

**НАТАША ТОДОРОВСКА
КИРЕ ГРБЕВСКИ**

TREĆI RAZRED

**PRIRUČNIK ZA
NASTAVNIKE ZA
FIZIČKO I
ZDRAVSTVENO OBRAZOVANJE**



Fizičko i zdravstveno obrazovanje je obavezni predmet koji se izučava u trećem razredu devetogodišnjeg osnovnog obrazovanja sa 3 časa nedjeljno ili godišnjim fondom od 108 časova.

Sadržaj i pojmovi Nastavnog programa su raspoređeni u tri teme sa predviđenim brojem časova za svaku temu:

1. Osnovi atletike (18 časova)
2. Osnovi gimnastike sa ritmikom i plesovima (56 časova)
3. Osnovi sportskih igara (34 časa)

Rezultati učenja navedeni u Nastavnom programu vode ka sticanju kompetencija iz Nacionalnih standarda. Dio njih su:

Lični i socijalni razvoj	Društvo i demokratska kultura
<u>Učenik/učenica zna i/ili umije da:</u> V-A.1 razlikuje zdrav od rizičnog životnog stila kada se radi o svim sferama života (uključujući navike u ishrani, sportske i rekreativne aktivnosti i seksualno ponašanje). V-A.2 izabere i praktikuje aktivnosti koje obezbjeđuju razvoj i poboljšanje sopstvenog mentalnog i fizičkog zdravlja i blagostanja. V-A.4 napravi procjenu sopstvenih sposobnosti i postignuća (uključujući jake i slabe strane) i na osnovu toga da odredi prioritete koji će mu/joj omogućiti razvoj i napredovanje. <u>Učenik/učenica razumije i prihvata da je:</u> V-B.1 briga o sopstvenom tijelu i redovno praktikovanje fizičke aktivnosti važan uslov za fizičko i mentalno zdravlje. V-B.3 lična postignuća i blagostanje u najvećoj mjeri zavise od napora koji sam/sama ulaze i od rezultata koji sam/sama postiže. V-B.4 svaki postupak koji preduzima ima posljedice po njega/nju i/ili po njegovu/njenu okolinu.	<u>Učenik/učenica zna i/ili umije da:</u> VI-A.5 razumije razlike među ljudima po bilo kojoj osnovi (rodna i etnička pripadnost, uzrast, sposobnost, socijalni status itd.). VI-A.6 prepoznaje prisustvo stereotipa i predrasuda kod sebe i kod drugih i da se suprotstavlja diskriminaciji.

U Priručniku su dati primjeri aktivnosti scenarija za čas prema novim uputstvima za planiranje nastave: sadržaji i pojmovi, standardi ocjenjivanja, aktivnosti učenika, potrebna sredstva za realizaciju aktivnosti, kao i praćenje napretka učenika. Planirane aktivnosti poštuju psihofizičke i senzomotorne sposobnosti svih učenika i mogu da se modifikuju i za učenike koji imaju određene poteškoće u razvoju.

Nastavna sredstva i rekviziti koji se koriste u realizaciji nastave Fizičkog i zdravstvenog obrazovanja su:

- Gimnastički dušeci, atletski dušek, školski startni blokovi.
- Manje i veće lopte za sportske igre (rukometne, košarkaške, odbojkaške i fudbalske lopte).
- Manje gumene i teniske loptice.
- Medicinke od 0,5 kg, 1 kg i 2 kg.
- Obruči, užad, gumene i drvene palice, niski i visoki čunjevi – markeri za podlogu, konusni markeri, ležeće mornarske merdevine.
- Niske sprave iz sportske gimnastike.
- Švedski sanduk, ripstoli, švedska klupa, niska greda, mali „kozlič”, odskočna daska, mornarske merdevne, švedske merdevine, viseća užad, uža za vuču.
- Nisko postavljeni koševi, mali golovi, rukometni golovi i nisko postavljena odbojkaška mreža.
- Štoperica, santimetarska pantljika, vaga sa visinometrom.

Mjesto realizacije aktivnosti

- Sportska sala.
- Školsko dvorište.
- Učionica (savlađivanje plesova).
- Drugi odgovarajući (alternativni) prostor u školi.

Organizacija časa

Prema prostornim i raspoloživim materijalnim uslovima, ponuđene aktivnosti u Priručniku iz Fizičkog i zdravstvenog obrazovanja za treći razred mogu da se realizuju individualno, u parovima, u malim grupama i zajedničkim radom svih učenika. Aktivnosti su prisposobljene i za učenike sa posebnim obrazovnim potrebama.

Praćenje i ocjenjivanje rada učenika

Na početku školske godine nastavnici sprovode inicijalno mjerenje svakog učenika s ciljem da na osnovu njegovog motoričkog i fizičkog razvoja utvrde kod kojih učenika treba da se doziraju vježbe na času (jednu istu vježbu neki učenici će ponavljati 20, drugi 15, a treći 10 puta).

Sumativnu ocjenu formira tandem nastavnika. Pri ocjenjivanju učenika nastavnik prati individualno napredovanje svakog učenika i formira ocjenu ukoliko angažovano vježba, učestvuje u aktivnostima i pokazuje interes da napreduje, saglasno uputstvima nastavnika.

Nastavnik informiše roditelja o napretku njegovog deteta i daje uputstva o dodatnom vježbanju kod kuće ili daje preporuku o uključivanju djeteta u sportski klub, saglasno njegovom interesu i njegovim motoričkim sposobnostima.

UPUTSTVA NASTAVNICIMA KAKO DA KORISTE PRIRUČNIK

Priručnik za nastavnike treba da bude vodilja kako da organizuju aktivnosti na času. Nastavnici prave izbor aktivnosti i raspoređuju ih u scenarijima shodno uslovima za izvođenje časova Fizičkog i zdravstvenog obrazovanja u svojoj školi.

Ponudeno je više aktivnosti koje mogu da se primjene, a predviđene su i u Nastavnom programu, ali i da ih modificiraju prema tehničkim i prostornim mogućnostima, a, prije svega, vodeći se psihofizičkim sposobnostima učenika i brojem učenika u odjeljenju. Aktivnosti obavezno mora da se planiraju u smislu postizanja standarda ocjenjivanja.

Zajedno planiraju realizaciju Nastavnog programa iz Fizičkog i zdravstvenog obrazovanja za treći razred.

Potpisuju je oba nastavnika i obezbjeđuju po jedan primjerak za svakoga od njih.

Oba nastavnika učestvuju u pripremanju instrumenata za praćenje postignuća učenika (formativno i sumativno) i provjere postizanja očekivanih rezultata: lista evidencije, lista provjere (ček-lista) i sl.

Planiraju, organizuju i realizuju aktivnosti prema standardima ocjenjivanja za treći razred za scenario časa. Ocjenu izvode dogovorno oba nastavnika.

Oba nastavnika vode u dnevniku pedagošku evidenciju realizovanih sadržaja, a opisne ocjene unosi odjeljski nastavnik.

Odjeljski nastavnik organizovano odvodi učenike do sale, spoljnog sportskog terena, adaptirane učionice, školskog dvorišta ili drugog prostora gdje se izvodi nastava iz Fizičkog obrazovanja.

Stara se o bezbjednom i pravilnom izvođenju vježbi za vrijeme demonstriranja elemenata od strane nastavnika FZO.

Stara se o ponašanju i održavanju discipline na času.

Poželjno je da nosi adekvatnu sportsku opremu.

ZADACI TANDEMA NASTAVNIKA

Nastavnik FZO bira nastavne metode, oblike i sredstva za rad.

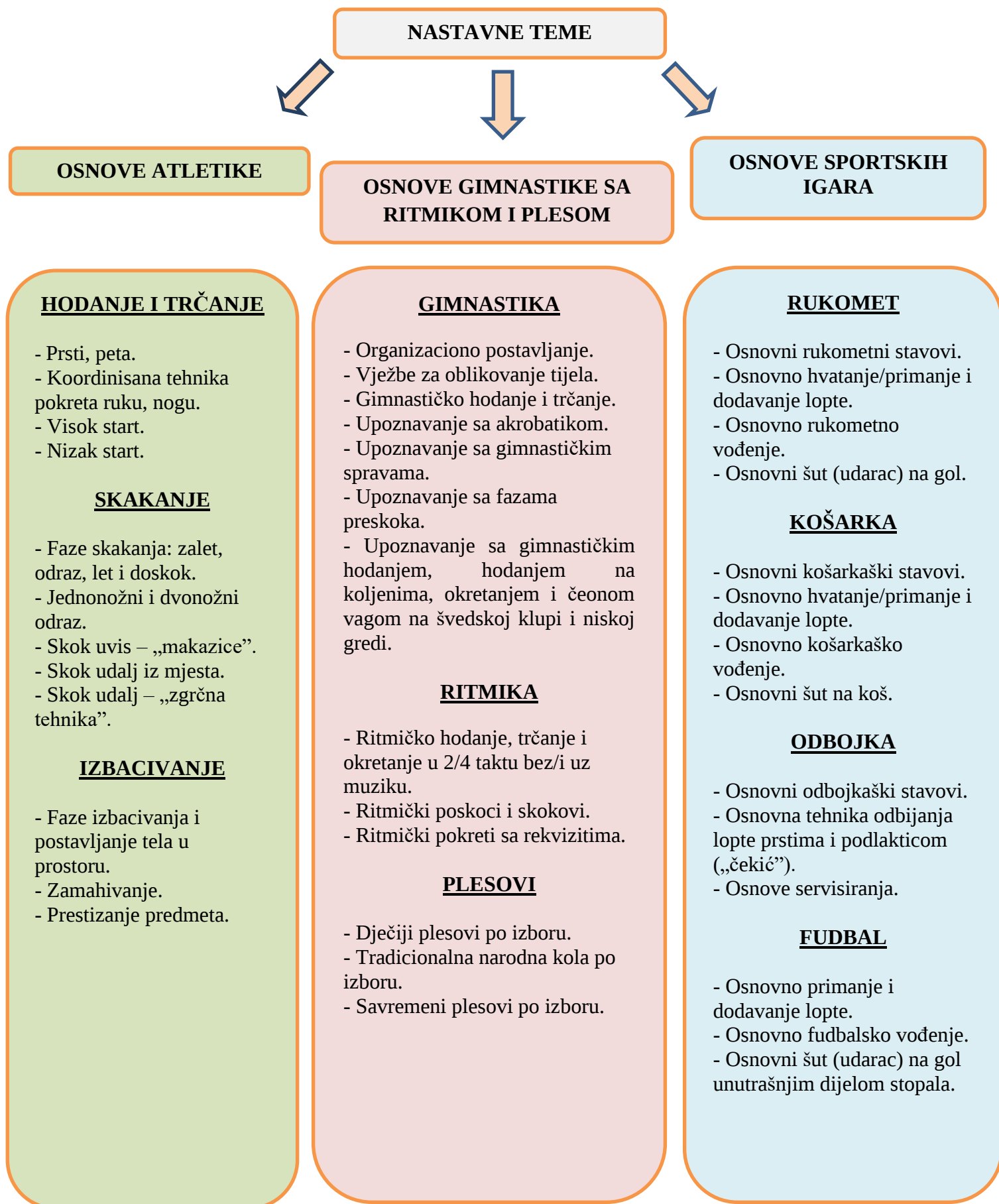
Objašnjava i demonstrira vježbe i aktivnosti u svim etapama časa.

Stara se o higijeni i ispravnosti objekta, spravama i rekvizitima.

Obavezno je obučen u adekvatnu sportsku opremu.

Tandem nastavnika upoznaje učenike sa kulturnim ponašanjem na putu do i u prostoru za izvođenje časa Fizičkog i zdravstvenog obrazovanja (održavanje higijene u prostoru za vježbanje i svlačionicama, održavanje lične higijene, čuvanje i održavanje rekvizita za vježbanje i sl.).

Učenici treba da budu obučeni u adekvatnu sportsku opremu za vježbanje.



1 TEMA: OSNOVI ATLETIKE (18 časova)

SADRŽAJ: HODANJE I TRČANJE		
POJMOVI	STANDARDI OCJENJIVANJA	REZULTATI UČENJA
- Prsti, pete. - Koordinirana tehnika kretanja ruku, nogu. - Visok start. - Nizok start.	Izvodi tehniku koordinisanog atletskog hodanja i trčanja.	Hoda i trči primjenjujući elemente atletskog hodanja i trčanja.
	Prepoznaje i primjenjuje faze za visoki start i istrajno trčanje.	
	Prepoznaje i primjenjuje faze za izvođenje niskog starta i brzog trčanja.	
SADRŽAJ: SKAKANJE		
- Faze skakanja – zalet, odraz, let i doskok. - Jednonožni i dvonožni odraz. - Skok uvis – „makazice”. - Skok udalj iz mjesta. - Skok udalj – „zgrčna tehnika”.	Prepoznaje i primjenjuje faze skakanja udalj iz mjesta i sa zaletom – tehnika „makazice”.	Skače uvis, udalj i dubinu primjenjujući faze skakanja.
	Prepoznaje i primjenjuje faze skakanja uvis iz mjesta i sa zaletom – „zgrčna tehnika”.	
SADRŽAJ: BACANJA		
- Faze bacanja i postavljanje tijela u prostoru. - Zamahivanje. - Prestizanje predmeta. - Izbacivanje.	Prepoznaje i primjenjuje faze bacanja predmeta udalj i cilj.	Baca predmete udalj i cilj, primjenjujući faze bacanja.

AKTIVNOSTI KOJE SE IZVODE U UVODNOM DIJELU SVIH ČASOVA

- ❖ Učenici se postavljaju u vrstu po visini. Na komandu **nadesno** okreću se udesno. Kreću se u koloni po jedan hodanjem, trčanjem lakog koraka, poskakivanjem praćeno uputstvima nastavnika za promjenu aktivnosti (tempo, promjena smjera kretanja).
- ❖ Učenici se postavljaju u jednu vrstu. Prebrojavaju se (prvi, drugi...). Na dati znak postavljaju se u dvije vrste.
- ❖ Na svakom času učenici izvode kompleks-vježbi za opuštanje tijela i razvoj:
 -  ramenog pojasa, vrata i gornjih ekstremiteta;
 -  stomaknih i leđnih mišića (vježbe za trup);
 -  karličnog dijela i donjih ekstremiteta.
- ❖ Učenici izvode i:
 -  kompleks-vježbi sa poskakivanjem i skakanjem u mjestu i kretanjem;
 -  vježbe sa korišćenjem sprava i rekvizita (penjanje na ripstol, klupu, gredu i sl.);
 -  vježbe za razvijanje snage (podizanje medicinki od 1 kg);
 -  vježbe za istezanje i opuštanje.
- ❖ Svaka vježba se izvodi 8 do 10 puta, a svaki kompleks treba da sadrži više raznovrsnih vježbi za svaku mišićnu grupu.

SADRŽAJ: HODANJE I TRČANJE

1. ATLETSKO HODANJE I TRČANJE (1 ČAS)

SADRŽAJI I POJMOVI: Hodanje i trčanje (**prsti, peta**, koordinisana tehnika kretanja ruku, nogu, visok i nizak start)

STANDARDI OCJENJIVANJA: izvodi tehniku koordinisanog atletskog hodanja i trčanja.

SREDSTVA: markeri za podlogu, marama, konusi, lopta, obruči, stoličice, tašnje.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Zabavna igra: **Beremo jabuke**. Učenici se kreću u koloni na prstima, a ruke su im visoko iznad glave. Prave pokrete kao da sakupljaju jabuke. Na dati znak hodaju na peti sa ispruženim rukama kao da nose gajbu punu jabuka.
- ✓ Učenici izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

1. Učenici poređani u koloni izvode hodanje na prstima sporim tempom. Na znak zviždanjem nastavljaju sa hodanjem na petu istim tempom. Aktivnost se ponavlja hodanjem na prstima, na petu brzim tempom.
2. Učenici su postavljeni u dvije vrste. Na dati znak dižu se na prstima, petu i i hodaju naprijed, nazad, lijevo ili desno po uputstvu nastavnika.
3. Učenici prate demonstraciju nastavnika o koordinisanom kretanju ruku i nogu nisko i visoko podignutim koljenima – „nizak i visok džok”. Izvode hodanje i trčanje koordinisanim pokretima ruku i nogu sa nisko i visoko podignutim koljenima – „nizak i visok džok”.
4. **Vojnici**. Učenici „marširaju” jedan krug i na dati znak rastrče se kroz teren. Na ponovni znak formiraju kolonu i nastavljaju da marširaju.
5. Nošenje lopte iznad glave/ispred sebe hodanjem na prstima, peti kroz postavljene markere za podlogu i ostavljanje lopte na ciljnoj liniji. Drugi učenik podiže loptu i vraća je nazad.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

- Igra: **Brodovi u magli**. Učenici podijeljeni u 3 do 4 kolone – „brodovi”, drže se na struku ili ramenima. Prvom učeniku oči se pokrivaju maramom. Ispred svake kolone pripremljen je poligon sa preprekama postavljenim cik-cak (markeri, konusi, lopte, obruči, stolice, školske torbe...) Jedan učenik iz kolone bira se za „kormilara” koji ih vodi tako da zaobilaze prepreke. Primjer: 2 koraka naprijed, 3 koraka desno, 5 koraka napred, 1 lijevo... „Brodovi” treba da stignu u „pristanište”. Pobjeđuje „brod” koji prvi stigne. Igra može da se ponovi mijenjanjem „kormilara”.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti (hodanje i trčanje; prsti, peta).
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: HODANJE I TRČANJE

2. VISOK START I ISTRAJNO TRČANJE (3 ČASA)

❖ Prijedlog-aktivnosti za realizaciju 3 nastavna šasa za konkretan sadržaj

SADRŽAJI I POJMOVI: Hodanje i trčanje (prsti, peta, **koordinisana tehnika pokreta ruku, nogu, visok start**, nizak start)

STANDARDI OCJENJIVANJA: prepoznaje i primjenjuje faze izvođenja visokog starta i istrajnog trčanja.

SREDSTVA: markeri za podlogu, konusi, prepreke do 20 cm visine.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Učenici izvode vježbe za oblikovanje tijela.
- ✓ Igra: **Spasilački par** (igra u ograničenom prostoru). Učenik koji „juri” kreće se na prstima, a učenici koji bježe kreću se na petama. Na dati znak: „Bježi” svi trče i treba da se hvataju u par sa drugom u ograničenom vremenu/brzo. Učenik koji nema par je sljedeći koji juri.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prvi čas

1. Nastavnik pokazuje pravilni stav tijela pri izvođenju visokog starta. Grupa učenika je postavljena na startnoj liniji na rastojanju od 1 metra. Na komandu **na mjesto** postavljaju se prstima na odraznoj nozi do same startne linije, a zadnja noga kojom se zamahuje postavlja se na dva stopala od prednje noge. Podupire se prednjim dijelom stopala. Težina tijela pada na prednju nogu, a obe noge su zgrčene u koljenima. Trup je navednut unaprijed, a glava ispravljena. Na koljeno prednje noge postavlja se suprotna ruka, a druga ruka je savijena u laktima i postavljena iza tijela. Tijelo u ovom položaju održava ravnotežu. Na dati znak za start zamahuje se zadnjom nogom i suprotnom rukom i trkač pruža otskočnu nogu.
2. Učenici su podijeljeni na male grupe. Nastavnik daje uputstvo da startuje prva grupa sa visokim startom, pa druga, treća... i da trče umjerenim tempom dva kruga oko ograničenog prostora (50 do 100 metara).

Drugi čas

1. Učenici postavljeni u kolone po jedan, umjerenim tempom trče visokim startom na rastojanju do 100 metara (trče u krug, jedan ili više).
2. Učenici postavljeni u kolone po jedan/dvojica, trče umjerenim tempom u ograničenom prostoru do 1 minuta.
3. Učenici su postavljeni u dvije vrste na određenom rastojanju jedni od drugih. Na dati znak učenici prve vrste trče na određenom rastojanju do 1 minuta umjerenim tempom. Rastojanje može da bude označeno konusima, a trčanje može da bude u koloni jedan iza drugog. Dok jedna kolona trči druga se priprema za trčanje i prati uputstva koja daje nastavnik kako bi istrčali u ograničenom vremenu od 1 minuta.

Treći čas

1. Učenici prate demonstraciju stava tijela pri istrajnom trčanju i preskakanju prepreka do 20 santimetara visine. Pokreti tijela se približavaju tehnici trčanja na kratke staze. Daju se uputstva za startno ubrzavanje između prepreka da bi moglo da se odrazi pri skoku i nogom kojom se zamahuje da bi se preskočila prepreka. Slijedi pravilan doskok i nastavljanje sa trčanjem do sljedeće prepreke.
2. Učenici podijeljeni u grupe trče na rastojanju od 80 do 100 metara sa preprekama (trče u krug, jedan ili više).
Čim završi prva grupa, startuje druga.

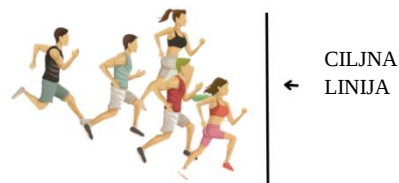


Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

Prvi čas. Elementarna igra: **Okolo.** Učenici stoje u krug, a jedan trči van kruga. Kojeg učenika dotakne, taj trči u suprotnom smjeru, a njegovo mjesto ostaje prazno. Koji od dvojice učenika prvi stigne do praznog mjesta, zauzima mjesto, a onaj koji je van kruga nastavlja da trči.

Drugi čas. Učenici su poredani u dvije vrste na određenom rastojanju jedni od drugih. Na dati znak učenici prve vrste trče na određenom rastojanju do 1 minuta umjerenim tempom. Rastojanje može da se označi konusima, a trčanje može da bude u koloni jedni iza drugih. Dok jedna kolona/vrsta trči, druga se sprema za trčanje i prati uputstva nastavnika kako bi istrčali u ograničenom vremenu od 1 minuta.

