући основна правила.                                                                                                                         | Поставља се и примењује основни паралелни и дијагонални одбојкашки став.                    |   |     |   |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Изводи основно одбијање лопте прстима и подлактицом.                                        |   |     |   |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Изводи основни школски сервис.                                                              |   |     |   |
| <b>ФУДБАЛ</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                             |   |     |   |
| Разликује елементе спортске игре <b>фудбал</b> .<br>Учествоује у игрању спортских игара, поштујући основна правила.                                                                                                                          | Изводи примање и додавање лопте у месту унутрашњим и спољашњим делом стопала.               |   |     |   |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Изводи праволинијско вођење лопте у ходу унутрашњим и спољашњим делом стопала.              |   |     |   |
|                                                                                                                                                                                                                                              | Изводи шутирање на гол унутрашњим делом стопала.                                            |   |     |   |

## КАКО може дигитална технологија да нађе примену и на часовима Физичког и здравственог образовања?



Многе дигиталне алатке могу да се искористе за креирање садржаја преко којих ученици на занимљив и забаван начин проверавају колико су савладали садржаје и појмове из наставних програма.

Наставник може да размени дигиталне алате:

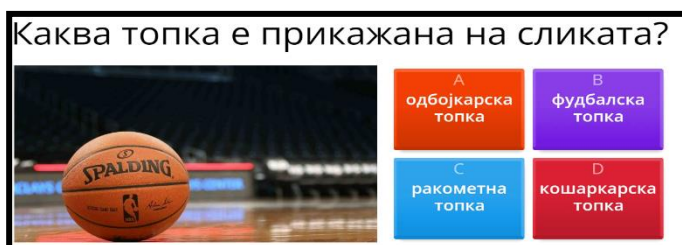
- ✚ са ученицима који из различитих разлога не могу да изводе физичке активности, а прате часове;
- ✚ са ученицима који из различитих оправданих разлога не прате часове;
- ✚ када нема могућности да се активности реализују у спортској сали, из различитих разлога и активност се изводи у учионици;
- ✚ у домаћим условима након савлађивања теме или одговарајућих садржаја;
- ✚ такмичења у знању (квизови) између ученика и сл.

Активности из дигиталних алатки могу да се реализују на нивоу одељења, у малим групама, паровима или индивидуално.

Предлог-активности за ученике израђен са применом **WORDVOL (WORDWALL)**

### САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ ИЗ КОШАРКЕ

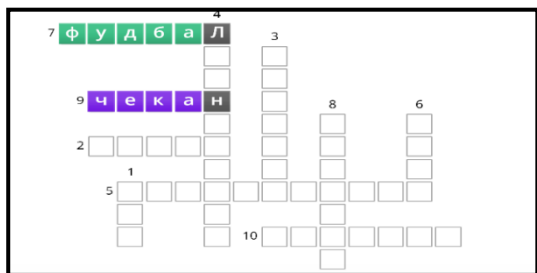
<https://wordwall.net/resource/63609484>



Каква лопта је приказана на слици

## ПОИМИ ОД СПОРТСКИ ИГРИ

<https://shorturl.at/ituTX>



## СОДРЖИНИ И ПОИМИ ОД ФУДБАЛ

<https://wordwall.net/resource/63699504>



Превод

Казнени ударац у фудбалу

Лопта за фудбал

Чувари гола у фудбалу

Изводи се са аут линије

Играч фудбала

Спорт који се игра ногом

Шут на гол...

Додавање лопте...

Терен за фудбал

Фудбалска екипа

## СОДРЖИНИ И ПОИМИ ОД РАКОМЕТ

<https://wordwall.net/resource/63700301>



Играч на  
ракомет

т р р к а а е м о



Играч рукомета

### Поштовани наставници!

Надамо се да ће вам Приручник помоћи у планирању активности са вашим ученицима. Ово је само мали део идеја за спортске активности и сваку од њих можете да модифицирате у зависности од техничких, просторних и материјалних услова, имајући у виду, пре свега, психофизичке способности ваших ученика.