Treći čas. Učenici izvode štafetne igre na prethodno postavljenom poligonu – uvježbavanje aktivnosti sa prethodnih časova.



Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta ste radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti (savladanost visokog starta i koordinisano kretanje ruku i nogu).
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: HODANJE I TRČANJE

3. NIZAK START I BRZO TRČANJE (4 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Hodanje i trčanje (prsti, peta, **koordinisana tehnika pokreta ruku, nogu**, visok start, **nizak start**)

STANDARDI OCJENJIVANJA: prepoznaje i primjenjuje faze izvođenja niskog starta i brzo trčanje.

SREDSTVA: markeri za podlogu, konusi, prepreke do 20 santimetara visine, loptice, štoperica.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskakivanje, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Učenici izvode vježbe za oblikovanje tijela.
- ✓ Igra: **Glava lovi rep**. Učenici su podijeljeni u kolone, a u svakoj koloni treba da ima najmanje do 10 učenika koji su uhvaćeni jedni za druge, oko struka. Zadatak je da prvi u koloni, koji je „glava”, ulovi posljednje koji su „rep”. Cijela kolona se pomjera udesno i ulijevo štiteći rep.

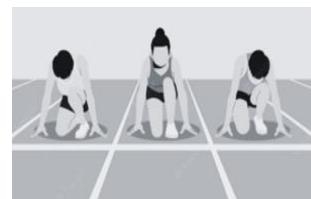
Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prvi čas

1. Učenici izvode pravilno trčanje brzim tempom sa promjenom pravca kretanja: cik-cak, (lijevo, desno), kružno.
2. Učenici su postavljeni u kolone. Na rastojanju do 20 metara postavljen je marker/konus. Trče pravolinijski, okreću se oko konusa i vraćaju se nazad.
3. Učenici su postavljeni u dvije kolone, a u prostoru su raspoređeni markeri oko kojih trče cik-cak.

Drugi čas

1. Nastavnik demonstrira pravilan stav tijela pri izvođenju niskog starta. Na komandu **na mjesto** učenici se postavljaju iza startne linije. Prednja, „jača” noga se postavlja na dvije dužine od stopala iza startne linije sa koljenom nagore, a zadnja noga se postavlja na tri ili četiri dužine od stopala. Koljeno je spuštено prema podlozi. (Rastojanje je individualno i može da bude različito za svakog.) Ruke su postavljene na podlozi nešto šire od ramena, a dlanovi, odnosno palac i kažiprst su u pravoj liniji i postavljene su odmah iza startne linije. Na komandu **pažnja** podižu se kukovi iznad visine ramena sa istovremenim spuštanjem glave i pomjeranjem ramena naprijed. Na komandu **hop** ili na drugi zvučni signal, eksplozivno, energično se startuje trčanjem.
2. Učenici su postavljeni u 2 vrste. Na dati znak brzo trče do ciljne linije koja je postavljena na 20 metara. Za njima trči i druga vrsta.
3. Učenici podijeljeni u malim grupama, vježbaju nizak start i trče na rastojanju do 20 metara.



Treći čas

1. Učenici trče sa niskim startom do 20 metara sa mjerenjem vremena. Štopericom se mjeri vrijeme svakog učenika. Učenici trče po dva puta i upoređuju se vremena trčanja.
2. Učenici podijeljeni u male grupe takmiče se u brzom trčanju do 20 metara.
3. Takmičenje između prvoplasiranih iz svake grupe (1, 2, 3, 4... mjesto). Zatim se takmiče drugoplasirani, pa trećeplasirani... Zapisuje se svako vrijeme trčanja.

Četvrti čas

1. Učenici podijeljeni u male grupe vježbaju trčanje niskim startom i dobijaju uputstva kada da maksimalno ubrzaju (trčanje sa progresijom). Ponavljanje vježbe dva puta.
2. Učenici trče sa promjenom pravca i različitim tempom od 30 sekundi do 1 minuta.
3. Učenici su postavljeni u 4 grupe (2 po 2 paralelno postavljene). Startne linije su označene markerima. Rastojanje između grupa je 20 metara.
 - Trčanje na rastojanju od 20 metara iz niskog starta bez prepreka.
 - Trčanje na rastojanju od 20 metara iz niskog starta sa preprekama. Na rastojanju od 10 metara stavlja se prepreka do 20 santimetara koju učenici treba da preskoče. Na ciljnoj liniji treba da se okrenu oko konusa postavljenog na 20 metara i po istoj stazi da se vrate nazad.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

Prvi čas. Učenici se upoznaju sa pravilima igre. Formiraju se 2 kolone. Na dati znak prvi učenici iz kolone trče na rastojanju od 20 metara brzim tempom. Uzimaju lopticu i nose je u svoju grupu. Grupa koja će prva donijeti sve loptice je pobjednik.

Drugi čas. Učenici izvode brzo trčanje iz različitih početnih položaja (sjedenje, klečenje, ležanje na leđima ili stomaku) sa primjenom elementarnih igara (ko će prvi da uhvati loptu, premještanje predmeta).

Treći čas. Učenici su postavljeni u 4 ugla u prostoru. Na dati znak prvi učenik trči prema grupi sa desne strane i zastaje posljednji. Produžuje sljedeći učenik iz grupe. Igra se završava kada se svi učenici vrate u grupe kao na početku.

Četvrti čas. Učenici izvode elementarne i štafetne igre sa brzim trčanjem, bez i sa rekvizitima.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti (savladanost niskog starta i koordinisano kretanje ruku i nogu pri brzom trčanju).
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: SKAKANJE

4. SKAKANJE UDALJ – „ZGRČNA TEHNIKA“ (4 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Skakanje (upoznavanje sa fazama skakanja – zalet, odraz, let i doskok, jednonožnim i dvonožnim odrazom, tehnika skoka uvis „makazice“, skok udalj iz mjesta, tehnika skoka udalj iz zaleta „zgrčno“, skok u dubinu)

STANDARDI OCJENJIVANJA: prepoznaje i primjenjuje faze skakanja udalj iz mjesta i iz zaleta – „zgrčna“ tehnika.

SREDSTVA: markeri za podlogu, mjerna traka (metar), lista za unošenje dužine skoka, gimnastički dušek, medicinka, uže, švedski sanduk/švedska klupa i drugi predmeti i rekviziti.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskakivanje, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Učenici izvode vježbe za oblikovanje tijela.
- ✓ Učenici izvode igre sa prirodnim pokretima i primjenom skakanja (dvonožni i jednonožni poskoci i skokovi u mjestu). Skaču u prostoru kao vrapci (sitni poskoci), rode (na jednu), zec, žaba, kengur, lopta...
- ✓ Elementarna igra: **Skače zeka u krug**. Formiraju se 2 do 3 kruga (u zavisnosti od broja učenika u odjeljenju). Jedan učenik ima ulogu zeke i stoji van kruga. Skače iza učenika i čim stane iza nekoga, on se pretvara u zeku, a učenik koji skače zastaje na njegovo mjesto.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prvi čas

1. Elementarna igra: **U ogledalu**. Učenici su postavljeni u paru jedan nasuprot drugom na rastojanju od 1 metra. Jedan učenik izvodi različite poskoke, a drugi je „ogledalo“ i imitira iste pokrete. Na znak nastavnika uloge se mijenjaju.
2. Skok preko „jame“ (prostor označen markerima na podlozi u sali ili nacrtan kredom u školskom dvorištu). Doskok treba da bude mek i u poluklečećem položaju.
 - Skok sa odrazom na desnoj nozi, doskok na obje noge, zatim isto sa lijevom.
 - Skok sa odrazom sa desnom, doskok na lijevoj i obrnuto.
 - Ponavljanje svih pokreta iz kratkog zaleta.
3. Učenici zastaju na jednoj liniji i sunožnim poskocima (kao kenguri) treba da pređu stazu od 5 do 10 metara.
4. Učenici izvode poskoke (dječiji poskoci, indijanski poskok, jelenski skok).
 - ✓ **Dječiji poskok**. Ruke na kukovima, iskorak desnom nogom i odraz uvis istom, zamah savijenom lijevom nogom naprijed i gore visoko podizanje koljena. Isto i sa lijevom nogom.
 - Dječiji poskoci sa kretanjem oko sebe za 360 stepeni u jednu i u drugu stranu.
 - Poskoci u mjestu, četiri skoka okretanjem udesno, četiri sa okretanjem ulijevo.
 - Sinhronizovano skakanje u parovima držanjem za ruke.
 - ✓ **Indijanski poskok**. Nastavnik demonstrira, a učenici ponavljaju i izvode indijanski poskok – <https://shorturl.at/ivAFZ>

Drugi čas

1. Učenci su postavljeni iza označene linije. Preskaču sa obe noge preko linije (naprijed, nazad). Okreću se bočno i iste skokove izvode ulijevo i udesno. Kombinacija skokova sa obje noge, naprijed, nazad, ulijevo, udesno.
2. Učenci su postavljeni u kolonu/kolone. Izvode različite skokove na koordinacionim merdevinama.
3. Učenci se upoznaju sa fazama skoka udalj. Nastavnik pri demonstraciji objašnjava kako se izvode skokovi.

Skok udalj iz mjesta. Nastavnik zastaje iza označene startne linije za skok. Postavlja se u stavu za skakanje – zamah rukama unazad, odraz nogama i doskok.

Skok udalj iz zaleta. Zalet, odraz (otskok nogama), let (skok) i doskok. Zalet se započinje visokim startom i energičnim i ritmičkim koracima. Najveće ubrzanje se dobija u poslednjim koracima prije nego što se skakač odrazi sa odskočnog mjesta. Ne smije da se napravi prestup kod odskočnog mjesta (obilježana linija). Svaki učenik izvodi po jedan skok iz mjesta i iz zaleta.

Treći čas

1. Učenci se podsjećaju faza skakanja udalj iz mjesta (zamah rukama unazad, odraz nogama i sunožni doskok).
2. Učenci postavljeni u kolone po jedan, skaču udalj iz mjesta, a doskok je sunožni na gimnastičkom dušku (u sali).
3. Učenci izvode skok udalj iz mjesta u školskom dvorištu (na zemljanoj podlozi). Obilježava se mjesto doskoka i mjeri se dužina skoka. Nastavnici bilježe dvije dužine svakog učenika.

Četvrti čas

1. Nastavnik demonstrira skok udalj sa zaletom i primjenom zgrčne tehnike. (Zamahnuta noga ostaje u zgrčnom položaju ispred trupa, a odskočna noga se savija i vuče naprijed prema zamahnutoj nozi. Ruke se kreću nagore i malo u stranu savijene u zglobu lakta. U fazi leta, obje noge su ispred trupa savijene u zglobu kolena, trup e nagnut naprijed, a pogled je uperen ka doskočnom mjestu. Pri doskoku noge su ispružene, trup pojačava naklon, a ruke se kreću nadole prema nogama.)
2. Učenci postavljeni u kolone po jedan sa lakim zaletanjem izvode skokove udalj zgrčnom tehnikom.
3. Učenci izvode skok udalj iz manjeg i većeg zaleta preskakanjem medicinke, užeta i drugih predmeta i rekvizita.
4. Učenci izvode skok udalj iz manjeg i većeg zaleta, nadskok i odraz iz segmenta švedski sanduk/švedska klupa.



Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

Prvi čas. Elementarna igra: **Vrabac i vrana.** Učenici su postavljeni u dvije grupe jedna nasuprot drugoj na rastojanju od 10 metara. Prva grupa su VRANE, a druga grupa su VRAPCI. Nastavnik viče: „vra-vra-vra...”, a na svaki slog „vra” učenici obje vrste idu korak naprijed. Kada se grupe približe na 2 do 3 metara nastavnik izvikuje „vrabac” ili „vrana”. Igrači iz pozvane grupe bježe nazad prema svojoj crti poskocima, a učenici druge grupe nastoje da ih uhvate trčanjem/poskakivanjem. Ko će biti uhvaćen, postaje član protivničke ekipe. Pobjeđuje ekipa koja ima najviše zarobljenika na kraju igre.

Drugi čas. Učenici su postavljeni u kolonu/kolone. Izvode skokove u prostoru na jednoj i obje noge, preskaču različite rekvizite ispred sebe: markeri, konusi, lastik, uža, obruči, niske prepreke.

Treći čas. Ko će skočiti najdalje? Učenici podijeljeni u male grupe ili parove takmiče se u skoku udalj iz mjesta mjerenjem dužine skoka. Zatim se takmiče učenici sa najdužim skokovima. Bira se najbolji skakač.

Četvrti čas. Učenici podijeljeni u parove takmiče se u skoku udalj iz zaleta sa mjerenjem dužine skoka.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti (savladanost faza skakanja udalj iz mjesta i iz zaleta – zgrčna tehnika).
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.



SADRŽAJ: SKAKANJE

5. SKAKANJE UVIS, TEHNIKA „MAKAZICE“ (2 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Skakanje (upoznavanje sa fazama skakanja – zalet, odraz, let i doskok, jednonožni i dvonožni odraz, tehnika skoka uvis „makazice“, skok udalj iz mjesta, tehnika skoka udalj iz zaleta „zgrčeno“, skok u dubinu)

STANDARDI OCJENJIVANJA: prepoznaje i primjenjuje faze skakanja uvis iz mjesta i zaleta – tehnika „makazice“.

SREDSTVA: uže, lastik, marker za podlogu, niske prepreke za skakanje, obruči, konusi.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskakivanje, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzinom kretanja i sl.).
- ✓ Učenici izvode vježbe za oblikovanje tijela.
- ✓ Igra: **Spasilačko uže.** Učenici se kreću u prostoru i u rukama drže kratko uže. Jedan učenik nema uže. On ima zadatak da „lovi“ učenike. Učenici se spašavaju preskakanjem užeta. Uhvaćeni učenik postaje „lovac“ i predaje uže. (Ukoliko nema užeta za sve učenike, igra može da se modifikuje, pa učenici mogu da preskaču niske prepreke, da uđu u obruče skakanjem i sl.)

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

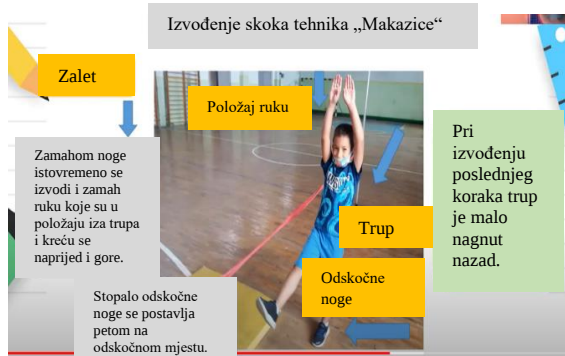
Prvi čas

1. Učenici se upoznaju sa fazama skakanja uvis: zalet, odraz (otskok nogama), let (skok) i doskok.
2. Nastavnik demonstrira pravilni stav tijela pri izvođenju skoka uvis tehnikom makazice.
Eduino lekcija: Skok uvis, tehnika „makazice“ – <https://rb.gy/8sud9>
3. Učenici izvode skok uvis tehnikom makazice. Uže/lastik se postavlja na visini od 30 santimetara, a odrazna linija se nalazi na 10 santimetara od užeta. Svaki učenik sam određuje zaletišta sa 5 do 9 koraka. Koraci ne treba da budu mnogo dugački, tako da se na liniju odraza dođe odskočnom nogom.
4. Učenici izvode skok uvis iz kosog zaleta sa odrazom lijeve i desne noge. Svi učenici treba da izvedu 2 do 3 pravilna skoka.

Drugi čas

Pokretne igre sa elementima hodanja, trčanjem sa progresijom (zaletom) i skakanjem.

1. Učenici trče na rastojanju od 20 metara preskakanjem prepreka postavljenih na 10 metara, okreću se oko konusa, ponovo preskaču prepreku i vraćaju se u grupu. Pobjeđuje grupa koja prva završi aktivnost.
2. Postavljena su po 3 obruča za svaku grupu i markeri za trčanje oko njih na rastojanju od 20 do 25 metara. U obruče ulaze i izlaze skakanjem sa obje noge, a oko markera trče cik-cak.
3. Po dva učenika u svakoj grupi drže lastik, a ostali iz grupe treba da ga preskoče tehnikom makazice bez dodirivanja. Svaki učenik se mijenja kod lastika po 2 do 3 skakanja iz zaleta.



Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

Učenici izvode elementarne igre skakanjem, hodanjem i trčanjem na poligonu koji su nastavnici pripremili.

- ✓ Igra skakanje na lastiku (igre u malim grupama).
- ✓ Elementarna igra: **Gde ja stadoh, ti produži.** Učenici su podijeljeni u 3 ili 4 kolone koje zastaju paralelno iza jedne linije. Prvi učenici iz kolone skaču sunožno iz mjesta i doskaču na obje noge što dalje i ne pomjeraju se sa tog mjesta. Sljedeći učenici iz kolone prilaze prvima, postavljaju stopala, prsti su pored peta učenika koji su skakali prethodno i onda se ovi pomjeraju i sjedaju sa strane. Drugi skaču na isti način. Zatim dolaze treći, četvrti i tako redom. Gde jedan skoči, drugi nastavlja odatle. Pobjeđuje kolona koja prva stigne do ciljne linije.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti (savladanost faza skakanja uvis, tehnika – „makazice”).
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja tokom igre.

SADRŽAJ: BACANJE

6. BACANJE LOPTE UDALJ I CILJ (3 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Upoznavanje sa fazama bacanja i postavljanje tijela u prostoru, zamahivanje, preticanje predmeta, izbacivanje).

STANDARDI OCJENJIVANJA: prepoznaje i primjenjuje faze bacanja predmeta udalj i cilj.

SREDSTVA: plastične loptice, laka gumena lopta, laka kožna lopta, medicinska lopta od 0,5 kg, 1 kg i 2 kg, markeri za podlogu, flaše, obruči, kreda, veliki gol.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskakivanje, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Učenici izvode vježbe za oblikovanje tijela.
- ✓ Svaki učenik ima malu plastičnu lopticu. Po datim uputstvima kreće se u prostoru hodanjem/trčanjem i baca lopticu uvis/udalj lijevom/desnom rukom.
- ✓ Bacaju lopticu uvis, tapšu rukama jednom ili dva puta i bacaju lopticu.
- ✓ Učenici podijeljeni u parove, hodaju/trče u prostoru i dodaju lopticu (ne smije da padne) sa manje ili veće udaljenosti.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prvi čas

1. Učenici prate uputstva kako da pravilno bacaju lopticu/loptu udalj lijevom i desnom rukom. (Pri bacanju treba da naprave veći zamah rukama i pri samom zabacivanju lopte da djeluju dlanovima i prstima.)
2. Učenici bacaju lopticu/loptu iz zaleta desnom rukom, lijevom rukom, ali pritom ne smeju da nagaze liniju, niti da pređu preko nje.
3. Učenici se takmiče u bacanju loptice/lopte udalj iz zaleta.

Drugi čas

1. Učenici se upoznaju sa loptom medicinkom težine 1 kg. Treba pažljivo da prate demonstraciju pravilnog stava tijela pri bacanju iste obema rukama.
2. Učenici dodaju/predaju medicinke iz neposredne blizine s ciljem da osjete težinu lopte. Drže je ispred sebe kraće vreme, podižu je ispred sebe obema rukama i predaju je drugom učeniku u paru ili koloni.
3. Formiraju se 4 grupe (2 x 2) paralelno postavljene jedna prema drugoj. Prvi učenik kotrljanjem nosi loptu prema učenicima druge kolone. Igra se završava kad se svi učenici vrate na svoja mjesta.
4. Učenici su postavljeni u kolone. Prvi učenik baca medicinku udalj i trčeći ide da je uzme i odnese do sljedećeg igrača.

Treći čas

1. Učenici se ređaju u kolone. Nastavnik (ili učenik) drži obruč u horizontalnom/vertikalnom položaju i svaki učenik treba lakom loptom da pogodi obruč. Ipak, učenik sam uzima loptu.
✓ Obruč se ljulja ulijevo i udesno, a učenik treba da ubaci lopticu kroz obruč.
2. Učenici su postavljeni u kolone jedni naspram drugih. Među njima na većem rastojanju se nalazi obruč. Učenici treba loptom da pogode obruč, a lopta da se odbije na suprotnoj strani.
3. Učenici su postavljeni u kolone. Na zidu je kredom nacrtan ili postavljen vertikalni cilj (obruč). Obilježava se linija sa koje učenici treba da pogode cilj. Može biti postavljeno i više ciljeva i da isti nose različiti broj poena.
4. Učenici sa određenog rastojanja pogađaju horizontalne ciljeve nacrtane ili postavljene na terenu.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

Prvi čas. Igra: **Gaćanje kegli.** Učenici su postavljeni u 2 do 3 kolone. Na rastojanju od 5 metara ispred kolona postavljeno je 6 kegli/plastičnih flaša $\frac{1}{2}$ napunjenih vodom (1 + 2 + 3). Na dati znak prvi učenici iz kolone bacaju loptu. Učenik koji baca treba da uzme loptu i da je preda sljedećem igraču. Pobjeđuje kolona koja prva obori sve kegle/flaše.

Drugi čas. Učenici su postavljeni u kolone. Prvi učenik baca medicinku udalj i trčeći ide da je uzme i odnese sljedećem igraču.

Treći čas. Ko će prvi do 10? Postavljen je vertikalni obruč koji visi na голу. (Može da bude postavljena i kofa/kutija na pod sa manjim ili širim otvorom.) Učenici su podijeljeni u 2 grupe. Oni treba iz mjesta ili iz zaleta da pogode obruč (kofu/kutiju). Prva grupa koja postigne 10 poena je pobjednik.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti (savladanost bacanja lopte udalj i u cilj).
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: HODANJE I TRČANJE, SKAKANJE, BACANJE

7. OCJENJIVANJE NAUČENOG (atletsko hodaње i trčanje, izvođenje visokog starta i istrajno trčanje, nizak start i brzo trčanje, skakanje udalj, uvis i dubinu, bacanje lopte u cilj (1 ČAS)

SADRŽAJI I POJMOVI: Hodanje i trčanje, skakanje i bacanje

STANDARDI OCJENJIVANJA:

- Prepoznaje i primjenjuje faze izvođenja visokog/niskog starta i istrajnog/brzog trčanja.
- Prepoznaje i primjenjuje faze skakanja udalj iz mjesta i iz zaleta – tehnika „makazice”.
- Prepoznaje i primjenjuje faze skakanja uvis iz mjesta i iz zaleta – „zgrčna tehnika”.
- Prepoznaje i primjenjuje faze bacanja predmeta udalj i cilj.

SREDSTVA: razni rekviziti: loptice, obruči, lopta, korpa i drugi rekviziti.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodaње, poskakivanje, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzinom kretanja i sl.).
- ✓ Učenici izvode vježbe za oblikovanje tela.
- ✓ Učenici se postavljaju u krug. Mogu da se formiraju dva kruga u zavisnosti od broja učenika u odjeljenju. Jedan učenik je u sredini kruga i započinje igru. Dodaje loptu lijevom/desnom rukom i ide na mjesto učenika koji je hvata. On je odmah dodaje drugom učeniku i mijenja mjesto. Igra se nastavlja sve dok svi učenici ne promjene svoje mjesto.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

1. Učenici su poređani u kolonu. Trče cik-cak 20 metara, uzimaju tri loptice manje veličine, zastaju ispred prethodno obilježene linije, lopticama pogađaju korpu, nastavljaju sa trčanjem, okreću krug oko korpe i vraćaju se nazad, brzo trčeći.
2. Igra se modifikuje – jedan učenik stoji iza korpe. Učenici rade iste aktivnosti, a kod linije zastaju. Učenik im baca lopticu i oni treba da je uhvate i da je bace u korpu.
3. Uvježbavanje aktivnosti sa elementima trčanja, skakanja i bacanja sa prethodnih časova.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

- ✓ Elementarna igra: **Pokretni lanac**. Formiraju se grupe od po 6 učenika. Učenici su postavljeni u vrstu uhvaćeni za visoko podignute ruke. Na dati znak prvi učenik se pusta i kreće brzim trčanjem cik-cak ispod ruku učenika. Hvata se poslednji, a drugi nastavlja na isti način. Pobjeđuje grupa koja će prva da odnese lanac do ciljne linije. Videolink do igre: <https://rb.gy/ee7mu>
- ✓ Elementarna igra: **Dobacivanje**. Učenici (podijeljeni u parove) imaju loptu. Nalaze se u neposrednoj blizini okrenuti jedni prema drugima. Jedan učenik drži loptu u visini grudnog koša, a drugi učenik se drži sa obe ruke za uši. Učenik koji drži loptu treba da je ispusti bez znaka/upozorenja, a drugi učenik treba da je uhvati da ne padne na zemlju. Učenici mijenjaju uloge. Oni izvode aktivnost stojeći na jednoj nozi. Pobjednik je onaj par kome je najmanje padala lopta na zemlju.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Rezultati učenja:
 - ✓ Hoda i trči primjenjujući elemente atletskog hodanja i trčanja.
 - ✓ Skače uvis, udalj i dubinu primjenjujući faze skakanja.
 - ✓ Baca predmete udalj i cilj primjenjujući faze bacanja.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja tokom igre.

PRAĆENJE POSTIGNUĆA UČENIKA

Tema: OSNOVI ATLETIKE

LEGENDA: + (Uspješno savladava standarde ocjenjivanja)

+ – (Ulaže više napora da postigne standarde ocjenjivanja)

– (Potrebna mu/joj je podrška da postigne standarde ocjenjivanja)

Rezultati koje učenici treba da postignu prema standardima ocjenjivanja	Standardi ocjenjivanja	+	+ –	–
HODANJE I TRČANJE				
Hoda i trči primjenjujući elemente atletskog hodanja i trčanja.	Izvodi tehniku koordinisanog atletskog hodanja i trčanja.			
	Prepoznaje i primjenjuje faze izvođenja visokog starta i istrajnog trčanja.			
	Prepoznaje i primjenjuje faze izvođenja niskog starta i brzog trčanja.			
SKAKANJE				
Skok uvis, udalj i dubinu primjenjujući faze skakanja.	Prepoznaje i primjenjuje faze skakanja udalj iz mjesta i iz zaleta – tehnika „makazice”.			
	Prepoznaje i primjenjuje faze skakanja uvis iz mjesta i iz zaleta – „zgrčna tehnika”.			
BACANJE				
Baca predmete udalj i cilj primjenjujući faze bacanja.	Prepoznaje i primjenjuje faze bacanja predmeta udalj i cilj.			

Predmet: Fizičko i zdravstveno obrazovanje					
Tema: OSNOVI ATLETIKE					
OOŠ		Tandem nastavnika:		Razred:	
Sadržaji (i pojmovi)	Standardi ocjenjivanja	Časovi i datum realizacije	Scenario za čas	Sredstva	Praćenje napretka
Bacanje - Upoznavanje sa fazama bacanja i postavljanja tijela u prostoru, zamahivanje, preticanje predmeta, izbacivanje	Prepoznaje i primjenjuje faze bacanja predmeta udalj i cilj.	3/3	Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja Igra za zagrijavanje sa lopticama. Svaki učenik ima malu plastičnu lopticu. Nakon datih uputstava kreće se u prostoru hodanjem/trčanjem i: - baca lopticu uvis /udalj lijevom/desnom rukom. - baca lopticu uvis, tapše jednom do dva puta dlanovima i hvata lopticu (ne smije da padne na zemlju). Učenici nakon datih uputstava staju u dvije vrste i izvode vježbe za oblikovanje tijela.	Male plastične loptice, laka gumena lopta, laka kožna lopta, markeri za podlogu, obruči, kreda, veliki gol.	Praktično izvođenje aktivnosti (savladanost bacanja lopte udalj i u cilj). Aktivna uključenost za vrijeme časa. Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti. Poštovanje pravila ponašanja tokom igre.
			Glavna aktivnost – iskustveno učenje 1. Učenici su postavljeni u dvije kolone. Jedan učenik na određenom rastojanju od kolone, drži obruč u horizontalnom/vertikalnom položaju i svaki učenik treba laganom loptom da ubaci loptu kroz obruč. Svaki učenik sam uzima loptu. - Obruč se ljulja ulijevo i udesno, a učenik treba da ubaci loptu kroz obruč.		
			2. Učenici su postavljeni u kolone jedni nasuprot drugih. Među njima na velikom rastojanju se nalazi obruč. Učenici treba loptom da pogode obruč i loptu da se odbije na suprotnoj strani. Učenik pretrčava u suprotnu grupu.		
			3. Učenici su postavljeni u kolone. Na zidu je kredom nacrtan cilj (obruč). Obilježava se startna linija odakle učenici treba da pogode cilj. Mogu da budu postavljeni i više ciljeva i da isti nose različit broj poena.		
			Završna aktivnost – izvođenje zaključaka - Ko je prvi do 10? Postavljen je vertikalni obruč koji visi na голу. Učenici su podijeljeni u dvije grupe. Treba iz mjesta ili iz zaleta da pogode obruč. Prva grupa koja postigne 10 poena je pobjednik. Refleksija: - Kako se osjećate? - Šta ste radili danas? - Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?		

TEMA: OSNOVI GIMNASTIKE SA RITMIKOM I PLESOVIMA (34 ČASA)

SADRŽAJ: GIMNASTIKA		
POJMOVI	STANDARDI OCJENJIVANJA	REZULTATI UČENJA
Organizaciono postavljanje: jedan, dva, četiri reda, krug.	Postavlja se u jedan, dva i četiri reda i u krug.	Postavlja se organizaciono, kombinuje i pravilno izvodi kompleksne vježbe za oblikovanje tijela i pokreta, sa i bez rekvizita.
Vježbe za oblikovanje tijela i pokreta (biljke, životinje, ptice i predmeti).	Izvodi vježbe za oblikovanje tijela u različitim stavovima i položajima, sa i bez rekvizita.	
Gimnastičko hodanje i trčanje (gimnastički korak).	Izvodi gimnastičko hodanje i trčanje u ritmu.	
Upoznavanje sa akrobatikom („svijeća”, „most”, „vaga”, stoj na glavi, kolut unaprijed i kolut unazad po kosoj i ravnoj površini).	Prepoznaje elemente parterne gimnastike – akrobatika i uz pomoć izvodi: „svijeću”, „most”, „čeonu vagu”, stav na glavi, kolut naprijed i kolut nazad.	
Upoznavanje sa gimnastičkim spravama (penjanje, vješanje, ljuljanje, doskakivanje).	Prepoznaje gimnastičke sprave i uz pomoć izvodi: penjanje, vesanje, ljuljanje, doskakivanje na ripstolima, niskom vratilu, karikama, niskom razboju).	
Upoznavanje sa fazama preskoka (zalet, otkok, upor i doskok).	Prepoznaje preskok na „kozliču” i švedski sanduk i uz pomoć izvodi preskakanje primjenjujući faze zaleta, otkoka, upora i doskoka.	
Upoznavanje sa gimnastičkim hodanjem, hodanje na koljenima, okretanje i čeonu vagu na švedskoj klupi i niska greda.	Primjenjuje gimnastičko hodanje, hodanje na koljenima, okretanje za 180 stepeni i čeonu vagu na švedskoj klupi i niskoj gredi.	Prepoznaje i izvodi osnovne gimnastičke elemente.
SADRŽAJ: RITMIKA		
Ritmičko hodanje, trčanje i okretanje u 2/4 taktu, sa i bez muzike.	Primjenjuje koordinisane ritmičke pokrete u 2/4 taktu, sa i bez muzike.	Razlikuje i izvodi ritmičke pokrete uz muziku.
Ritmički poskoci i skokovi (dječiji, mačji, galop, „makazice”).	Izvodi kombinovane ritmičke pokrete u hodu i trčanje uz primjenu poskakivanja i skokova.	
Ritmički pokreti sa rekvizitima (obruč, už, traka, lopta), sa i bez muzike.	Kreće se u ritmu muzike sa rekvizitima.	
SADRŽAJ: PLESOVI		
Dječiji plesovi po izboru.	Izvodi osnovne korake dječijih plesova.	Razlikuje i izvodi tradicionalna kola, savremene plesove, korake i pokrete uz takt i muziku.
Tradicionalna narodna kola po izboru.	Izvodi osnovne korake tradicionalnog narodnog kola iz rodnog kraja.	
Savremeni plesovi po izboru.	Izvodi osnovne korake savremenog plesa.	

SADRŽAJ: GIMNASTIKA

1. ORGANIZACIJSKO POSTAVLJANJE I VJEŽBE ZA TIJELO (2 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI:

- Organizacijsko postavljanje (jedna, dve i četiri vrste i krug)
- Vježbe za oblikovanje tijela i pokreta, sa i bez rekvizita, sa imitiranjem: biljaka, životinja, ptica i predmeta (voz, helikopter, bicikl...)

STANDARDI OCJENJIVANJA:

- Postavlja se u jednu, dvije i četiri vrste i u krug.
- Izvodi vježbe za oblikovanje tijela u različitim stavovima i položajima, sa i bez rekvizita.

SREDSTVA: обруч, lopta, uže, palica, traka, čunjevi.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizacijsko postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskakivanje, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Učenici izvode vježbe za oblikovanje tijela.
- ✓ Učenici izvode igrovne aktivnosti za postavljanje u jednu vrstu po visini: **Dolaze grabljivci, Idemo u školu i vraćamo se kući, Ptice na žici, Hodanje bez sudara i sl.**

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog-aktivnosti za realizaciju dva nastavna časa

Aktivnosti za organizacijsko postavljanje

1. Učenici se postavljaju u jednu vrstu po visini. Na komandu **nadesno** okreću se i kreću se u koloni po jedan hodanjem/trčanjem (unaprijed, unazad, zmijoliko i sl.) različitim tempom.
2. Učenici se postavljaju u jednu vrstu. Prebrojavaju se (prvi, drugi...). Na dati znak postavljaju se u dvije vrste. Na komandu **nadesno** formiraju dvije kolone i kreću se u kolonu po dvoje. Nastavnik daje uputstva za kretanje u koloni hodanjem/trčanjem različitim tempom i mijenjanjem pravca.
3. Učenici su postavljeni u dvije vrste. Druga vrsta ide korak unazad. Prebrojavaju se po vrstama prvi, drugi... Drugi korakom udesno zastaju iza prvih. Formiraju se 4 vrste. Okreću se nadesno i kreću se u 4 kolone ukorak.
4. Učenici su postavljeni u jednu vrstu. Na komandu postavljaju se u krug. Kreću se u krug po datim uputstvima (kretanjem 1, 2... koraka ulijevo, udesno, naprijed, nazad. Može da se prenosi i predmet (lopta) ulijevo ili udesno zadržavanjem formacije krug.

Aktivnosti za izvođenje vježbi za oblikovanje tijela

1. Učenici podijeljeni u parove i/ili male grupe, izvode aktivnosti za oblikovanje tijela klečanjem, skakanjem, poskakivanjem, penjanjem, sjedanjem na pod, sa i bez rekvizita (obruč, lopta, uže, traka, čunjevi).
Prijedlog-vježbi za rad u paru. Učenici uhvaćeni za ruke izvode klečanje/ustajanje u ritmu, ljuljanje ulijevo, udesno, skakanje i tapšanje rukama uvis, provlačenje kroz обруч, dodavanje lopte u sjedećem položaju raširenih nogu, vožnja bicikla i sl.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

- ✓ Učenici su postavljeni u dvije kolone. Prvi učenik iz kolone drži loptu obema rukama. Na dati znak dodaje loptu između nogu učenika iza sebe, drugi trećem ... i tako do kraja kolone (lopta ne smije da padne na podlogu). Zatim se okreću za 180° i ponavljaju isto. Pobjeđuje ona ekipa koja prva završi zadatak.
- ✓ Elementarna igra: **Memorija**. Učenici formiraju krug i treba da zapamte ko se nalazi sa njihove lijeve, a ko sa njihove desne strane. Na dati znak učenici izlaze u krug i kreću se po konkretnim uputstvima (hodanje, skakanje, trčanje i sl.). Na komandu **Formiraj krug!** treba da se namjeste kao na početku igre.
- ✓ Elementarna igra: **Prvi do kruga**. Učenici su podeljeni u grupe od po 5 do 6 učenika. Crtaju se krugovi ili se markerima ograničavaju krugovi za podlogu na dvije strane sale, terena. Svaki učenik je konkretan broj (od 1 do 6). Na dati znak učenik broj 1 trči, ulazi u krug i izvikuje: „Dva”. Zatim kreće učenik broj 2. Igra se završava kada učenik broj 6 uđe u krug. Grupa koja prva popuni krug pobjeđuje.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Postavlja se u 1, 2 i 4 vrste i u krug i pravilno izvodi vježbe za tijelo.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja tokom igre.

SADRŽAJ: GIMNASTIKA

2. GIMNASTIČKO HODANJE I TRČANJE (3 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Gimnastičko hodanje i trčanje (gimnastički korak)

STANDARDI OCJENJIVANJA: Izvodi gimnastičko hodanje i trčanje u ritmu.

SREDSTVA: niska greda, klupa, laka knjiga, sveska, plastična palica, konusi, kegle, plastične flaše, gimnastički dušek, greda/klupa.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskakivanje, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Učenici izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog-aktivnosti za tri nastavna časa

Prvi čas

1. Učenici su postavljeni u jednu kolonu i kreću se linijom punim stopalom. Na dati znak podižu se na prste i kreću se linijom.
2. Nastavnik demonstrira pravilni stav tijela pri gimnastičkom hodanju (ispravni stav, stomak je uvučen, grudi istaknute, pogled je usmjeren naprijed i gore; hodaње je sa ispruženim koljenima i na prednjem dijelu stopala; ruke su ispravljene u zglobovima lakta, a prsti su spojeni).
3. Učenici su postavljeni u dvije vrste i izvode pravilno hodaње u mjestu.
4. Učenici postavljeni u jednu/dvije kolone hodaју pravilnim gimnastičkim hodaњem po pravoj liniji (ruke pored tijela i ruke raširene – držanje ravnoteže).

Drugi čas

1. Učenici su postavljeni u kolone i izvode gimnastičko hodaње sa knjigom/sveskom na glavi. Okreću se oko konusa koji je postavljen na određenom rastaјanju i vraćaju se nazad.
2. Učenici izvode gimnastičko hodaње po niskoj gredi i klupi sa spuštenim i raširenim rukama.
3. Učenici izvode gimnastičko hodaње po klupi i gredi sa zastajkivanjem, podizanjem lijeve/desne noge, klečanjem, okretanjem nalijevo krug i skakanjem na dušek.

Treći čas

1. Nastavnik objašnjava i demonstrira pravilno gimnastičko trčanje (trči se prednjim dijelom stopala, ruke su ispružene u zglobovima laktova i dlanova, prsti su spojeni).
2. Učenici postavljeni u kolone po jedan, trče pravilnim gimnastičkim trčanjem po pravoj liniji.
3. Učenici su postavljeni u kolone. Na rastaјanju od 10 metara postavljen je konus. Trče do njega pravilnim gimnastičkim trčanjem, okreću se oko njega i vraćaju se poslednji u koloni.
4. Učenici trče po gimnastičkoj gredi/klupi i doskaču na dušek.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

- ✓ Igra: **Zidari i buldožeri**. U prostoru je raspoređeno nekoliko konusa/kegli/plastičnih flaša. Učenici su podijeljeni u dvije grupe. Grupa „zidari” treba da čuva predmete u ispravljenom položaju, a grupa „buldožeri” treba samo da okreće rukom na zemlji. Igra se igra minut vremena. „Zidari” treba da ispravljaju okrenute predmete, a „buldožeri” ponovo da ih obaraju. Po isteku vremena prebrojavaju se konusi/kegle /plastične flaše koje su u ispravljenom položaju. Zatim se grupe mijenjaju. Igra se izvodi 3 puta i proglašava se grupa pobjednik.



- ✓ Igra: **Trka u krug**. Formiraju se 4 grupe. U prostoru je postavljeno 4 konusa u obliku kvadrata po označenoj liniji. Svaka grupa zastaje iza jednog konusa. Prvi učenik u grupi ima plastičnu palicu. Na dati znak prvi učenik iz svake grupe kreće trčeći po pravoj liniji u pravcu strelice na časovniku. Čim okrene jedan krug palicu predaje sljedećem učeniku iz grupe. Pobjednik je grupa koja najbrže prenese palicu.
- ✓ Nastavnik priprema poligon sa različitim rekvizitima koje učenici podijeljeni u grupe, treba da savladaju gimnastičkim hodanjem i trčanjem.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost gimnastičkog hodanja i trčanja u ritmu.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja tokom igre.

SADRŽAJ: GIMNASTIKA AKROBATIKA 5 (10 ČASOVA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Upoznavanje sa akrobatikom („svijeća”, „most”, vaga, stav na glavi, kolut naprijed i kolut nazad po kosoj i ravnoj površini)

STANDARDI OCJENJIVANJA: prepoznaje elemente parterne gimnastike – akrobatike i uz pomoć izvodi: „svijeću”, „most”, „čeonu vagu”, stav na glavi, kolut naprijed i kolut nazad.

SREDSTVA: markeri za podlogu, konusi, gimnastički dušek, švedski sanduk, kosa ravan, niska greda, обручи, klupa.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskakivanje, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine i sl.).
- ✓ Učenici izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog-aktivnosti za izvođenje svijeće uz pomoć (2 časa)

Prvi čas

1. Učenici izvode vježbe za stoj/stav na lopaticama „svijeća”. Učenici sjede, noge su im ispružene, ruke dodiruju prste na nogama, vraćaju se nazad, podižu noge i iza glave dodiruju pod nogama.
2. Učenici leže na podlozi, ruke su im ispružene u stranu, noge su ispružene. Učenik prvo podiže jednu nogu koja je savijena u koljenu, a zatim i druga noga naizmjenično, do visine karlice. U položaju stoj/stav na lopaticama, noge su prave. Prave se krugovi obema nogama, ulijevo i udesno.
3. Isti početni stav, noge se ukrštaju i šire.
4. Isti početni stav, nogama se prave pokreti kao za vožnju bicikla.

Drugi čas

1. Učenici leže na podlozi, noge su ispružene, ruke su pored tijela. Podižu se visoko savijene noge i karlica, tijelo je poduprto na laktovima, lopaticama i vratu. Tijelo se ispravlja u stoj/stavu na lopaticama – svijeca.
2. Iz položaja stoj/stav na lopaticama – svijeca, naizmjenično se podiže nagore prvo jedna noga, a zatim i druga.
3. Početni položaj kao u prethodnoj vježbi. Obje noge istovremeno se podižu iz zgrčenog položaja do ispravljenog i spuštaju se u početni položaj.

Prijedlog-aktivnosti za izvođenje mosta uz pomoć (1 čas)

1. Nastavnik demonstrira pravilno izvođenje mosta uz pomoć učenika. U raskoračnom stavu učenik istovremeno podiže obje ruke ispružene u zglobu lakta, visoko preko glave i nazad. Kičmeni stub zauzima polukružni položaj, dlanovi se postavljaju iza pete. Glava je između ruku sa pogledom unazad.
2. Učenici su podijeljeni u dvije kolone, a tandem nastavnika im pomaže da izvode most (uz pomoć i samostalno). Svaki učenik treba 2 do 3 puta da napravi most.