## КОРИШЋЕНИ ЛИНКОВИ И ЛИТЕРАТУРА – ОСНОВИ СПОРТСКЕ ИГРЕ



### РУКОМЕТ

<https://rb.gy/nc9sv>



### КОШАРКА

<https://www.youtube.com/watch?v=ll-oQzi0Vck>

[https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s)

<https://www.youtube.com/watch?v=HxecRUGkafc>



### ОДБОЈКА

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSb7yZ75qak&t=29s>

<https://www.youtube.com/watch?v=cDRDaGSFsVg>

<https://www.youtube.com/watch?v=84mo3t90jNQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=uht-\\_d6djDA](https://www.youtube.com/watch?v=uht-_d6djDA)

<https://www.youtube.com/watch?v=F1tu1InpPbY>

❖ **Квиз-активности – ВОРДВОЛ (WORDWALL)**

<https://wordwall.net/resource/63609484>

<https://shorturl.at/ituTX>

<https://wordwall.net/resource/63699504>

<https://wordwall.net/resource/63700301>

- ✓ Приручник за тренере и наставнике – ЦЕВ школски пројекат „Играј одбојку и расти са њом“. <https://rb.gy/att5lt>

**НАТАША ТОДОРОВСКА  
КИРЕ ГРБЕВСКИ**

**ТРЕТО  
ОДДЕЛЕНИЕ**

**МАТЕРИЈАЛИ ЗА  
УЧЕНИЦИ ПО  
НАСТАВНИОТ ПРЕДМЕТ  
ФИЗИЧКО И  
ЗДРАВСТВЕНО  
ОБРАЗОВАНИЕ**



ДИГИТАЛНИ СВЕТ У СПОРТУ

Многе дигиталне алатке могу да вам омогуће да на занимљив и забаван начин проверите колико сте савладали садржаје и појмове из Наставног програма за трећи разред.

**Запамтите!** Физички развој и телесне вежбе су **најважније**. Сваки слободан тренутак користите за бављење спортом, кретање у природи, шетње, вожњу бицикла, као и за праћење спортских такмичења у сали или на отвореном простору.

Дигитална алатка омогућава да за краatak временски период „прошетате“ по спортским теренима и да одиграте неку спортску игру или да одговорите на питања која су повезана са одређеним спортом. Такмичите се сами са собом да проверите колико сте запамтили од садржаја и појмова које сте учили на часовима. Или још боље, такмичите се са саучеником који боље, са већом концентрацијом и вештином може да одговори на питања.

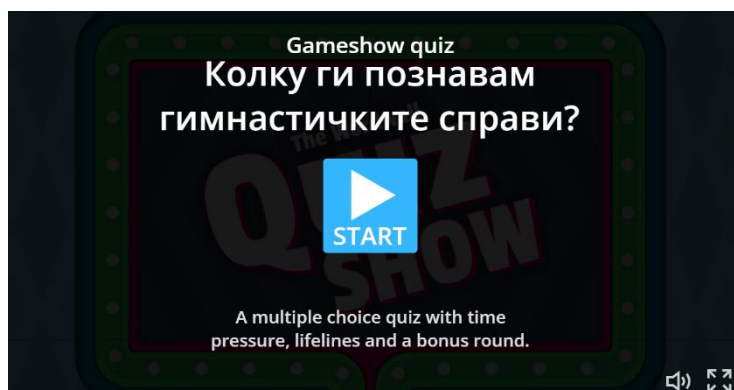
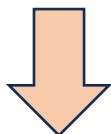
Ево неколико занимљивих квиз игара израђених применом алатки у ВОРДВОЛ-у (WORDWALL).

**Поштовани трећи разреде,**

**Нека почне такмичење!**

**КОЛИКО ПОЗНАЈЕМ ГИМНАСТИЧКЕ СПРАВЕ?**

<https://rb.gy/yz0pot>



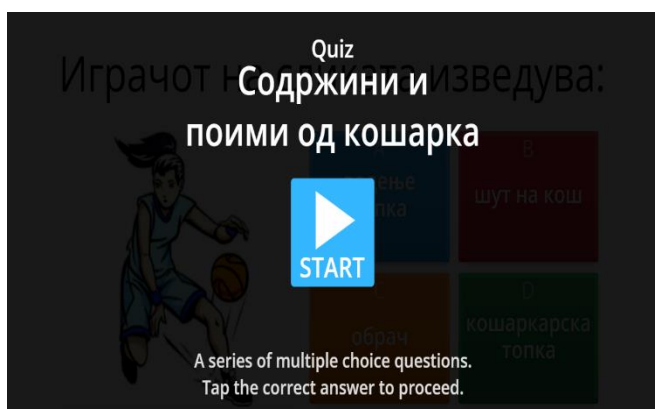
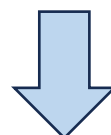
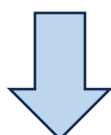
## САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ ИЗ РУКОМЕТА