Prijedlog-aktivnosti za izvođenje čeone vage uz pomoć (1 čas)

1. Učenici se ređaju jedan iza drugog i sjedaju na prethodno pripremljenu gimnastičku podlogu. Kleče, jedno koljeno i ruke postavljaju na podlogu, drugu ispravljenju nogu pružaju nazad do položaja male vage.
2. Učenici su postavljeni u dvije kolone. Ispred svake kolone je namještena klupa/švedski sanduk. Učenik kleči, zatim se jednom nogom podupire, a ruke postavlja na podlogu. Drugu nogu podiže u položaj male vage.
3. Učenici su u ispravnom stavu, ruke su raširene, radi se korak naprijed jednom nogom, gornji dio tijela ide napred sa ispruženim rukama u stranu, druga noga je ispravljena i podiže se unazad do položaja vage sa pauzom od nekoliko sekundi.

Prijedlog-aktivnosti za izvođenje stava na rukama uz pomoć (1 čas)

1. Nastavnik pomoću učenika demonstrira pravilno izvođenje stava na rukama sa oslanjanjem nogama o zid. (Uz pomoć.)
2. Učenici uvježbavaju korake savlađivanja stava na rukama u mjestu:
 - U stojećem položaju ispravljenom nogom u zglobu kuka, zamahuje se unazad.
 - Na prethodne pokrete nadovezuju se pokreti trupa unaprijed i dole do 45°.
 - Na optimalnoj udaljenosti od stopala prednje noge postavljaju se dlanovi i zamjenjuju se zamahnutom nogom gore i nazad. Glava je podignuta gore sa pogledom naprijed. (Uz pomoć.)
 - Zamahnuta noga podiže odraznutu nogu nagore, čime se tijelo dovodi u položaj stav na rukama.
3. Svi prethodni pokreti se povezuju u cjelinu. Svaki učenik uz pomoć tandem nastavnika izvodi stav na rukama.

Prijedlog-aktivnosti za izvođenje koluta naprijed/nazad uz pomoć (3 časa)

Prvi čas

1. Učenici samostalno izvode „klackalicu na leđima” (sa nogama zgrčenim na grudima) i na stomaku (sa uhvaćenim nogama pozadi).

2. Nastavnik sa jednim učenikom demonstrira pravilno izvođenje koluta naprijed. Učenik je licem okrenut ka podlozi. Zastaje klečeći u zgrčnom položaju, ruke pruža naprijed, podiže se na prste. Ruke postavlja na podlogu i polako ispravlja noge tako da se težina tijela prebacuje na ruke. Glava je savijena na grudi. Ruke su savijene i tijelo oslanja na vrat i lopatice i prelazi u zgrčeni položaj. Iz zgrčenog položaja učenik se ispravlja.
3. Učenici izvode kolut naprijed na kosoj ravni (kotrljanje po uzdužnoj osi i kolut naprijed), uz pomoć i samostalno.



Drugi čas

1. Učenici se ređaju jedan iza drugog, sjedaju na prethodno priremljen gimnastički dušek, hvataju koljena rukama, glava je savijena prema koljenima (zgrčeni položaj), polako leže unazad na dušek i pružaju noge. Vježbu uzastopno ponavljaju nekoliko puta.
2. Učenici sjedaju na dušek, obuhvataju koljena rukama, glava je savijena prema koljenima u zgrčnoj tehnici, polako leže unazad na podlogu i ostaju u zgrčenom položaju. Vježbu uzastopno ponavljaju nekoliko puta.
3. Učenici ostaju u ležećem položaju na dušek sa rukama obuhvaćenim na koljenima (zgrčeni položaj), ljuljaju se naprijed-nazad u zgrčenom položaju. Vježba se ponavlja nekoliko puta.
4. Učenici su okrenuti leđima ka dušek, zastaju u klečeći zgrčeni položaj, ruke su pored vrata. Tijelo se u zgrčenom položaju kreće unazad. Ruke su savijene i postavljaju se na podlogu pored vrata, tijelo se postavlja na vrat i lopatice, a zatim prelaze u zgrčeni položaj. Iz zgrčenog položaja noge se ispravlja i učenik se ponovo vraća u početni položaj.
5. Učenici izvode kolut nazad (uz pomoć i samostalno).



Treći čas

1. Učenici su postavljeni u dvije kolone. Izvode kolut naprijed na kosoj ravni (pojedinačno i do dva uzastopna koluta naprijed, uz pomoć i samostalno).
2. Učenici izvode kolut naprijed (pojedinačno i do dva povezana koluta naprijed, uz pomoć i samostalno).
3. Učenici izvode kolut nazad na kosoj ravni (kotrljanje po uzdužnoj osi i kolut nazad, uz pomoć i samostalno).
4. Učenici izvode kolut nazad (pojedinačno i do dva uzastopna koluta nazad, uz pomoć i samostalno).

Prijedlog-aktivnosti za uvježbavanje elemenata parterne gimnastike (2 časa)

Nastavnik pravi izbor aktivnosti za uvježbavanje svih elemenata parterne gimnastike.

1. Učenici se ređaju u kolone jedni iza drugih. Svaki učenik trči pravo na gimnastički dušek, pravi kolut naprijed, nastavlja da hoda po niskoj gredi, skače na meku podlogu i vraća se nazad.

2. Učenici se ređaju u jednu kolonu. Hodaju po niskoj gredi, skaču sunožno na dušek, prave kolut naprijed, hodanjem stižu do klupe, penju se i prave vagu. Ponovo skaču sa klupe na dušek pravilnim doskokom.
3. Učenik izvodi kolut naprijed i klackalicu na leđima. Ustaje i trčeći stiže do drugog duška gdje izvodi kolut nazad po kosoj površini i završava klackalicom na stomaku.
4. Učenik sjeda na dušek i izvodi svijeću sa pauzom (samostalno ili uz pomoć). Ustaje i trči do drugog duška gdje izvodi most.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

1. Učenici izvode štafetne i elementarne igre za uvježbavanje elemenata parterne gimnastike: „svijeća”, „most”, „čeona vaga”, kolut naprijed i kolut nazad. Tandem nastavnika asistira pri izvođenju elemenata učenika.
- Učenici su postavljeni u 2 kolone. Pripremljen je poligon za nisku gredu, gimnastički dušek, обруče, konuse i dr. Učenici hodaju gimnastičkim hodanjem po pravoj liniji, penju se na nisku gredu i kreću se na prstima, izvode okretanje i klečenje. Nastavljaju skokom, doskokom na gimnastički dušek, provjeravaju обруč od glave do pete, izvode kotrljanje, svijeću/most, u zavisnosti od uputstava nastavnika, i nastavljaju sa gimnastičkim trčanjem prema postavljenom konusu.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost gimnastičkog hodanja i trčanja u ritmu.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja tokom igre.

KORIŠTENA LITERATURA I LINKOVI

- ❖ *Priručnik po fizičko i zdravstveno obrazovanje od I do III oddelenie*
<https://rb.gy/8ifyy>
- ❖ *40 sportski aktivnosti i zabavni igri za integriranje na decata i mladite*
<https://rb.gy/fasut>
- ❖ *Fizičko i zdravstveno obrazovanje za IV oddelenie vo devetgodišno osnovno obrazovanje*
- ❖ *Fizičko i zdravstveno obrazovanje za IV oddelenie vo devetgodišno osnovno obrazovanje*

Linkovi za aktivnosti

- ✚ **Eduino lekcija:** *Skok vo visočina – tehnika „nožici”* <https://rb.gy/8sud9>
- ✚ *Indijanski potskok:* <https://shorturl.at/ivAFZ>
- ✚ *Elementarna igra: Podvižen sindžir:* <https://rb.gy/ee7mu>

НАТАША ТОДОРОВСКА КИРЕ ГРБЕВСКИ

TREĆI RAZRED

**MATERIJALI ZA UČENIKE
ZA NASTAVNI PREDMET
FIZIČKO I ZDRAVSTVENO OBRAZOVANJE**



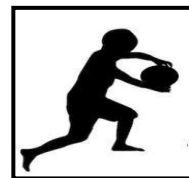
REDOVNO RADIM VJEŽBE ZA OBLIKOVANJE TIJELA

Provjeri koliko vježbi znaš za glavu, vrat, ruke, rameni pojas, trup, kukove i noge.

1. Napiši odgovarajući broj vježbe pored slike.

1. ČUČNI – USTANI

(Vježbe za trup, kukove i noge.)



2. SAOBRAĆAJNI POLICAJAC

(Vježbe za ruke i rameni pojas.)



3. VOZIM BICIKL

(Vježbe za trup, kukove i noge.)



4. LIJEVO-DESNO, TIK-TAK

(Vježbe za glavu i vrat.)



5. NAPRIJED, NAZAD, JEDAN, DVA

(Vježbe za glavu i vrat.)



6. VRTIM LOPTU OKO POLOVINATA

(Vježbe za trup, kukove i noge.)



7. LOPTA IZMEĐU NOGU

(Vježbe za trup, kukove i noge.)

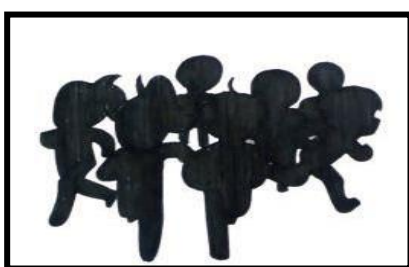


POSTAVLJAM SE I KREĆEM SE U PROSTORU

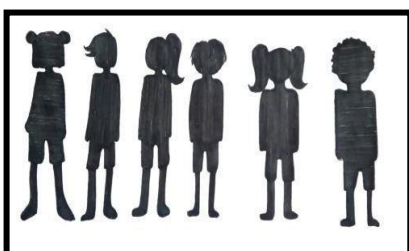
Razgledaj slike i pravilno ih poveži sa datim iskazima.



☐ Učenici trče slobodno u prostoru.



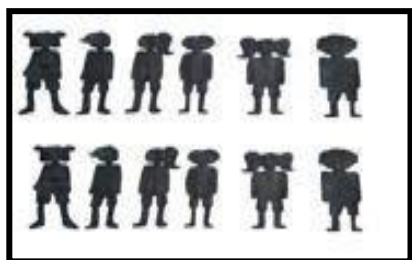
☐ Učenici su postavljeni u dvije vrste.



☐ Učenici su postavljeni u krug.



☐ Učenici su postavljeni u jedan red.



☐ Učenici su postavljeni u kolonu.

Radni list izrađen na digitalnoj alatki: Liveworksheets preko kojeg učenici mogu da provjere svoje znanje za prepoznavanje i imenovanje različitih vrsta sportova:

<https://www.liveworksheets.com/lq1011642ih>

Hajde da malo sportujemo

Pronađi tačan odgovor za svaku sliku. Koji sport je predstavljen na slici?



- a. košarka
- b. tenis
- c. fudbal



- a. plivanje
- b. fudbal
- c. trčanje



- a. ronjenje
- b. ping pong
- c. tenis



- a. rukomet
- b. plivanje
- c. trčanje



- a. odbojka
- b. rukomet
- c. ping pong



- a. skijanje
- b. tenis
- c. šah

Ako tačno upišeš početno slovo pored svake slike dobit ćeš jednu riječ



--	--	--	--	--	--	--

KOLIKO ZNAM O MAKEDONSKOJ KOŠARCI?

- ❖ Istražuj i pokušaj da odgovoriš na pitanja. (Razgovaraj sa svojom porodicom ili potraži informacije sa interneta.)

1. Kada i gde je makedonska muška košarkaška reprezentacija doživjela najveći uspjeh?

- a) Evropsko prvenstvo u Litvaniji 2020. g.
- b) Evropsko prvenstvo u Litvaniji 2011. g.
- c) Evropsko prvenstvo u Litvaniji 2015. g.



2. Ko je bio njen selektor koji je predvodio do plasmana na četvrto mjesto EP?

- a) Jordančo Davitkov
- b) Blagoja Georgievski
- c) Marin Dokuzovski



3. Poveži imena košarkaša sa njihovim prezimenima.

Pero	.	.	Gečevski
Vrbica	.	.	Ilievski
Todor	.	.	Antić
Petar	.	.	Stefanov
Vlado	.	.	Naumovski

4. Ko je jedina Makedonka nosilac letnje olimpijske medalje u ženskoj košarci, a zadnjih godina radi kao trener ženske reprezentacije?

- a) Stojna Vangelovska
- b) Slavica Dimovska
- c) Jelena Antić



5. Napiši ime muške i ženske košarkaške ekipe iz tvog grada.

KOLIKO ZNAM O MAKEDONSKOM RUKOMETU?

- ❖ Istražuj i pokušaj da odgovoriš na pitanja. (Razgovaraj sa svojom porodicom ili potraži informacije na internetu.)

1. Kako se zove naš najveći rukometaš i selektor makedonske rukometne reprezentacije?

- a) Kiril Stoilov
- b) Kiril Lazarov
- c) Dejan Manaskov



2. Koliko puta je makedonska rukometna reprezentacija učestvovala na evropskim prvenstvima?

- a) pet puta
- b) tri puta
- c) sedam puta



3. Poveži imena rukometaša sa njihovom pozicijom u igri.

Kire Lazarov	.	.	golman
Nikola Mitrevski	.	.	piker
Dejan Manaskov	.	.	lijevo krilo
Stojanče Stoilov	.	.	lijevi bek
Filip Kuzmanovski	.	.	desni bek

4. Koja makedonska ženska rukometna ekipa je postala evropski šampion 2002. godine?



- a) ZRK „Vardar”
- b) ZRK „Kometal Đorče Petrov”
- c) ZRK „Pelister”

5. Napiši ime muške i ženske rukometne ekipe iz tvog grada.

KOLKO ZNAM O MAKEDONSKOJ ODBOJCI?

- ❖ Istražuj i pokušaj da odgovoriš na pitanja. (Razgovaraj sa svojom porodicom ili potraži informacije na internetu.)

1. Kako se zove kapiten muške odbojkaške reprezentacije (na slici)?

- a) Nikola Đorđiev
- b) Aleksandar Ljaftov
- c) Risto Nikolov



2. Koja odbojkaška reprezentacija je uspešnija u evropskim takmičenjima, muška ili ženska?

a)



b)



3. Poveži pravilno slike odbojkaških klubova sa gradovima iz kojih dolaze.



BITOLJ

SKOPLJE

STRUMICA

5. Napiši ime muške i ženske odbojkaške ekipe iz tvog grada.

KOLIKO ZNAM O MAKEDONSKOM FUDBALU?

- ❖ Istražuj i pokušaj da odgovoriš na pitanja. (Razgovaraj sa svojom porodicom ili potraži informacije na internetu.)

1. Šta je najveći uspjeh koji je postigla makedonska muška fudbalska reprezentacija?



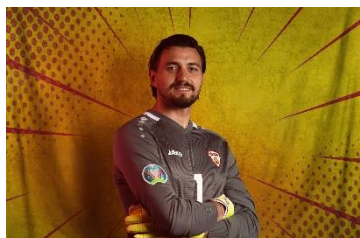
- a) Plasman na Evropsko fudbalsko prvenstvo 2021. g.
- b) Pobjeda nad reprezentacijom Portugalije u baražu za Svjetsko prvenstvo u Kataru.
- c) Plasman Svjetsko prvenstvo u Kataru 2022. g.

2. Koji poznati makedonski fudbaleri su predstavljeni na fotografiji?



- a) Goran Pandev i Ezdan Alijoski
- b) Elif Elmaz i Goran Pandev
- c) Enis Bardi i Stole Dimitrievski

3. Kako se zove prvi golman naše reprezentacije?



- a) Boban Nikolov
- b) Arijan Ademi
- v) Stole Dimitrievski

4. Ko je najbolja makedonska fudbalerka koja je branila dres PSZ-a, Barselone i Levante?



- a) Nataša Andonova
- b) Katerina Mileska
- c) Ilza Maksuti



5. Napiši ime muške i ženske fudbalske ekipe iz tvog grada.

SADRŽAJ: GIMNASTIKA

4. GIMNASTIČKE SPRAVE (4 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Upoznavanje sa gimnastičkim spravama (penjanje, vješanje, ljuljanje, doskakivanje)

STANDARDI OCJENJIVANJA: prepoznaje gimnastičke sprave i uz pomoć izvodi penjanje, vješanje, ljuljanje, doskakivanje na ripstolu, nisko vratilo, obruči, nizak razboj.

SREDSTVA: ripstoli, nisko vratilo, karike (obruči), razboj, švedska klupa, niska greda, švedski sanduk, gimnastički dušek, stepper (sprava za vježbanje po principu beskonačno penjanje po merdevinama).

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzinom kretanja i sl.).
- ✓ Elementarna igra „**Poplava – avioni**“. Svi učenici slobodno trče u obilježenom prostoru za vježbanje. Na poziv nastavnika: „Avioni!“, svi zastaju, čučnu i rukama pokriju glavu. Na znak: „Opasnost prošla!“, nastavljaju da trče. Na poziv: „Poplava!“, svi učenici se penju na neku spravu: ripstol, niska greda, švedska klupa, švedski sanduk i sl. (da pobjegnu od poplave koja nadolazi).
- ✓ Nastavnik priprema poligon, daje uputstva učenicima da izvode različite pokrete sa provlačenjem ispod prepreka, poskoke, skakanje na jednoj ili obe noge, preskakanje, penjanje i hodanje na švedskoj klupi, niskoj gredi, doskakivanje i sl.

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dva reda ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog-aktivnosti za penjanje, vješanje, ljuljanje, doskakivanje uz pomoć raznih gimnastičkih sprava (4 časa)

Aktivnosti sa penjanjem na niskim gimnastičkim spravama

Prvi čas

1. Nastavnik upoznaje učenike sa gimnastičkim spravama u sportskoj sali. Ukoliko škola ne raspolaže sa niskim spravama, nastavnik prikazuje fotografije istih.

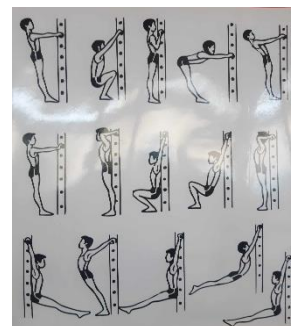
Učenici otkrivaju koja je namjena svake gimnastičke sprave:



1. Učenici su postavljeni u dvije kolone, a ispred svake kolone je švedska klupa ili niska greda. Na dati znak izvode penjanje i silaženje, počinjući desnom ili lijevom nogom.
2. Učenici podijeljeni u parove, na dati znak izjednačenim ritmom penju se i silaze nekoliko puta, sa švedske klupe ili niske grede.
3. Penjanje na klupu i silaženje sunožnim skokom.

Drugi čas

1. Učenici se penju na ripstol, naizmjenično i koordinisano pokreću ruke i noge i obrnutim redoslijedom silaze sa ripstola.
2. Penjanje merdevinama u školskom dvorištu ili hodniku. Penjanje može da bude u parovima ili u grupama od nekoliko učenika koji se sinhronizovano penju merdevinama.
3. Učenici izvode štafetne i elementarne igre uz primjenu penjanja i silaženja sa gimnastičkih sprava.



Aktivnosti sa vješanjem i ljuljanjem na gimnastičkim spravama

Treći čas

1. Učenici se upoznaju sa tehnikom vješanja na niskom vratilu, nisko postavljenim krugovima ili na ripstolu. Hvatanje i držanje na vratilu ima dva načina: nathvat i pothvat. Nathvat je kada je dlan postavljen u pronaciju na štapu vrtila, a pothvat je kada je dlan postavljen u supinaciju na štapu vrtila. Ruke se postavljaju u širini ramena.
2. Učenici uz asistenciju, vise na niskom vratilu, ripstolu ili na nisko postavljenim krugovima. Vodi se računa da tijelo bude ispravljeno i mirno.
3. Učenici izvode vješanje na vratilu, ripstolu ili nisko postavljenim krugovima, naizmjenično podižu noge nagore.
4. Učenici samostalno ili uz pomoć, izvode vješanje i ljuljanje na vratilu, ripstolu ili nisko postavljenim krugovima. Početni položaj je uvis, tijelo je ispravljeno i izvodi se sporo ljuljanje naprijed ili nazad. Pri zamahu nogu, koljena ne smeju da se savijaju.



Aktivnosti sa doskakivanjem

Četvrti čas

1. Učenici su postavljeni u jednu ili dvije kolone, penju se na nisku gredu ili na švedsku klupu, izvode gimnastičko hodanje i sunožni doskok na gimnastički dušek.
2. Učenici se penju na švedski sanduk (prvi ili drugi nivo), švedsku klupu ili steper i izvode sunožni doskok na gimnastičkom dušku.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

- ✓ Učenici izvode aktivnosti za uvježbavanje penjanja, vešanja, ljuljanja i doskakivanja sa gimnastičkih sprava. Koriste se raspoložive gimnastičke sprave (kozlič, švedski sanduk, švedska klupa, steper) koje će biti postavljene na visini koja odgovara uzrastu i motoričkim sposobnostima.
- ✓ Učenici izvode sljedeće pokrete:
 - Štafetne aktivnosti na pripremljenim poligonima sa gimnastičkim hodanjem i trčanjem, penjanje silaženjem, skok i doskok, provlačenje kroz gimnastičke sprave i prepreke.
 - Start: trčanje do niske grede, gimnastičko hodanje po niskoj gredi sa raširenim rukama, sunožni doskok na gimnastički dušek, kolut naprijed uz asistenciju, penjanje i silaženje na ripstolu na 6 nivoa i vraćanje u kolonu.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost penjanja, vešanja, ljuljanja, doskakivanja na ripstolu, niskom vratilu, obroču, niskom razboju, uz pomoć.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: GIMNASTIKA

5. FAZE PRESKOKA (2 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Upoznavanje sa fazama preskoka (zalet, odskok, upor, let i doskok)

STANDARDI OCJENJIVANJA: prepoznaje preskok „kozlića“ i švedski sanduk i uz pomoć izvodi preskakanje primjenjujući faze zaleta, odskoka, upora, leta i doskoka.

SREDSTVA: niska podloga, švedski sanduk, gimnastički dušek, mali kozlić, odskočna daska, обруч.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizirano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje uz promjenu pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Učenici se slobodno rastrčavaju u prostoru. Izvode poskoke, naizmenično, najpre lijevom, pa desnom nogom, po nekoliko puta. Skokovima se okreću za 360° u mjestu. Učenici sinhronizovano skaču u parovima, uhvaćeni za ruke na različitim nogama, na različitim stranama, na različitom rastojanju.
- ✓ Učenici slobodno trče u označenom prostoru gdje su postavljeni različiti predmeti ili sportski rekviziti koji treba da se preskoče. Preskakanje može da bude najrazličitije: jednom nogom, frontalno, stranično po određenom redoslijedu. Visina prepreka treba da bude odgovarajuća uzrastu i motoričkim sposobnostima.

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dva reda ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog-aktivnosti za izvođenje preskoka kozlića i švedskog sanduka uz pomoć (2 časa)

Prvi čas

1. Učenici se upoznaju sa gimnastičkom spravom kozlić i prate demonstraciju nastavnika za elemenat preskok preko jarca (raznoška). Uočavaju faze preskoka (zalet, odskok, upor, let i doskok).
2. Učenici se penju na nisku podlogu i podižu se na prste. Odražavaju se o podlogu i sunožno doskaču svijenim kolenima i savijenim karličnim zglobovima.
3. Učenici izvode skokove unaprijed/unazad i skokove lijevo/desno (jednonožne i sunožne skokove u mjestu sa ispravljenim i zgrčenim nogama).
4. Učenici izvode kratak zalet sa sunožnim odrazom nogama o odskočnu dasku. Sa prednje strane stoji nastavnik sa visoko podignutom rukom. Nakon odraza učenik pokušava da dodirne ruku nastavnika kako bi skočio više, da ispravi tijelo, a pri doskoku treba da se savije u karlici i u zglobovima koljena.

Drugi čas

1. Učenici izvode nadskok na švedski sanduk sa dvonožnim odrazom sa odskočne daske.
2. Učenici su postavljeni u kolonu po jedan i izvode dvonožni meki doskok sa švedskog sanduka.
3. Učenici izvode nadskok sa naslonjenim rukama, raznožno, na uzdužno postavljeni švedski sanduk i dvonožni doskok.
4. Učenici uz pomoć izvode preskakanje preko „kozlića“, raznožno.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

- ✓ Štafetne aktivnosti: Učenici su postavljeni u kolone. Na rastojanju od 10 metara je postavljen обруч na podlozi. Svaki učenik treba da istrči do обруча, da skoči u njega sunožnim doskokom, da se provuče kroz njega i da se vrati na kraj kolone. Pobjednik je ona kolona koja prva završi aktivnost.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost preskakanja preko „kozlića“ i švedskog sanduka primjenjujući faze zaleta, odskoka, upora, leta i doskoka, uz pomoć.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: GIMNASTIKA

6. GIMNASTIČKO HODANJE, KLEČANJE, OKRETANJE (2 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Upoznavanje sa gimnastičkim hodaњem, hodaњe sa klečaњem, okretaњe i čeona vaga na švedskoj klupi i niska greda.

STANDARDI OCJENJIVANJA: primjenjuje gimnastičko hodaњe, hodaњe sa klečaњem, okretaњe za 180° i čeona vaga na švedskoj klupi i niskoj gredi.

SREDSTVA: sveska, laka knjiga, švedska klupa, niska greda, gimnastički dušek.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodaњe, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Učenci izvode igrovne aktivnosti: „Hodamo putem, hodamo po žici“. Učenci su postavljeni u jednu kolonu i zastaju na obilježenu pravu liniju. Na komandu: „Hodamo putem!“, učenci se kreću linijom punim stopalom, a na komandu: „Idemo po žici!“, kreću se linijom na prstima. Mijenja se tempo kretanja (umjeren i brzi tempo).

Pripremni dio

- ✓ Učenci se postavljaju u dva reda ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

Prijedlog-aktivnosti za izvođenje gimnastičkog hodaњa sa klečaњem i okretaњem (2 časa)

Prvi čas

1. Nastavnik demonstrira gimnastičko hodaњe po pravoj liniji (ravnotežni položaj). Učenci se kreću u kolonu po pravoj liniji noseći knjigu ili svesku iznad glave. Aktivnost se ponavlja hodaњem unazad i hodaњem u stranu.
2. Nastavnik pokazuje gimnastičko hodaњe po pravoj liniji i okretaњe ulijevo, udesno i nalijevo krug. Učenci se kreću u koloni jedan po jedan, zastaju i izvode okretaњe udesno, ulijevo i nalijevo krug. Učenci idu po švedskoj klupi sa rukama u odručivanju i izvode pokrete rukama iz odručivanja u predručivanje i obrnuto.

Drugi čas

1. Nastavnik demonstrira gimnastičko hodaњe sa čučaњem na švedskoj klupi ili niskoj gredi: iz ispravnog stava, ruke su u odručivanju ili na polovinu, zamahnuta noga se spušta pored grede ili klupe, a stajaćom nogom (nogom na kojoj stojimo) se savija (fleksija) u zglobu koljena. Učenci ponavljaju aktivnost i paze na ravnotežu.
2. Učenci hodaju na prstima po niskoj gredi sa ispravnim držaњem tijela, ruke su pored tijela ili u odručanju. Akcenat se stavlja na ravnotežni položaj tijela i elegantno izvođenje pokreta.

3. Okretanje za 180° u stojećem položaju.
4. Nastavnik demonstrira čeonu vagu na podlozi: iz ispravnog stava, ruke su u odručivanju, zamah jednom nogom naprijed, gornji deo tijela se kreće u pretklonu do horizontale, a druga noga se podiže do horizontale u produžetku trupa. Učenici najprije izvode element podloge, usavršavaju nisku gredu ili švedsku klupu.
5. Nastavnik demonstrira gimnastičko hodanje po niskoj gredi ili švedskoj klupi sa čučnjevima, okretanje nalijevo krug i sunožni doskok na gimnastički dušek. Učenici ponavljaju aktivnost nekoliko puta.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

- ✓ Učenici izvode elementarne igre, poligone i štafetne igre sa elementima gimnastike.



- ✓ Elementarna igra „Dvije koze“. Dva učenika stoje na suprotnim krajevima niske grede ili švedske klupe. Zadatak je da učenici idu jedan prema drugom, da se mimoiđu i svaki da produži do kraja klupe. Treba da paze da ne padnu sa klupe ili niske grede.

Refleksija



Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost gimnastičkog hodanja sa čučanjem i okretanjem.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: RITMIKA

1. RITMIČKO HODANJE, TRČANJE I OKRETANJE (2 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Ritmičko hodanje, trčanje i okretanje u 2/4 taktu, bez i uz muziku.

STANDARDI OCJENJIVANJA: primjenjuje koordinisane ritmičke pokrete u 2/4 taktu, bez i uz muziku.

SREDSTVA: niska greda, različiti rekviziti za postavljanje poligona, lopte, gimnastički dušek, CD-uređaji, udaraljke, lopte.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Učenici su postavljeni u jednu kolonu. Po označenoj liniji u sali ili u školskom dvorištu uvježbavaju gimnastičko hodanje, trčanje i okretanje kroz prostor.
- ✓ Učenici se kreću u jednoj koloni i izvode pokrete ruku kao da ih duva vjetar, sakupljaju plodove, kreću se kao životinje (lijevo, desno, određenim ritmom). Na dati znak kombinuju poskocima, čučnjevima, okretanjem u mjestu, u krug i sl.

Pripremni dio

Učenici se postavljaju u dva reda ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Prijedlog-aktivnosti za izvođenje ritmičkog hodanja, trčanja i okretanja (2 časa)

Prvi čas

1. Učenici, poređani u koloni po jedan, izvode ritmičko hodaње i trčanje po pravoj liniji.
2. Učenici trče promjenom tempa i pravca kretanja, okretanjem ulijevo, udesno i nalijevo krug.
3. Učenici izvode marširanje i poskakivanja (dječiji poskoci sa okretanjem za 360° u jednu i u drugu stranu.

Drugi čas

1. Nastavnik bira muziku sa odgovarajućim ritmom ili daje ritam udaraljkom, a učenici se kreću ravnomjernim korakom hodaњem i trčanjem naprijed, nazad i u stranu.
2. Hodaње marširanjem:
 - Započinjanje lijevom nogom (lijeva, desna, lijeva, desna; kombinovanje sa naprijed, nazad, lijevo, desno; hodaњem i skakanjem; u određenom ritmu).
 - Pri marširanju se dodaje novi elemenat – tapšanje dlanovima u istom ritmu: lijevo, desno, lijevo, desno, zastaju i marširaju nogama (lijeva, desna, lijeva, desna), a u isto vrijeme tapšu i dlanovima u istom ritmu.
3. Nastavnik bira muziku različitog ritma. Učenici izvode hodaње, poskoke različitog tempa.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

- ✓ Igrovne aktivnosti: „Diskoritam“. Učenici su postavljeni u krug. Nastavnik bira muziku ili ritam:
 - učenici tapšu rukama u istom ritmu;
 - učenici udaraju nogama o podlogu u ritmu muzike;
 - učenici skaču u ritmu muzike.
- ✓ „Diskolopta“. Učenici su postavljeni u krug i svaki drži loptu u ruci. Učenici udaraju loptu o podlogu prema ritmu muzike.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta ste naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost ritmičkih pokreta u 2/4 taktu, bez i uz muziku.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: RITMIKA

2. RITMIČKI POSKOCI I SKOKOVI (2 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Ritmički poskoci i skokovi (dječiji, mačiji, galop, „makazice“)

STANDARDI OCJENJIVANJA: izvodi kombinovane ritmičke pokrete u hodaњu i trčanju sa primjenom poskoka i skokova.

SREDSTVA: CD-uređaj, kompjuter, zvučnici, obruči, drveni štapići.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dva reda ili krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prvi čas

1. Nastavnik demonstrira pravilno izvođenje dječijih poskoka i mačijeg skoka.
 - **Dječiji poskok.** Učenici izvode dječije poskoke u mjestu. Ruke stavljaju na kukove, zamahuju desnom nogom i odraz lijevom nogom uvis, doskok na lijevoj. Isto rade i drugom nogom.
 - **Mačiji skok.** Učenici zastaju u ispravljenom stavu, levu nogu postavljaju nazad, a desnu naprijed. Kreću lijevom nogom naprijed, poskakivanjem, desna dolazi nazad. U isto vrijeme rukama prave kružne pokrete (ukrštanja). Učenici izvode ritmičko hodanje i na dati znak izvode mačiji skok <https://www.youtube.com/watch?v=F9z8oobdvkE>.
2. Učenici izvode aktivnosti primjenom dječijeg poskoka i mačijeg skoka.

Drugi čas

1. Nastavnik demonstrira pravilno izvođenje galop-skoka i skoka „makazice“.
 - **Galop-skok.** Učenici ponavljaju momenat. <https://www.youtube.com/watch?v=IwSzwWeWXp4>.
 - **Skok „makazice“.** Učenici ponavljaju momenat.
2. Učenici izvode aktivnosti sa primenom galop-skoka i skoka „makazice“.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

Izvođenje mini kompozicija sa primjenom elemenata: ritmičko hodanje, dječiji poskok, okretanje oko konusa, izvođenje galop-skoka preko niske prepreke.

Naizmjenično preskakanje obruča lijevom ili desnom nogom.

Učenici rade u trojkama. Dva učenika drže obruč nisko postavljen u horizontalnom položaju. Nastavnik zadaje ritam tapšanjem dlanovima ili drvenim štapićima. Učenici treba da ulaze u obruč i da izlaze iz njega po datom ritmu (desna, lijeva, lijeva, desna). To se ponavlja 2 do 3 puta, a zatim učenici mijenjaju uloge.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta smo naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost ritmičkog pokreta uz takt i muziku sa rekvizitima.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽA: RITMIKA

3. RITMIČKI POKRETI SA REKVIZITIMA (1 ČAS)

SADRŽAJI I POJMOVI: Ritmički pokreti sa rekvizitima (obruč, uže, traka, lopta), sa i bez muzike.

STANDARDI OCJENJIVANJA: kreće se u ritmu takta i muzike sa rekvizitima.

SREDSTVA: обруч, uže, traka, lopta, CD-uređaj.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promenom pravca i brzinom kretanja i sl.).

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dva reda ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

1. Nastavnik demonstrira ritmičke pokrete sa rekvizitima (lopta, обруч), uz takt ili uz pratnju odgovarajuće izabrane muzike.
2. Učenici izvode pravolinijsko ritmičko hodanje sa loptom u ruci.
3. Učenici izvode pravolinijsko ritmičko hodanje, udaraju loptu o podlogu jednom rukom.
4. Učenici izvode pravolinijsko ritmičko hodanje, podbacuju loptu uvis, okreću se za 360° i hvataju loptu.
5. Učenici izvode pravolinijsko ritmičko hodanje, drže обруч u rukama.
6. Učenici izvode pravolinijsko ritmičko hodanje, drže обруч u rukama i prave kružne pokrete suprotnom rukom.
7. Učenici izvode ritmičko hodanje, drže užu desnom rukom i prave kružne pokrete lijevom rukom. Vježba se ponavlja suprotnom rukom.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

- ✓ Preskakanje užeta u mestu i pokretu. Izvođenje mini kompozicije: ritmičko hodanje, galop-skok, okretanje za 360°, preskakanje užeta, provlačenje kroz обруч.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta smo naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost ritmičkog pokreta uz takt i muziku sa rekvizitima.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: PLESOVI

DJEČIJI PLESOVI/NARODNI PLESOVI/SAVREMENI PLESOVI (6 ČASOVA)

SADRŽAJI I POJMOVI:

- Dječiji plesovi po izboru
- Tradicionalna narodna kola po izboru
- Savremeni plesovi po izboru

STANDARDI OCJENJIVANJA:

- izvodi osnovne korake dječijih plesova;
- izvodi osnovne korake tradicionalnih kola iz rodnog kraja;
- izvodi osnovne korake savremenog plesa.

SREDSTVA: CD-uređaj, kompjuter, zvučnici, обруči, markeri za podlogu.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).

- ✓ Ispred svakog učenika ima mali obroč ili prostor označen markerom u obliku kruga. Nastavnik daje uputstva za izvođenje aktivnosti (*prijedlog-pokreta i muzike može da se iskoristi sa sljedećeg linka: <https://rb.gy/xy5e8>*).
- ✓ Aktivnost može da se modifikuje i kretanjem ruku, tapšanjem, skakanjem naprijed, nazad, lijevo, desno, okretanjem u mjestu za 90°, 180° ili 360°.



Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dva reda ili krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog-aktivnosti za savlađivanje osnovnih koraka dječijih plesova (2 časa)

- ✓ Nastavnik pravi izbor muzike i uvježbavaju se ili se savladavaju koraci dječijih plesova. Omogućava se međupredmetna korelacija sa nastavnim predmetom Muzičko obrazovanje.

Prijedlog-pjesama uz koje mogu da se savladaju osnovni koraci:

„Kad si sretan“ (makedonska pjesma) – <https://rb.gy/rue9t9>.

„Majmunski ples“ (srpska pjesma) – <https://www.youtube.com/watch?v=E2H6zYETzgc>.

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

„Naša azbuka“ – <https://rb.gy/n0r6f>.

„Svako“ – Daniel Kajmakovski i „Zlatno slavejče“ – <https://rb.gy/qurol>.

1. Tandem nastavnika zajedno sa učenicima izvode korake koji odgovaraju ritmu muzike i pritom koriste prirodne forme kretanja, ali i izučenih pokreta.



Prijedlog-aktivnosti za savladavanje osnovnih koraka tradicionalnog kola iz rodnog kraja (2 časa)

Prvi čas

1. Nastavnik zajedno sa učenicima pravi izbor narodnog kola iz rodnog kraja. Na primjer, „Pravo kolo“ s ciljem da se uvježbaju osnovni koraci.
 - „Pravo kolo“ – <https://www.youtube.com/watch?v=GrXr3OIhoFI>.
2. Nastavnik demonstrira korake, a učenici izvode u mjestu, bez/uz muziku. <https://www.youtube.com/watch?v=CyiK1DkSeYs>
3. Učenici su postavljeni u polukrug sa spuštenim rukama. Uvježbavaju korake „Pravog kola“, bez muzike, sa višekratnim ponavljanjima. Uvježbavaju se koraci i uz pratnju muzike.
4. Učenici su uhvaćeni za ruke u polukrug i uvježbavaju korake „Pravog kola“, bez muzike i uz muziku.



Drugi čas

1. Učenici izvode jednostavno narodno kolo iz rodnog kraja. Na primjer:
 - „Makedonsko devojče“ – <https://www.youtube.com/watch?v=IUwRxN59djU>;
 - „Bitola, moj rodni kraj“ – https://www.youtube.com/watch?v=ci_oFkL-KhA

Prijedlog-aktivnosti za savlađivanje osnovnih koraka savremenih plesova (2 časa)

1. Nastavnik zajedno sa učenicima pravi izbor savremenih plesova. Na primjer: zumba ili samba
2. Učenici prate korake nastavnika i savladavaju koreografiju plesa – zumba za djecu sa sljedećeg linka (izvode korake bez i uz muziku): „Waka Waka“ – **Dancing Kids**: https://www.youtube.com/watch?v=7mbzZu9lo_8;
„Dreamers“ by Jung Kook. **Zumba Kids**: <https://www.youtube.com/watch?v=abLCoYPzGA8>.
3. Učenici prate korake nastavnika i savladavaju koreografiju plesa – samba za djecu sa sljedećeg linka (izvode korake bez i uz muziku): „Samba nana“ | **Kids Choreography**: <https://www.youtube.com/watch?v=4BPoLsm3r1c>.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

- ✓ Učenici izvode koreografiju uz primjenu osnovnih koraka dječijih plesova u malim grupama ili na nivou odjeljenja.
- ✓ Učenici izvode koreografiju uz primjenu osnovnih koraka narodnog kola iz rodnog kraja u malim grupama ili na nivou odjeljenja.
- ✓ Učenici izvode koreografiju uz primjenu osnovnih koraka savremenog plesa u malim grupama ili na nivou odjeljenja.
- ✓ Savladani plesovi se prezentuju u vannastavnim aktivnostima škole.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta smo naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost osnovnih koraka kola/plesova.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: PLESOVI (1 ČAS)

SADRŽAJI I POJMOVI:

- Dječiji plesovi po izboru
- Tradicionalna narodna kola po izboru
- Savremeni plesovi po izboru

STANDARDI OCJENJIVANJA:

- izvodi osnovne korake dječijih plesova;
- izvodi osnovne korake tradicionalnog narodnog kola iz rodnog kraja;
- izvodi osnovne korake savremenog plesa.

SREDSTVA: CD-uređaj, kompjuter, zvučnici.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Prethodna priprema odgovarajućeg prostora gde mogu da se izvode plesovi (sportska sala, širi prostor u hodniku, sala za priredbe).
- ✓ Organizovano postavljanje učenika za izvođenje plesova.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

1. Aktivnost može da se izvodi pred učenicima, roditeljima ili zaposlenima u školi pri školskim događajima.
2. Učenici izvode prethodno uvježbane:

- dječije plesove;
- narodno kolo iz rodnog kraja;
- moderni plesovi.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

- ✓ Izvođenje narodnog kola zajedno sa prisutnima na događaju.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?
3. Šta smo naučili?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost osnovnih koraka kola/plesova.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Saradnja sa saučenicima u izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

PRAĆENJE POSTIGNUĆA UČENIKA

Tema – OSNOVI GIMNASTIKE SA RITMIKOM I PLESOVIMA

LEGENDA: + (Uspješno savladava standarde ocjenjivanja)

+ – (Ulaže više napora da postigne standarde ocjenjivanja)

– (Potrebna mu/joj je podrška da postigne standarde ocjenjivanja)

Rezultati koje učenici treba da postignu prema standardima ocjenjivanja	Standardi ocjenjivanja	+	+ –	–
GIMNASTIKA				
Postavlja se organizaciono, kombinuje i pravilno izvodi kompleksne vježbe za oblikovanje tijela i kretanje, sa i bez rekvizita.	Postavlja se u jedan, dva i četiri reda i u krug.			
	Izvodi vježbe za oblikovanje tijela u različitim stavovima i položajima, sa i bez rekvizita.			
	Izvodi gimnastičko hodanje i trčanje u ritmu.			
	Prepoznaje elemente parterne gimnastike – akrobatike i uz pomoć izvodi „sveću“, „most“, „čeonu vagu“, stav na šakama, kolut naprijed i kolut nazad.			
	Prepoznaje gimnastičke sprave i uz pomoć izvodi penjanje, vješanje, ljuljanje, doskakivanje na ripstolima, niskom vratilu, obručima, niskom razboju.			
Prepoznaje i izvodi osnovne gimnastičke elemente.				

	Prepoznaje preskok „kozlića“ i švedski sanduk i uz pomoć izvodi preskakanje primjenjujući faze zaleta, odskoka, upora, leta i doskoka.			
	Primjenjuje gimnastičko hodanje, hodanje sa čučanjem, okretanje za 180° i čeona vaga na švedskoj klupi i niskoj gredi.			
RITMIKA				
Razlikuje i izvodi ritmičke pokrete uz takt i muziku.	Primjenjuje koordinisane ritmičke pokrete u 2/4 taktu, bez i uz muziku.			
	Izvodi kombinovane ritmičke pokrete u hodanju i trčanju uz primjenu poskoka i skokova.			
	Kreće se u ritmu takta i muzike sa rekvizitima.			
PLJECOBI				
Razlikuje i izvodi tradicionalna kola, savremene plesove, korake i pokrete uz takt i muziku.	Izvodi osnovne korake dječijih plesova, tradicionalno narodno kolo iz rodnog kraja, savremeni ples.			