<https://wordwall.net/resource/63700301>



## САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ ИЗ КОШАРКЕ

<https://wordwall.net/resource/63609484>



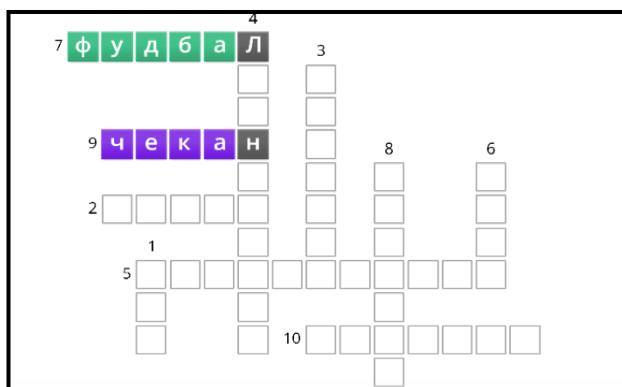
## САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ ИЗ ФУДБАЛА

<https://wordwall.net/resource/63699504>



## ПОЈМОВИ ИЗ СПОРТСКИХ ИГАРА

<https://shorturl.at/ituTX>



Превод

**Страна 1**

ТРЕЋИ РАЗРЕД

МАТЕРИЈАЛИ ЗА УЧЕНИКЕ ИЗ НАСТАВНОГ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАЊЕ

**Страна 2**

Колико познајем гимнастичке справе?

**Страна 3**

Играч рукомета

Садржаји и појмови из кошарке

**Страна 4**

Казнени ударац у фудбалу

Лопта за фудбал

Чувари гола у фудбалу

Изводи се са аут линије

Играч фудбала

Спорт који се игра ногом

Шут на гол...

Додавање лопте...

Терен за фудбал

Фудбалска екипа

Наслов на оригиналот: ПРИРАЧНИК ЗА НАСТАВНИЦИ ПО ФИЗИЧКО И  
ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ-ТРЕТО ОДДЕЛЕНИЕ  
ПРИРУЧНИК ЗА НАСТАВНИКЕ ФИЗИЧКОГ И ЗДРАВСТВЕНОГ ОБРАЗОВАЊА ТРЕЋИ  
РАЗРЕД

Издавач: Биро за развој образовања

Уредник: Абдулфета Фетаи

Автори:  
Наташа Тодоровска  
Кире Грбевски

Стручна подршка:  
мр Иванка Мијић, координатор  
Рајмонда Незири, координатор  
Марјан Бошалеvски  
Гордана Цветковска  
мр Виктор Баџуков  
Суџи Ајро

Преведено са македонског језика:  
Нена Ристић Костовска

Година издавања – 2024.

Место издавања – Скопје

Електронско издање

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.016:796(035)=163.41

ТОДОРОВСКА, Наташа

Приручник за наставнике физичког и здравственог образовања [Електронски извор] : трећи разред / Наташа Тодоровска, Кире Грбевски ; [преведено са македонског језика Нена Ристић Костовска]. - Скопје : Биро за развој образовања, 2024

Начин на пристапување (URL):

[https://brogovmk-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/bro\\_macedonia\\_bro\\_gov\\_mk/EcwSx9qwEelNhPlo6s793BABrkZm8XS-cug2pmCVelEh6Mg?e=gugoHP](https://brogovmk-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/bro_macedonia_bro_gov_mk/EcwSx9qwEelNhPlo6s793BABrkZm8XS-cug2pmCVelEh6Mg?e=gugoHP).

- Превод на делото: Прирачник за наставници по физичко и здравствено образование : трето одделение. - Текст во ПДФ формат, 101 стр., илустр.

- Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 22.04.2024

ISBN 978-608-206-146-7

1. Грбевски, Кире [автор]

COBISS.MK-ID 63544837