3. TEMA: OSNOVI SPORTSKIH IGARA (56 časova)

SADRŽAJ: OSNOVI RUKOMETA/KOŠARKE/ODBOJKE/FUDBALA		
POJMOVI	STANDARDI OCJENJIVANJA	REZULTATI UČENJA
RUKOMET - Osnovni rukometni stavovi (paralelni i dijagonalni). - Osnovno hvatanje/primanje i dodavanje lopte (u visini grudi, glave i kukova). - Osnovno rukometno vođenje (u mjestu i u hodu). - Osnovni šut (udarac) na gol.	Postavlja se i primjenjuje osnovni paralelni i dijagonalni rukometni stav u mjestu. Pravilno se postavlja pri izvođenju hvatanja/primanja i dodavanja lopte u mjestu, u visini grudi. Izvodi pravolinijsko vođenje lopte u mjestu i u hodu. Izvodi osnovnu tehniku šutiranja na gol iz mjesta.	Razlikuje sportske igre: rukomet, košarka, odbojka i fudbal. Učestvuje u igranju sportskih igara, poštujući osnovna pravila.
KOŠARKA - Osnovni košarkaški stavovi (paralelni i dijagonalni). - Osnovno hvatanje/primanje i dodavanje lopte (u visini grudi, glave i iznad glave). - Osnovno košarkaško vođenje (desna i lijeva ruka). - Osnovni šut na koš.	Postavlja se i primjenjuje osnovni paralelni i dijagonalni košarkaški stav u mjestu. Pravilno se postavlja pri izvođenju hvatanju/primanju i dodavanju lopte u mjestu, u visini grudi. Izvodi pravolinijsko vođenje lopte u mjestu i u hodu. Izvodi osnovnu tehniku šutiranja u nisko postavljeni koš iz mjesta.	
ODBOJKA - Osnovni odbojkaški stavovi (paralelni i dijagonalni). - Osnovna tehnika odbijanja lopte prstima i podlakticom („čekić”). - Osnovi serviranja (školski servis).	Postavlja se i primjenjuje osnovni paralelni i dijagonalni odbojkaški stav. Izvodi osnovno odbijanje lopte prstima i podlakticom. Izvodi osnovni školski servis.	
FUDBAL - Osnovno primanje i dodavanje lopte. - Osnovno fudbalsko vođenje. - Osnovni šut (udarac) na gol unutrašnjim dijelom stopala.	Izvodi primanje i dodavanje lopte u mjestu unutrašnjim i spoljnim dijelom stopala. Izvodi pravolinijsko vođenje lopte u hodu sa unutrašnjim i spoljnim dijelom stopala. Izvodi šutiranje na gol unutrašnjim dijelom stopala.	

SADRŽAJ: RUKOMET PARALELNI I DIJAGONALNI RUKOMETNI STAV (2 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Osnovni rukometni stavovi (paralelni i dijagonalni)

STANDARDI OCJENJIVANJA: postavlja i primjenjuje osnovni paralelni i dijagonalni rukometni stav u mjestu.

SREDSTVA: rukometne lopte, markeri za podlogu u boji, zviždaljka za nastavnika.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzinom kretanja i sl.).
- ✓ Igra **Zamrzni**. Učenici slobodno trče u prostoru. Na znak **zamrzni**, zastaju u raskoračenom stavu raširenih ruku i podignutih u visini ramena. Slijede uputstva kako da se nastavi sa kretanjem: hodaju medvjedim korakom, skaču kao kenguri, žabe, patke i sl. Pokrete objašnjava nastavnik dok učenici stoje „zamrznuti”.

Na sljedećem linku je prikazana demonstracija aktivnosti koja može da se primjenjuje u uvodnom dijelu i na drugim časovima: <https://rb.gy/nc9sv>.

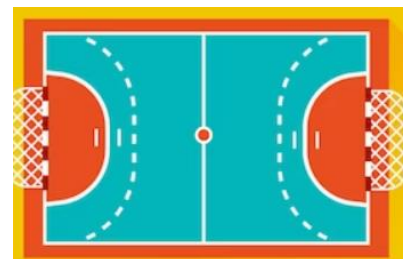
Pripremni dio

Učenici se postavljaju u dvije kolone ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prvi čas

1. Učenici se upoznaju sa informacijama povezanim sa sportskom igrom RUKOMET:
 - ✚ ekipnim sportom sa loptom;
 - ✚ takmiče se dvije ekipe od po 7 igrača, od kojih je jedan golman;
 - ✚ postižu se golovi rukom;
 - ✚ golovi su okruženi zonom od 6 metara gdje je dozvoljen pristup samo odbrambenom golmanu;
 - ✚ takmičenje traje 60 minuta, igra se 2 poluvremena, a jedno poluvrijeme traje 30 minuta;
 - ✚ pobjeđuje ekipa koja postigne više golova;
 - ✚ takmičenje može da se završi i neriješenim rezultatom (kada obje ekipe postignu isti broj golova).



Osnovni pojmovi povezani sa rukometom:

- ✓ rukometni stav (paralelni i dijagonalni);
- ✓ primanje i dodavanje lopte;
- ✓ rukometno vođenje;
- ✓ šut (udarac) na gol;
- ✓ postizanje gola i uloga golmana u rukometnoj igri.

2. Nastavnik upoznaje učenike sa pojmom **rukometni stav** – položaj igrača u kome se za vrijeme igre ostvaruje najveći broj pokreta. Stav obezbjeđuje polaznu brzinu. U rukometu se primjenjuje **paralelni i dijagonalni stav**.

3. Učenici pažljivo prate demonstraciju *paralelnog i dijagonalnog rukometnog stava* i ponavljaju pokrete.



Paralelni rukometni stav

Postavljaju stopala paralelno, u jednakom ili širem stavu od širine ramena. Koljena i zglobovi u kuku su malo savijeni naprijed. Težina tijela je na prednjim dijelovima stopala. Trup je ispravljen i malo nagnut naprijed. Ruke su podignute i savijene u laktovima, a dlanovi su okrenuti naprijed.

Dijagonalni rukometni stav

Stopala su u širini ramena, jedno stopalo je za polovinu koraka naprijed u odnosu na drugo. Koljena su savijena. Težina tijela se raspoređuje na stopalo zadnje noge. Obje ruke se podižu – prednjom rukom se pokriva lopta, a druga je u visini grudi, prstima okrenutim u stranu.



4. Učenici vježbaju izvođenje dijagonalnog i paralelnog rukometnog stava na komandu nastavnika, u mjestu i u pokretu:

- ✓ iz paralelnog osnovnog stava, pokreti u lijevu i desnu stranu sa dvokorakom;
- ✓ kretanje u obliku trougla u osnovnom paralelnom stavu;
- ✓ iz ispravljenog položaja, lahkim skokom, na uzvik STAV postavljaju se u paralelni rukometni stav;
- ✓ trče slobodno u prostoru i na uzvik STAV zastaju u paralelni rukometni stav;
- ✓ iz dijagonalnog stava, kretanje polulijevo i poludesno koracima;
- ✓ iz osnovnog stava, kretanje naprijed desnom nogom, nazad lijevom i obratno.

Drugi čas

1. Ponavljaju se aktivnosti za uvježbavanje osnovnih stavova.



2. Učenici su poređani u 2 reda. Nastavnik vodi rukometnu loptu. Ako vođenjem ide unaprijed, svi učenici treba dijagonalnim stavom da se vraćaju unazad. Ako ide unazad, oni treba da idu unaprijed. Ako ide u lijevo, svi učenici paralelnim stavom idu u desno i obrnuto. Zatim ulogu preuzima učenik.

3. Formiraju se trojke. Dvoje učenika dodaju loptu među sobom, a treći se kreće ka lopti sa paralelnim i dijagonalnim stavom. Zatim se mijenjaju uloge.

4. Igra: **Senke**. Formiraju se parovi. Jedan učenik se kreće prostorom (terenom) paralelnim ili dijagonalnim stavom, a drugi učenik (senka) treba da imitira svako njegovo kretanje.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

- ✓ Učenici su poredani u krug i međusobno dodaju loptu. Biraju se 2 do 3 učenika koji imaju zadatak da oduzmu loptu. Učenici treba da se kreću dijagonalnim ili paralelnim rukometnim stavom.
- ✓ Nastavnik objašnjava pravila igre. U ruci ima dva stakla u boji (na primjer: crveni i plavi). Ako podigne crveni stalak, učenici izvođe paralelni stav, a ako podigne plavi, učenici izvođe dijagonalni stav. Ako podigne oba stakla odjednom, učenici treba da skoknu visoko podignutih ruku. Učenici koji pogriješe, izlaze iz igre.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo učili danas?
2. Zašto je važno da nam tijelo bude postavljeno u rukometnom stavu?
3. Koja igra vam je bila najzanimljivija sa primjenom rukometnog stava?
4. Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost paralelnog i dijagonalnog rukometnog stava.
- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti.
- ❖ Saradnja sa saučenicima prilikom izvođenju aktivnosti.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: RUKOMET

2. PRIMANJE I DODAVANJE LOPTE (4 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Osnovno hvatanje/primanje i dodavanje lopte (u visina grudi, glave i kukova)

STANDARDI OCJENJIVANJA: pravilno se postavlja prilikom izvođenju hvatanja/primanja i dodavanja lopte u mjestu, u visini grudi.

SREDSTVA: lahke lopte, rukometne lopte, male plastične loptice, markeri u boji za podlogu, konusi, обручи, zviždaljka za nastavnika.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Učenici slobodno trče u prostoru, a nekoliko učenika ima lahku loptu u rukama. Na znak zviždaljkom dodaju loptu drugom učeniku. Ukoliko ima više lopti, mogu da trče i da dodaju loptu u parovima/trojkama. Lopta ne smije da padne.
 - * Varijante igre. Lopta može da se dodaje kotrljanjem, odbijanjem o pod, uručivanjem desnom ili lijevom rukom.
- ✓ Svaki učenik ima malu plasticnu lopticu u ruci i kreće se (hodanjem ili laganim trčanjem) u prostoru. Pri kretanju baca lopticu uvis desnom rukom i hvata je objema rukama. Zatim isto radi i lijevom rukom. Nastavnik daje uputstva kojom rukom da bace i uhvate lopticu (bacanje i hvatanje desnom rukom/lijevom rukom).

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dvije kolone ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog-aktivnosti za realizaciju četiri nastavna časa

1. Nastavnik upoznaje učenike sa rukometnom loptom (velika i mala rukometna lopta). Objašnjava razliku u veličini lopti.

2. Učenici slijede demonstraciju **pravilno držanje rukometne lopte**:



- ✓ držanje jednom rukom – lopta se obuhvata raširenih prstiju na dlanu (najznačajniju ulogu imaju palac, kažiprst i mali prst);
- ✓ držanje objema rukama – lopta se drži dlanovima, a palčevi i kažiprsti treba da formiraju jednu vrstu trougla;



- ✓ držanje jednom rukom, pomoću druge – jednom rukom se drži lopta, a drugom se pridržava.

Učenici podijeljeni u parove/male grupe, vježbaju pravilno držanje lopte jednom i objema rukama.

3. Nastavnik poziva učenika za demonstraciju primanja i dodavanja lopte u visini grudi, glave i kukova.



Primanje lopte u visini grudi

Igrač pruža ruke u pravcu iz kog dolazi lopta i čim dođe u kontakt sa njom povlači je prema grudima. Ruka je savijena u predjelu lakta. Težina tijela je na zadnjoj nozi.

Dodavanje lopte u visini grudi

Pri dodavanju lopte, ruka ide naprijed i dlanom upućujemo loptu u željenom pravcu. Težište se prenosi na prednjoj nozi.

Jedna noga je iskoračena naprijed, a druga iza trupa.

Učenik pruža ruke prema lopti i povlači je prema grudima, a laktove savija. Povlači se i prednja noga.



4. Učenici podijeljeni u parove izvode pravilan stav tijela pri držanju lopte i pravilno dodavanje i prijem:

- ✓ izvođenje pokreta bez lopte;
- ✓ izvođenje dodavanja iz paralelnog stava visoko podignutom rukom;
- ✓ dodavanje iz mjesta i laganog kretanja;
- ✓ dodavanje u parovima.

5. Učenici su postavljeni u 4 kolone (2 x 2) paralelno. Dvije kolone sa jedne strane imaju malu rukometnu loptu. Na dati znak igrači koji imaju loptu pravilno je dodaju u visini grudi igrača na suprotnoj strani i vraćaju se nazad u svoju kolonu. Aktivnost se ponavlja, ali igrač koji dodaje loptu pretrčava u suprotnu kolonu.

Aktivnosti za dodavanje lopte odbijanjem o podlogu i zid

6. Učenici su poređani u 4 kolone (2 x 2) na određenom rastojanju. Dodaju loptu **odbijanjem o podlogu**:

- ✓ učenik dodaje loptu i vraća se posljednji u svojoj grupi;
- ✓ učenik dodaje loptu i pretrčava u suprotnu grupu;
- ✓ učenik trči i daje loptu učeniku direktno u ruku (polaganje);
- ✓ dodaje se lopta kotrljanjem po podlozi lijevom/desnom rukom;
- ✓ dodaje se lopta pogađanjem obruča postavljenog na podjednakom rastojanju od obje grupe;
- ✓ jedna grupa dodaje loptu u grudi, a druga vraća loptu odbijanjem o podlogu ili kotrljanjem i sl.

7. Učenici su poređani u manje kolone jedni iza drugih. Prvi igrač baca loptu u zid i odlazi posljednji u grupi. Sljedeći igrač treba nakon odbijanja da uhvati loptu i da je baci u zid (jednom ili objema rukama).

*** Varijante aktivnosti *odbijanjem lopte o zid* (pravila igre):**

- ✓ lopta treba da padne na zemlju najviše dva puta;
- ✓ da pokušaju da uhvate loptu bez padanje na zemlju;
- ✓ pogađaju nacrtani cilj ili postavljeni vertikalni obruč na zidu ili na podu.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

1. Učenici su podijeljeni u grupe postavljene kao kvadrat. Jedna grupa ima loptu i započinje aktivnost:

- Prvi učenik dodaje loptu u visini grudi (prelazi u grupu gdje dodaje loptu). Igra se završava kad se svi učenici vrate na početnu poziciju. *** Varijante igre:** dodavanje odbijanjem o

podlogu, kotrljanjem, kombinovano dodavanje – prva grupa u grudi, druga o podlogu, treća kotrljanjem.

2. Uzmi loptu. Učenici su podijeljeni u male grupe od 4 do 5 učenika. Jedan učenik je u krugu i treba da uzme loptu ostalima. Lopta se dodaje i odbijanjem o pod, ali da padne samo jednom.

3. Učenici su postavljeni u 2 do 3 kolone, u zavisnosti od broja učenika u odjeljenju. Prvi učenik u svakoj koloni ima loptu. Na dati znak trči, baca i hvata loptu ne dozvoljavajući da padne. Kruži oko konusa koji je postavljen na određenom rastojanju i vraća se nazad. Loptu predaje sljedećem učeniku. Pobjeđuje ekipa koja prva napravi izmjene.

* Varijante aktivnosti. Čim završi kruženje oko konusa, učenik dodaje loptu sljedećem učeniku: kotrljanjem, odbijanjem o podlogu, pogađanje horizontalno postavljenog obruča i sl.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjem:

1. Šta smo radili danas?

2. Kako vam je lakše da dodajete loptu, kad je dodajete u visini grudi ili odbijanjem o podlogu? A kako vam je lakše da primite loptu?

3. Koja aktivnost vam je bila najzanimljivija?

4. Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost hvatanja/primanja i dodavanja lopte.
- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti.
- ❖ Saradnja sa saučenicima pri izvođenju aktivnosti.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: RUKOMET RUKOMETNO VOĐENJE LOPTE (4 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Osnovno rukometno vođenje (u mjestu i u hodu)

STANDARDI OCJENJIVANJA: izvodi pravolinijsko vođenje lopte u mjestu i u hodu.

SREDSTVA: lahke gumene lopte, rukometne lopte, markeri za podlogu, konusi, zviždaljka za nastavnika.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Jurnjava sa loptom (lahka gumena lopta). Dvojica učenika su lovci i love loptom i treba da uhvate druge učenike tako što će ih pogoditi loptom. Tokom igre nastavnik može da kaže: „ZAMRZNI!” Svi igrači zastaju, a oni koji jure (gonioci) u tom trenutku imaju pravo da pogode nekog od igrača. Čim nastavnik kaže: „ODMRZNI!”, igra se nastavlja. Ukoliko neko od igrača uhvati loptu kada ga pogode, postaje lovac. Igra se ponavlja dva puta.

* Varijanta igre. Prije nego što pogode učenika, lovci moraju jednom da udare loptu o zemlju.

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).

Pripremni dio

Učenici se postavljaju u dvije kolone ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog-aktivnosti za realizaciju četiri nastavna časa

1. Nastavnik upoznaje učenike sa vođenjem lopte u mjestu i u pokretu. Objašnjava da vođenje lopte u rukometu „usporava” igru, „koči” igrača i usporava napad. Trenuci kada se vodi lopta:

- ✓ kada igrač ide u kontranapad i treba da istrči veći dio terena;
- ✓ kada igrač sa loptom mora da promijeni pravac kretanja da bi izbegao protivnika.

2. Nastavnik demonstrira tehniku vođenja lopte u mjestu, lijevom/desnom rukom (tijelo je djelimično ispravljeno, a lopta se vodi ispred tijela potiskivanjem odozgo nadolje ka podlozi).

3. Učenici su poređani u kolone koje su postavljene paralelno, jedni nasuprot drugima. Vježbaju vođenje lopte u mjestu nekoliko puta lijevom/desnom rukom i naizmjenično, a zatim dodaju loptu saigraču iz suprotne grupe. Pretrčavaju na suprotnu stranu.

4. Učenici su podijeljeni u male grupe koje su postavljene paralelno. Na dati znak vode loptu hodaњem/trčanjem. Čim čuju zviždaljku, zastaju i vode loptu u mjestu. Na ponovljeni znak nastavljaju da vode loptu hodaњem/trčanjem.

5. Na označeni prostor na rastojanju od 10 metara vodi se lopta hodaњem/trčanjem desnom rukom. Učenici se okreću oko konusa i vode loptu lijevom rukom. I obrnuto.

6. Vode pravolinijski desnom/lijevom rukom, okreću se oko konusa postavljenog na određenom rastojanju i dodaju loptu odbijanjem o pod ili kotrljanjem.

7. Učenici izvode zmijoliko vođenje lopte u raznim pravcima (između postavljenih prepreka, različitom brzinom).

8. Učenici izvode aktivnosti sa vođenjem u mjestu i pokretu, u parovima. Jedan učenik iz para vodi pravolinijski, a drugi ga prati licem okrenutim prema njemu, bez da mu oduzme loptu/otme loptu.

9. Učenici podijeljeni u parove vode i dodaju loptu u mjestu i pokretu.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

1. Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Prvi učenici iz kolona imaju loptu. Na dati znak učenici treba brzo da vode loptu, da se okrenu oko 3 markera i da se vrate nazad. Mogu da koriste naizmjenično obje ruke. Pobjeđuje kolona koja prva napravi izmjene.

2. Učenici su poređani u kolone jedni nasuprot drugima. Prvi igrači zastaju u rukometni stav i pravilno drže loptu. Zatim, na dati znak vode loptu u mjestu, desnom/lijevom rukom. Ponovo slijedi znak zviždaljkom i hodaњem pravolinijski vode loptu do centra. Daju loptu svom saigraču i vraćaju se nazad u svoju grupu. Istu aktivnost rade i trčanjem.

3. Učenici su podijeljeni u male grupe, postavljeni jedni nasuprot drugima. Broj učenika u grupi zavisi od raspoloživog broja lopti (svaki učenik iz grupe treba da ima loptu).

* Varijante aktivnosti:

- Prijelaze na drugu stranu vođenjem desnom/lijevom rukom, bez da se sudare i vraćaju se nazad;

- Na sredini označenog prostora postavljen je konus. Na dati znak kreću sa vođenjem lopte, okreću se oko konusa i vraćaju se nazad. Vode desnom/lijevom rukom prema uputstvima nastavnika.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja vam je jača ruka za vođenje rukometne lopte? Šta mislite, da li će vam ta ruka biti jača i za izvođenje šuta na gol?
3. Koja aktivnost vam je bila najteža za izvođenje?
4. Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost pravolinijskog vođenja lopte u mjestu i hodu.
- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti.
- ❖ Saradnja sa saučenicima prilikom izvođenju aktivnosti.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: RUKOMET

3. ŠUT NA GOL (4 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Osnovni šut (udarac) na gol.

STANDARDI OCJENJIVANJA: izvodi osnovne tehnike šutiranja na gol iz mjesta.

SREDSTVA: rukometne lopte, обручи, male plastične loptice, markeri za podlogu, veliki gol, mali gol, zviždaljka.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Četiri učenika su raspoređena u ograničenom prostoru i u ruci drže обруч. Ostali učenici imaju plastične loptice i slobodno trče u prostoru. Na dati znak zastaju i iz mjesta treba da pogode обруч. Tokom igre mijenjaju se djeca koja drže обруče.
- ✓ Učenici su podijeljeni u dvije grupe (da se razlikuju, grupe mogu da se podijele prema boji majice (bijele/jednoboje i šarene) ili markera za oblačenje. Jedna grupa započinje dodavanje lopte, a druga grupa treba da im oduzme loptu. Pri dodavanju mora najmanje jednom da vode loptu, zatim da je daju drugom učeniku iz grupe. Lopta mora brzo da se dodaje i jedan učenik ne smije da je drži više od 5 sekundi. Nastavnik odbrojava: 1, 2, 3, 4, 5. Ukoliko je drže duže, lopta se oduzima i daje se drugoj grupi. Pobjeđuje grupa koja duže vrijeme ima loptu u posjedu/rukama.
 - * Varijante igre. Svaki učenik iz grupe treba da pokuša da da gol rukama, ali prije nego što šutne u prazan gol mora jednom da udari loptu o zemlju.

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dvije kolone ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Prijedlog-aktivnosti za realizaciju četiri nastavna časa

Prvi čas

1. Nastavnik objašnjava učenicima da je cilj rukometne igre da se postigne sto više golova i da se pobedi protivnički tim. Preko saradnje i primjene svih elemenata: vođenje, dodavanje i primanje lopte omogućava da jedan igrač postigne gol iz određene pozicije.
2. Nastavnik demonstrira stav tijela pri šutu na gol iz mjesta. Učenici prate i vježbaju postavljanje tijela za šut na gol sa obilježene linije (bez i sa loptom).
3. Učenici izvode šut na veliki gol iz mjesta (jačom rukom, sa manje/veće udaljenosti).
4. Na veliki gol se postavlja mali gol ili 2 konusa kojima se ograničava prostor. Učenik koji šutira uzima loptu i dodaje je sljedećem igraču. Vježba se preciznost šuta.
5. Učenici izvode šut na gol pogađanjem određene mete jačom i slabijom rukom (viseći obruč, pogađanje konusa postavljenog u sredini gola).

Drugi čas

1. Učenici su postavljeni u 3 do 4 kolone na različitim pozicijama i na određenom rastojanju ispred velikog gola, bez golmana. Prvi učenik iz svake kolone vodi loptu nekoliko puta u mjestu i izvodi šut na gol. Uzima loptu i dodaje je sljedećem igraču.
2. Varijante aktivnosti:
 - Šutiranje na mali gol postavljen u velikom голу ili postavljanje učenika u ulozi golmana na velikom голу.
 - Šut na mali gol sa takmičarskim karakterom. Pobjeđuje tim koji prvi postigne 5 golova.
 - Pogađanje konusa (valjka) postavljenog u sredini velikog gola. Tim koji tri puta obori konus je pobjednik.

Treći čas

1. Učenici podijeljeni u parove, vode i dodaju loptu. Čim stignu do označene linije, izvode šut na gol iz mjesta. Mijenjaju se uloge. Dva učenika treba da imaju mogućnost da šutiraju na gol.
2. Učenici su poređani u dvije kolone 3 do 4 metra udaljeni od zida. Rukometnom loptom pogađaju prethodno obilježeni krug na zidu. Učenik koji prvi šutira u metu uzima loptu i dodaje je sljedećem igraču. Aktivnost može da bude sa takmičarskim karakterom.
3. Učenici u mjestu i u pokretu dodaju rukometnu loptu u ograničenom prostoru, a zatim učenik koji je najbliže šutira na gol.
4. Učenici su poređani u kolonu. Počinju pravolinijsko rukometno vođenje lopte, a zatim cik-cak. Vođenje završavaju šutom na gol.

Četvrti čas

1. Učenici su podijeljeni u tri grupe. Prva grupa šutira iz mjesta na veliki gol, druga na mali gol, a treća treba da pogodi obruč postavljen visoko na zidu. Svaki igrač iz grupe vodi loptu nekoliko puta u mjestu i zatim izvodi šut. Uzima loptu i dodaje je sljedećem igraču. Učenici rotiraju preko aktivnosti u grupama.
2. Učenici su postavljeni u kolone. Svaka kolona ima jednu loptu i jedan obruč. Jedan učenik drži obruč u vertikalnom položaju na određenoj visini, a drugi iz grupe treba da postigne gol pogađanjem unutrašnjosti obruča. Svaki igrač treba da drži obruč. Na dati znak nastavnika

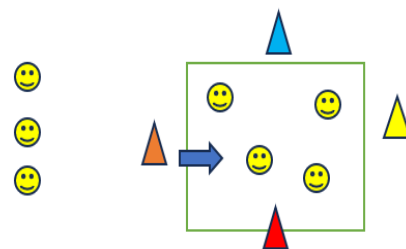
šutira se na gol. Učenik koji šutira uzima loptu i daje je sljedećem igraču. Pobjeđuje grupa koja prva postigne pet gola.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

1. Učenici su postavljeni u 2 do 3 kolone. Na dati znak prvi učenik iz kolone brzo vodi loptu jačom rukom/slabijom rukom /naizmjenično objema rukama, kreće se cik-cak oko postavljena 3 markera/konusa i šutira na prazan veliki/mali gol. Uzima loptu i vraća je nazad sljedećem igraču. Pobjeđuje ekipa koja će prva napraviti izmjene, odnosno prva postići 5 golova.

2. Učenici su poređani u 2 do 3 kolone. Igrači koji šutiraju su okrenuti leđima. Na dati znak zviždaljkom se okreću i treba da šutiraju iz mjesta. Uzimaju loptu i dodaju je sljedećem igraču koji šutira na isti način. Pobjeđuje ekipa koja postigne najviše golova.

3. Igra: Hljepčići: Četiri učenika su postavljena na četiri strane u obilježenom kvadratnom prostoru. Mogu da se kreću cijelom dužinom označenog terena. Ostali učenici su u unutrašnjosti. Cilj je da se loptom pogode učenici, a ukoliko neki učenik uhvati loptu, dobija jedan hljepčić (jedan život). Učenik koji je prvi pogođen, vraća se u igru. Igra se završava kada svi učenici iz unutrašnjosti budu pogođeni.



Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

- 1. Šta** smo radili danas?
- Koja vam je jača ruka za izvođenje šuta na gol?
- Da li u igri **Hljepčića** želite da budete u ulozi onoga koji pogađa ili onoga koji hvata hljepčić? Zašto?
- Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost na šut na gol iz mjesta.
- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti.
- ❖ Saradnja sa saučenicima prilikom izvođenju aktivnosti.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: RUKOMET **OCJENJIVANJE NAUČENOG (1 ČAS)**

SADRŽAJI I POJMOVI:

- ✓ Paralelni i dijagonalni rukometni stav
- ✓ Primanje i dodavanje lopte u visini grudi, glave i kukova
- ✓ Rukometno vođenje u mjestu i u hodu
- ✓ Osnovni šut (udarac) na gol

STANDARDI OCJENJIVANJA:

- Postavlja se i primjenjuje osnovni paralelni i dijagonalni rukometni stav u mjestu.
- Pravilno se postavlja pri izvođenju hvatanja/primanja i dodavanja lopte u mjestu, u visini grudi.
- Izvodi pravolinijsko vođenje lopte u mjestu i u hodu.
- Izvodi osnovnu tehniku šutiranja na gol iz mjesta.

SREDSTVA: rukometne lopte, veliki gol, mali gol, markeri za podlogu, konusi, obruči, zviždaljka za nastavnika.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dva reda ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

1. Nastavnik pravi izbor aktivnosti iz prethodnih časova pomoću kojih može da provjeri savladanost osnovnih elemenata u rukometu.
2. Učenici izvode štafetne i elementarne igre sa usvojenim elementima rukometa:
 - ✓ dodavanje lopte jednom rukom i hvatanje lopte jednom i objema rukama;
 - ✓ vođenje lopte u mjestu i pokretu jačom/slabijom rukom/naizmjenično objema rukama;
 - ✓ šutiranje na gol iz mjesta i pogađanje mete/cilja.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

Učenici izvode vježbe za rastezanje i opustanje ili neku igru po želji učenika.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. **Šta** smo radili danas?
2. Koje aktivnosti su vam bile najzanimljivije dok ste radili sadržaje u vezi sa rukometom?
3. **Šta** ste naučili o rukometu kao sportskoj igri?
4. Da li bi željeli da igrate rukomet u nekom sportskom klubu?

Praćenje napretka

- ❖ Rezultati učenja:

- ✓ Razlikuje elemente sportske igre rukomet.
- ✓ Učestvuje u igranju sportskih igara, poštujući osnovna pravila.

SADRŽAJ: KOŠARKA

1. PARALELNI I DIJAGONALNI KOŠARKAŠKI STAV (2 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Osnovni košarkaski stavovi (paralelni i dijagonalni)

STANDARDI OCJENJIVANJA: postavlja se i primjenjuje osnovni paralelni i dijagonalni košarkaški stav u mjestu.

SREDSTVA: košarkaške lopte, markeri za podlogu, konusi, zviždaljka za nastavnika.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzinom kretanja i sl.).
- ✓ Igra **Karioke**. Učenici su postavljeni na liniji. Na dati znak prijelaze sa jedne na drugu stranu sa paralelnim stavom tijela. Vraćaju se ukrštanjem nogu: lijeva noga ispred desne, raskorak, lijeva noga iza desne, raskorak.
- ✓ Igra **Pip – stoj!** Biraju se tri učenika koji se jure u ograničenom prostoru. Čim uhvate nekog učenika, uzviču: „Pip – stoj!” Učenik može da bude oslobođen od drugog učenika ako ga dodirne i uzvikne: „Pip – trči!”

Pripremni dio

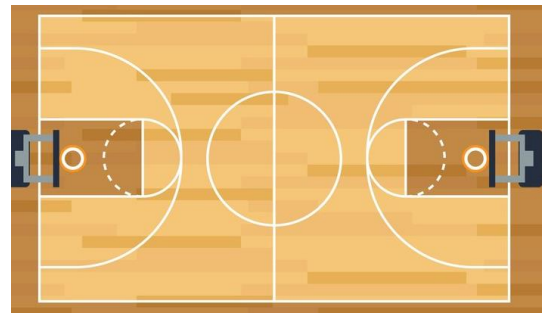
- ✓ Učenici se postavljaju u dvije kolone ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prvi čas

1. Učenici se upoznaju sa informacijama povezanim sa sportskom igrom KOŠARKA:

- ✚ ekipni sport sa loptom;
- ✚ takmiče se dvije ekipe (5 igrača);
- ✚ postiže se koš rukom;
- ✚ košarkaško igralište;
- ✚ igraju se 4 četvrtine od po 10 minuta;
- ✚ pobjeđuje ekipa koja postigne više koševa.



Osnovni pojmovi povezani sa košarkom:

- ✓ košarkaški stav (paralelni i dijagonalni);
- ✓ primanje i dodavanje lopte;
- ✓ košarkaško vođenje;
- ✓ šut na koš.

2. Nastavnik upoznaje učenike sa pojmom košarkaški stav – položaj tijela koji omogućava racionalno i brzo kretanje i djelovanje nad loptom da bi se osvojila, sačuvala, da bi se šutiralo ili dodalo svom saigraču s ciljem da se spreči napad protivničkih igrača sa loptom.

PROSTOR BRANIMO NOGAMA,

DOK „PRITISAK NAD LOPTOM“ OSTVARUJEMO RUKAMA.

U zavisnosti od položaja stopala i smjera kretanja, osnovni košarkaški stav može da bude:

- ❖ paralelni i dijagonalni.
- U zavisnosti od visine težišta tijela:
- ❖ nizak, srednji i visok.

Smatra se da se paralelni stav najviše primjenjuje pri napadu, a dijagonalni košarkaški stav u odbrani.

3. Demonstracija *paralelnog i dijagonalnog košarkaškog stava*.

Paraleli košarkaški stav

Stopala su postavljena paralelno, šire od ramena. Pogled je naprijed, a težina tijela raspoređena na prednjem dijelu oba stopala. Noge su blago savijene u koljenima, a karlica je blago povučena nazad.

Kada protivnik ima loptu, jedna ruka se upućuje na dodavanje ili šutiranje.

Treba da se vodi računa da ne dođe do ukrštanja nogu i približavanja stopala pri kretanju.

Kretanje tijela je u čeonj ravni.



Demonstracija paralelnog košarkaskog stava

4. Učenici izvode paralelni i dijagonalni košarkaski stav u mjestu.

Iz normalnog pravilnog stava treba da se postave u paralelni ili dijagonalni stav.

5. Učenici se slobodno kreću kroz prostor (hodanjem ili trčanjem) i na dati znak se postavljaju u paralelni ili dijagonalni stav.

6. Igra u parovima bez lopte.

Dijagonalni košarkaški stav

Stopala su postavljena dijagonalno (koso) u odnosu na pravac kretanja. Postavljena su šire u odnosu na širinu ramena. Zglobovi na kukovima, koljenima i stopalima su savijeni, a tijelo je ispravljeno i malo savijeno naprijed. Težina tijela je na zadnjoj nozi.

Na primjer, ako desna noga ide naprijed i desna ruka ide naprijed i visoko je postavljena iznad koljena sa dlanom okrenutim prema protivniku. Dlan lijeve ruke je iznad koljena na zadnjoj (lijevoj) nozi.

Kretanje tijela je naprijed- nazad.



Učenici su okrenuti licima jedni prema drugima na određenom rastojanju. Postavljaju se u košarkaškom stavu. Treba da pokušaju da dodirnu koljeno drugog učenika, a svako od njih treba da pokuša da ga zaštiti. Pobjeđuje učenik koji 5 puta dodirne koljeno drugog učenika. <https://www.youtube.com/watch?v=ll-oQzi0Vck>

7. Jedan učenik iz para se kreće u prostoru (sa loptom ili bez lopte), a drugi ga prati u košarkaškom stavu.

Drugi čas

1. Prijedlog-aktivnosti za uvježbavanje košarkaškog stava

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s (video materijal do 1 minuta i 40 sekundi) (video materijal od 4:49 do 5:10).

2. Učenici su poređani u 2 kolone. Nastavnik vodi košarkašku loptu u mjestu. Ako se kreće naprijed, svi učenici treba dijagonalnim stavom da se vraćaju unazad. Ako ide nazad, oni treba da idu naprijed. Ako ide ulijevo, svi učenici paralelnim stavom idu udesno i obrnuto.

3. Učenici podijeljeni u parove, okrenuti su jedni prema drugima. Kreću se istovremeno u košarkaškom stavu. Jedan od njih „vodi“, a drugi slijedi i izvodi iste pokrete samo u suprotnom smjeru („Ogledalo“).

4. Učenici su postavljeni u 3 do 4 kolone. Na određenom rastojanju je postavljen marker. Lijevo i desno od markera nalaze se 2 konusa. Nastavnik daje uputstva za izvođenje aktivnosti (opis aktivnosti na slici).

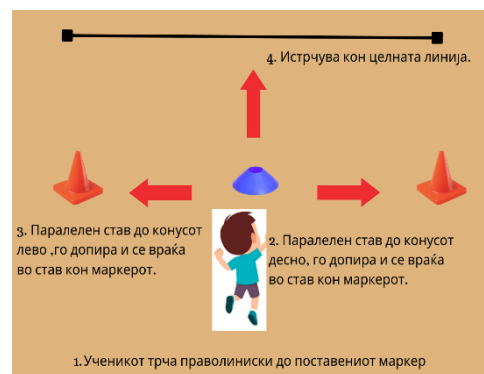
Startuje sljedeći igrač iz kolone.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

1. Učenici su postavljeni u dvije kolone. Nastavnik upućuje u kom pravcu da se kreću učenici sa paralelnim stavom (lijeva ruka – kreću se udesno, desna ruka – kreću se ulijevo, podignuta ruka nagore – skok u mjestu, obje ruke podignute, kružno kretanje rukom – trčanje do date ciljane linije).

2. Formiraju se grupe od po 4 učenika. Tri učenika su postavljena u obliku trougla, a četvrti je u sredini. On je u ulozi odbrambenog igrača, a ostali su u napadu. Tri učenika dodaju loptu na različite načine: dodavanje na grudi, odbijanje o pod, a učenik treba da im je oduzme, krećući se pravilnim košarkaškim stavom. Ako oduzme loptu od jednog djeteta, zamjenjuju mjesta.

3. **Naizmjenična štafeta.** Učenici su postavljeni u dvije kolone. Prvi iz kolone drži loptu objema rukama. Na dati znak dodaje loptu između nogu učenika iza sebe, drugi trećem... i tako do kraja kolone (lopta ne smije da padne na podlogu). Zatim se okreću za 180° i ponavljaju isto. Pobjeđuje ona ekipa koja prva završi zadatak.



Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?

2. Koji košarkaški stav vam je lakši, a koji teži za izvođenje?

3. Šta ste naučili o košarkaškim stavovima?

4. Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost paralelnog i dijagonalnog košarkaškog stava.
- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti.
- ❖ Saradnja sa saučenicima prilikom izvođenju aktivnosti.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: KOŠARKA

2. PRIMANJE I DODAVANJE LOPTE (4 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Osnovno hvatanje /primanje i dodavanje lopte (u visini grudi, glave i iznad glave).

STANDARDI OCJENJIVANJA: Pravilno se postavlja prilikom izvođenju hvatanja/primanja i dodavanja lopte u mjestu, u visini grudi.

SREDSTVA: lahke lopte, male plastične loptice, košarkaške lopte, markeri za podlogu, konusi, obruči.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Igra **Lopta za spas**. Dvoje učenika jure. U igri je nekoliko lakih lopti koje učenici mogu da dodaju na različite načine. Učenik koji ima loptu u ruci ne može da bude uhvaćen. Ali, loptu mogu da drže kod sebe samo kratko vrijeme (ne duže od 5 sekundi). Dodaju loptu da bi pomogli da ne bude uhvaćen drugi učenik. Imaju vremena 2 minuta da uhvate što veći broj učenika. Zatim se bira drugi par koji će juriti.
- ✓ Učenici se sa lopticama u ruci kreću u prostoru hodaju/trče i hvataju/bacaju loptu lijevom/desnom rukom ili objema rukama uvis ili udalj.

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dvije kolone ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog-aktivnosti za realizaciju četiri nastavna časa

1. Nastavnik demonstrira **tehniku držanja lopte objema rukama**. Objašnjava da je držanje lopte objema rukama najsigurnije i omogućava potpunu kontrolu nad njom i najlakše nastavljati bilo koje akcije u igri.



- **Gornje držanje** (lopta se drži objema rukama koje su postavljene na gornjem dijelu lopte).

- **Donje držanje** (lopta se drži objema rukama koje su postavljene većim dijelom na donjem dijelu lopte).

- **Bočno držanje** (dlanovi su postavljeni na bočnim dijelovima lopte).

- Lopta može da se drži u visini grudi, iznad glave, na kukovima i koljenima, u zavisnosti od situacije u igri.

2. Učenici u košarkaškom stavu drže loptu objema rukama i izvode kružne pokrete loptom oko tijela, glave i nogu.

3. Tandem nastavnika ili nastavnik i učenik pokazuju **pravilno dodavanje i bacanje lopte objema rukama** u visini grudi, u visini glave i iznad glave.

Dodavanje lopte u visini grudi



4. Učenici su postavljeni u dvije kolone na određenom rastojanju i okrenuti su jedni prema drugima. Učenici iz jedne kolone imaju košarkaške lopte. Na dati znak povlače basket prema grudima da bi se napeli zglobovi dlanova, nakon čega počinje guranje lopte naprijed. Prave iskorak jednom nogom naprijed i u pravcu dodavanja prenose težinu tijela i na iskoračenu nogu. Izbacuju loptu dlanovima preko prstiju i ispruženi prate kretanje basketu.

Hvatanje lopte u visini grudi

- ✚ Niski stav (položaj) tijela, noge su savijene u koljenima i kukovima, tijelo i glava su ispravljani.
- ✚ Pri hvatanju lopte ruke se pružaju prema lopti.
- ✚ Prvi dodir sa loptom je vrhovima prstiju, a dlanovi su okrenuti u pravcu lopte.
- ✚ Ruke se zajedno sa loptom povlače nazad ka tijelu.



5. Učenici su postavljeni u 4 kolone (2 x 2) postavljene paralelno. Dodaju loptu po datom uputstvu (u visini grudi, glave ili iznad glave) i vraćaju se nazad u svoju kolonu ili nakon dodavanja prijelaze u suprotnu kolonu.

6. Nastavnik priprema poligon. Učenici su postavljeni. Učenik iz kolone trči između postavljenih markera za podlogu ili između konusa, zastaje na određenom mjestu i dodaje loptu (u visini grudi, glave i iznad glave) učeniku koji se nalazi na suprotnoj strani. Mijenja grupu ili se vraća u svoju. Isto radi i učenik koji prima loptu.

Aktivnosti za dodavanje lopte odbijanjem o podlogu

1. Nastavnik pokazuje **tehniku dodavanja lopte odbijanjem o podlogu**.

2. Učenici podijeljeni u parove, izvode dodavanje i primanje lopte odbijanjem o podlogu na bližem i daljem rastojanju.

3. Učenici su poređani u 4 kolone (2 h 2) na određenom rastojanju. Dodaju loptu ***odbijanjem o podlogu***:

- ✓ učenik dodaje loptu i vraća se posljednji u svoju kolonu;
- ✓ učenik dodaje loptu i pretrčava u suprotnu kolonu;
- ✓ dodaje se lopta kotrljanjem po podlozi lijevom/desnom rukom;
- ✓ dodaje se lopta pogađanjem obruča koji je postavljen na podjednakom rastojanju od obje kolone;
- ✓ jedna grupa dodaje loptu u visini grudi, a druga vraća loptu odbijanjem o podlogu ili kotrljanjem i sl.

4. Učenici su postavljeni u parovima na pobližem rastojanju okrenuti jedni prema drugima. Tijelo postavljaju u paralelnom košarkaškom stavu i dodaju loptu u pokretu odbijanjem o podlogu. (Video materijal od 5 minuta i 50 sekundi do 6 minuta i 30 sekundi.)

Aktivnosti za dodavanje lopte odbijanjem o zid

1. Učenici su poređani u male grupe u zavisnosti od broja lopti kojima raspolaže nastavnik. Prva grupa se postavlja u jednoj liniji na određenom rastojanju od zida u sali ili školskom dvorištu. Iz pravilnog košarkaškog stava vježbaju dodavanje i hvatanje lopte odbijanjem o zid. Nakon nekoliko bacanja zamijenjuju se grupe u izvođenju aktivnosti.

2. Učenici su postavljeni u 2 do 3 kolone u blizini zida (prvi učenici imaju loptu). Učenici su postavljeni u paralelni košarkaški stav i pravilno drže loptu objema rukama. Na dati znak bacaju loptu prema zidu. Ona treba jednom da padne na zemlju, hvataju je i predaju učeniku iza sebe. Nekoliko puta uvježbavaju bacanje i hvatanje lopte odbijene o zid.

* Varijante aktivnosti:

✚ Loptu bacaju prema zidu i treba da je uhvate bez da padne na zemlju.

✚ Prvi igrač baca u zid, a sljedeći igrač treba nakon odbijanja da uhvati loptu i da je baci u zid (jednom ili objema rukama).

✚ Pogađaju nacrtanu metu ili postavljeni vertikalni obruč na zidu.

3. Učenici su poređani u kolone. Prvi učenik vodi loptu oko postavljenih markera ili konusa i baca prema označenoj vertikalnoj meti na zidu (nacrtani krug ili postavljeni obruč), hvata loptu i istu dodaje u visini grudi/odbijanjem o podlogu sljedećem igraču.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

1. Učenici su podijeljeni u grupe postavljene u obliku kvadrata. Jedna grupa ima loptu i započinje aktivnost. Prvi učenik dodaje loptu u visini grudi (prelazi u grupu kojoj dodaje loptu). Igra se završava kad se svi učenici vrate na početnu poziciju.

* Varijante igre. Dodavanje uz odbijanje o podlogu, kotrljanjem, kombinovanjem dodavanja (prva grupa u visini grudi, druga o podlogu, treća kotrljanjem).

2. **Lopta u pokretu.** Učenici formiraju dva kruga. Jedan učenik ima loptu i započinje igru. Dodaje loptu prema igraču po izboru, ali da ne bude igrač koji stoji sa njegove leve ili desne strane. Trči prema mjestu gdje dodaje loptu. Igrač koji prima loptu odmah treba da je doda i da napusti svoje mjesto. Učenici treba da vode računa da svako dijete učestvuje u igri, da prima i dodaje loptu. Lopta može da se dodaje na različite načine.

3. Učenici su podijeljeni u 2 do 3 grupe postavljene u kolone. Svaka grupa ima košarkašku loptu. Na dati znak prvi učenik iz kolone ide, a oko struka okreće košarkašku loptu koja ne smije da mu padne. Okreće se oko konusa i sa označenog mjesta dodaje loptu na način koji određuje nastavnik.

4. Elementarna igra **Dobacivanje.** Učenici podijeljeni u parove se okreću jedni prema drugima. Jedan učenik iz para drži loptu u visini grudi, a drugi učenik se drži objema rukama za uši. Učenik koji drži loptu treba da je ispusti iz ruku, bez ikakvog znaka ili upozorenja, a drugi učenik treba da je uhvati prije nego što padne na zemlju. Zatim mijenjaju uloge.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?

2. Koja aktivnost dodavanjem i primanjem lopte vam je bila najzanimljivija?

3. Da li je bilo aktivnosti koja vam je bila teška za izvođenje? Zašto?

4. Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

❖ Savladanost hvatanja/primanja i dodavanja lopte.

❖ Praktično izvođenje aktivnosti.

❖ Saradnja sa saučenicima prilikom izvođenju aktivnosti.

- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: KOŠARKA

3. KOŠARKAŠKO VOĐENJE LOPTE (4 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Osnovno košarkaško vođenje desnom i lijevom rukom
STANDARDI OCJENJIVANJA: izvođenje pravolinijskog vođenja lopte u mjestu i u hodu.
SREDSTVA: košarkaške lopte, markeri za podlogu, konusi.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Igra za zagrijavanje **Lanac**. Učenici su slobodno raspoređeni u prostoru. Jedan učenik se bira za „prvog lovca” u „lancu” i ima zadatak da „lovi” ostale učenike. Svaki učenik koga „ulovi” lovac hvata se za ruku sa lovcem i postaje lovac zajedno sa njim. Na taj način „lanac” lovaca se povećava, a učenik koji ostane posljednji „neulovljen” je pobjednik u igri.

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dvije kolone ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog-aktivnosti za realizaciju četiri nastavna časa

1. Nastavnik objašnjava učenicima da se vođenje lopte izvodi u svim košarkaškim položajima (paralelni, dijagonalni – niski, srednji, visoki), ali se najčešće primjenjuje dijagonalni položaj, jer omogućava najveću pokretljivost naprijed-nazad.

✚ Vođenje lopte može da bude **nisko** i **visoko**.

2. Nastavnik demonstrira stav tijela pri vođenju lopte. Jednom rukom vodi loptu. Slobodnu ruku postavlja u stranu polusavijenu u laktu i objašnjava da služi za „građenje” (čuvanje) lopte.

3. Učenici se upoznaju sa tehnikom:

- ✚ visoko i nisko vođenje u mjestu (desnom rukom, lijevom rukom, naizmjenično lijevom i desnom rukom);
- ✚ visoko i nisko vođenje sa hodaњem (desnom rukom, lijevom rukom, naizmjenično lijevom i desnom rukom);
- ✚ visoko i nisko vođenje trčanjem (desnom rukom, lijevom rukom, naizmjenično lijevom i desnom rukom);
- ✚ kombinirano vođenje: nisko, visoko.

4. Učenici postavljeni u kolonu uvježbavaju vođenje lopte u mjestu, hodaњem i trčanjem lijevom ili desnom rukom i naizmjenično.

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s (Video materijal od 2:50 do 4:40.)

- ✚ Pravo i nisko vođenje lopte između markera za podlogu ili konusa lijevom ili desnom rukom.



- ✚ Učenci su postavljeni u kolone. Vode loptu jednom rukom, okreću se oko konusa, mijenjaju ruku i vođenjem se vraćaju nazad.
- ✚ Učenci izvode zmijoliko vođenje lopte i u raznim pravcima (između postavljenih prepreka, različitom brzinom).
- ✚ Rad u parovima, trojkama i malim grupama – kombinovanje vođenja, primanje i dodavanje lopte u pravilnom košarkaškom stavu.

5. *Prijedlog-aktivnosti sa vođenjem lopte. Može da se iskoriste ideje sa sljedećeg linka: <https://www.youtube.com/watch?v=HxecRUGkafc>.*

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

1. Jurnjava sa loptom. Dva učenika se jure sa vođenjem lopte u ograničenom prostoru. Učenik koji bude uhvaćen preuzima ulogu onoga koji juri. Broj onih koji jure može da se poveća kako bi se pojačao intenzitet igre.

Aktivnosti sa učenicima koji su postavljeni u kolone jedni nasuprot drugih



2. Učenci sa jedne strane imaju lopte. Na znak zviždaljkom započinju sa vođenjem u mjestu nekoliko puta i iz košarkaškog stava dodaju loptu u visini grudi, odbijanjem o podlogu igrača sa suprotne strane. Učenik se vraća svojoj grupi ili prijelazi trčanjem u drugu grupu.

3. Lopta se vodi hodanjem/trčanjem pravolinijski, cik-cak i dodaje se igraču sa suprotne strane.

4. Na dati znak učenici vode loptu u mjestu (nisko/visoko vođenje). Na dati znak trčanjem vode loptu do druge grupe.

5. Učenci su postavljeni u grupe u obliku kvadrata. Na dati znak počinje vođenje lopte u smjeru strelice na satu. Sljedeća

faza je dodavanje lopte sa visine grudi, glave i odbijanja o podlogu. Igra se nadgrađuje povećanjem broja lopti.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koja aktivnost sa vođenjem lopte vam je bila najzanimljivija?
3. Šta vam je bilo najteže da napravite? Zašto?
4. Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost pravolinijskog vođenja lopte u mjestu i hodu.
- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti.
- ❖ Saradnja sa saučenicima prilikom izvođenju aktivnosti.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: KOŠARKA

4. ŠUT NA KOŠ (4 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Osnovni šut na koš

STANDARDI OCJENJIVANJA: izvodi osnovnu tehniku šutiranja u niže postavljeni koš iz mjesta.

SREDSTVA: košarkaške lopte, niski koševi, obruči, markeri za podlogu.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Učenici rukama drže plastične loptice i slobodno se kreću u prostoru (hodanje i trčanje). Bacaju i hvataju loptice desnom, lijevom rukom i na dogovoreni znak nastavnika zastaju i bacaju lopticu prema najbližem obruču (horizontalno ili vertikalno) postavljenom u tom prostoru. Broje koliko puta će uspjeti da pogode obruč.

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dvije kolone ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog-aktivnosti za realizaciju četiri nastavna časa

1. Nastavnik objašnjava učenicima da je cilj košarkaške igre da se postigne što više koševa i da se pobjedi protivnički tim. Preko saradnje i primjene svih elemenata: košarkaški stav, vođenje, dodavanje i primanje lopte omogućava se igraču da postigne koš iz određene pozicije.

2. Učenici prate demonstraciju šuta lopte na koš iz mjesta:

- ✚ nastavnik se postavlja u stavu za šut iz mjesta;
- ✚ objašnjava da za uspješno izvođenje šuta lopta treba dobro da se drži, da se zaštiti od protivnika (demonstracija sa drugim nastavnikom sa kojim radi u tandemu ili sa učenikom);
- ✚ prije nego što izvede šut treba da uspostavi vizuelni kontakt sa košem;
- ✚ da procijeni rastojanje za šut;
- ✚ ako se šutira desnom rukom, desna noga je unaprijed i obrnuto. Tijelo je spuštено, koljena su savijena, a težina je na prednjoj nozi. Lopta se drži objema rukama savijena u laktovima i podiže se malo iznad glave. Ruka kojom se šutira je ispružena naprijed prema košu.

3. Učenici su poređani u kolone. Prvi igrači u koloni imaju loptu. Vježba se šutira na nisko postavljenu koš iz mjesta. Nakon šuta uzima se lopta i daje se sljedećem igraču.

4. Sa određenog rastojanja učenici vode loptu hodanjem/trčanjem. Zastaju na označenom mjestu i šutiraju na koš. Igrač koji šutira trčeći vraća loptu.

5. Na markerima označenom poligonu učenici treba pravolinijski, cik-cak da vode loptu i iz određenog mjesta da šutiraju na koš. Šutira se sa različite udaljenosti koje su označene markerima.

6. Učenici podijeljeni u parove, dodaju loptu u pokretu i sa određenog mjesta šutiraju na koš.

7. Učenici su postavljeni u kolone. Na određenom rastojanju je postavljen obruč sa loptom. Učenik treba da uzme loptu, vođenjem da stigne do označenog mjesta i da šutira iz mjesta na koš. Lopta se vraća nazad u obruč.

8. Jedan par učenika ima loptu, a drugi par treba da spreči da šutnu na koš. Par sa loptom treba vođenjem i dodavanjem da iskoristi napad i da izvede šut na koš.



9. Prijedlog ideje za aktivnosti sa primjenom elemenata košarke (košarkaški stav, vođenje i šutiranje na koš) mogu da se iskoriste iz sljedećeg video materijala:

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s. (Video materijal od 7 minuta do 8 minuta i 20 sekundi.)

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

1. Učenici su podijeljeni u 2 kolone i stoje na podjednakom rastojanju od nisko postavljenog koša. Na dati znak nastavnika šutiraju na koš iz mjesta. Učenik koji šutira uzima loptu nakon šuta, vođenjem je nosi sljedećem igraču i zastaje posljednji u koloni. Pobjeđuje grupa koja prva postigne 5 koševa.

2. Učenici su postavljeni u 2 do 3 kolone. Na dati znak prvi učenik iz kolone brzo vodi loptu jačom rukom/slabijom rukom/naizmjenično objema rukama, kreće se cik-cak oko postavljenih 3 markera/konusa i šutira na mali koš. Uzima loptu i vraća je nazad sljedećem igraču. Pobjeđuje ekipa koja prva napravi izmijene, odnosno prva postigne 5 koševa.

3. Učenici izvode štafetne i elementarne igre sa usvojenim elementima košarke (dodavanje, primanje, vođenje, šut na koš).

4. Elementarna igre **Brojanica**. Sa 6 konusa ili markera za podlogu formira se krug sa prečnikom od 3 metra i u njegov centar se stavlja obruč. Svaki konus/marker predstavlja stanicu. Prvi igrač zastaje na stanici br. 1 i otuda baca loptu u metu. Ako uspije, ide na stanicu br. 2 i otuda baca loptu i tako redom, od stanice do stanice dok ne pogriješi, kada isti zadatak započinje sljedeći učenik. Učenik koji pogriješi čeka ponovo svoj red i nastavlja na stanici na kojoj je pogriješio. Zadatak je da svako što brže pređe svih 6 stanica.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?

2. Šta je najvažnije da uradimo prije nego što šutiramo na koš?

3. Koja aktivnost sa šutiranjem na koš vam je bila najzanimljivija, a koja najmanje zanimljiva?

4. Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost šuta na koš.
- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti.
- ❖ Saradnja sa saučenicima prilikom izvođenju aktivnosti.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: KOŠARKA OCJENJIVANJE NAUČENOG (1 ČAS)

SADRŽAJI I POJMOVI:

- ✓ Osnovni košarkaški stavovi (paralelni i dijagonalni)
- ✓ Osnovno hvatanje/primanje i dodavanje lopte (u visini grudi, glave i iznad glave)
- ✓ Osnovno košarkaško vođenje (desnom i lijevom rukom)
- ✓ Osnovni šut na koš

STANDARDI OCJENJIVANJA:

- Postavlja se i primjenjuje osnovni paralelni i dijagonalni košarkaški stav u mjestu.
- Pravilno se postavlja prilikom izvođenju hvatanja/primanja i dodavanja lopte u mjestu, u visini grudi.

- Izvodi pravolinijsko vođenje u mjestu i hodu.
- Izvodi osnovnu tehniku šutiranja u niže postavljen koš iz mjesta.

SREDSTVA: košarkaške lopte, nizak koš, markeri za podlogu, konusi, obruči, lahke lopte, zviždaljka za nastavnika.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzinom kretanja i sl.).

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dvije kolone ili krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Nastavnik pravi izbor aktivnosti sa prethodnih časova kojima može da provjeri savladanost osnovnih elemenata košarke:

- ✓ paralelni i dijagonalni stav;
- ✓ dodavanje i hvatanje lopte objema rukama u mjestu i pokretu;
- ✓ vođenje lopte u mjestu i kretanje lijevom, desnom rukom i naizmjenično objema rukama;
- ✓ šutiranje na koš iz mjesta.



Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

Učenici izvode vježbe za rastezanje i opuštanje ili neku igru po želji učenika.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koji elementi košarke su vam najlakši, a koji najteži za izvođenje?
3. Šta ste naučili?
4. Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Rezultati učenja:
- ✓ Razlikuje elemente sportske igre košarke.
- ✓ Učestvuje u igranju sportske igre, poštujući osnovna pravila.

SADRŽAJ: ODBOJKA

1. PARALELNI I DIJAGONALNI ODBOJKAŠKI STAV (2 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Osnovni odbojkaški stavovi (paralelni i dijagonalni)

STANDARDI OCJENJIVANJA: Postavlja se i primjenjuje osnovni paralelni i dijagonalni odbojkaški stav.

SREDSTVA: lopte za odbojku, obruči, markeri za podlogu, crveni i plavi marker za podlogu, marama (trake).

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ **Jurnjava na odbojkaškom igralištu.** Učenici su podijeljeni u dvije ekipe. Svaka ekipa se postavlja na linije odbojkaškog igrališta. Bira se lovac iz svake ekipe. Na dati znak nastavnika lovac pokušava da uhvati saigrače trčanjem i bočnim koracima na

liniji terena (mora da se kreće samo po linijama). Druga djeca pokušavaju da pobjegnu od lovca takođe trčanjem bočnim koracima po linijama. Kada lovac dodirne jednog od svojih saigrača, to dijete postaje lovac.

- ✓ **Sakupljanje repa.** Svako dijete nosi mahramu (traku) oko pojasa. Učenici treba da pokušaju da oduzmu trake od vršnjaka i da ih okače na svoj pojas. Pritom se jure u prostoru odbojkaškog igrališta i ne treba da izađu iz linija.

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dvije kolone ili krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prvi čas

1. Učenici se upoznaju sa informacijama koje su povezane sa sportskom igrom ODBOJKA na nivou koji privlači njihov interes i razumijevanje (objašnjenje se odvija na obilježenom odbojkaškom igralištu u sali, školskom dvorištu ili na posteru/plakatu/fotografiji/video materijalu):

- ✚ takmiče se dvije ekipe (6 igrača);
- ✚ odbojkaško igralište;
- ✚ odbojkaška mreža postavljena na sredini igrališta;
- ✚ lopta se prebacuje rukom preko mreže;
- ✚ poen se dobija kada lopta padne u polje protivničke ekipe, ako protivnička ekipa ne uspije pravilno da prebaci loptu nazad;
- ✚ igra započinje servisom lopte;
- ✚ pobjeđuje ekipata koja pobijedi u tri seta;
- ✚ u jednom setu treba da se osvoje 25 poena.



Osnovni pojmovi povezani sa odbojkom:

- ✓ odbojkaški stavovi (paralelni i dijagonalni);
- ✓ odbijanje lopte prstima i podlakticom („čekić”);
- ✓ školski servis.

2. Nastavnik objašnjava učenicima da je osnova svih odbojkaških elemenata postavljenost tijela (odbojkaški stav). Objašnjava i demonstrira **paralelni i dijagonalni stav**.

Prema težištu tijela pokazuje visok, srednji i nizak odbojkaški stav.

- **Nizak odbojkaški stav.** Stopala se postavljaju nešto šire u odnosu na ramena. Tijelo je nagnuto naprijed, a ruke su pored tijela.

- **Visok odbojkaški stav.** Noge i tijelo su malo ispravljene.

Prijedlog-aktivnosti za odbojkaški stav

3. Učenici vježbaju odbojkaški stav (izvode skok u mjestu i na dati znak postavljaju tijelo u odbojkaški stav).

4. Učenici se kreću po uputstvima nastavnika: lijevo, desno, naprijed, nazad, a tijelo je postavljeno u odbojkaškom stavu. Pri kretanju nastavnik može da zada uputstvo da učenici čučnu ispruženih ruku ili da legnu i brzo ustanu.

Ideje za aktivnosti mogu da se dobiju i da se prilagode uzrastu učenika na sljedećem linku:

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



Drugi čas

1. Učenici imaju loptu u rukama. Kreću se u prostoru i okreću loptu oko struka.
2. Učenici kotrljaju loptu po podlozi lijevom ili desnom rukom.



3. Učenici su poređani u koloni na određenom rastojanju. Ruke su im ispružene i drže loptu prstima. Na dati znak cijela kolona se kreće u paralelni stav ulijevo i udesno na obilježenom prostoru.
4. Svaki učenik ima loptu. Baca loptu uvis objema rukama i hvata je objema rukama vodeći računa o odbojkaškom stavu tijela.
5. Jedan učenik baca loptu preko niske mreže, a drugi treba da je uhvati u vazduhu. Učenici pokušavaju da bace i uhvate loptu sa postavljenošću tijela u odbojkaškom stavu. Učenik koji hvata loptu može da drži obruč u horizontalnom položaju. Pri prebacivanju lopte, treba da drži obruč tako da lopta prođe kroz njega.
6. Jedan učenik baca loptu objema rukama iznad mreže, a drugi vraća loptu kotrljanjem ispod mreže. Tijelo treba da je postavljeno u odbojkaškom stavu.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

1. Nastavnik u ruci ima dva markera u boji (crveni marker u desnoj ruci i plavi marker u lijevoj ruci). Ako podigne crveni marker, učenici se kreću nadesno u odbojkaškom stavu, a ako podigne plavi, ulijevo. Ako podigne oba markera zajedno, učenici treba da istrče do centra sale.
2. Učenici su podijeljeni u dvije grupe. Ispred svake grupe postavljena su dva konusa na određenom rastojanju. Učenik trči i zastaje na sredini između njih. Zatim se postavlja u odbojkaški stav i kreće se udesno da dodirne jedan konus i ulijevo da dodirne drugi konus. Trčanjem se vraća nazad u grupu i startuje sljedeći igrač.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Zašto je važno da nam tijelo bude postavljeno u odbojkaškom stavu?
3. Koja aktivnost vam je bila najlakša, a koja najteža za izvođenje?
4. Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost paralelnog i dijagonalnog odbojkaškog stava u mjestu i pokretu.
- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti.

- ❖ Saradnja sa saučenicima prilikom izvođenju aktivnosti.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: ODBOJKA

2. ODBIJANJE LOPTE (4 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Osnovna tehnika odbijanja lopte prstima i podlakticom („čekić”)
STANDARDI OCJENJIVANJA: izvodi osnovno odbijanje lopte prstima i podlakticom.
SREDSTVA: lopta za odbojku, niska mreža.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Učenici se kreću u prostoru hodanjem/laganim trčanjem sa loptom u ruci (ukoliko ima mogućnosti za sve učenike). Nastavnik daje uputstva:
 - ✚ lopta se baca i hvata objema rukama (ne smije da padne);
 - ✚ lopta se baca, tapše se dlanovima ispred/iza tijela i hvata se (ne smije da padne);
 - ✚ lopta se baca, učenici se okreću za 360° i hvataju loptu (ne smije da padne);
 - ✚ lahko podbacivanje lopte uvis iz sjedećeg položaja;
 - ✚ vođenje lopte i na dati znak se hvata lopta i skače nekoliko puta sa visoko podignutom loptom.

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dvije kolone ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog-aktivnosti za realizaciju četiri nastavna časa

Prvi i drugi čas

1. Nastavnik objašnjava učenicima da se tehnika odbojkaške igre sastoji od:

- ✚ „servisa”, kao prvog ili početnog udarca;
- ✚ primanja lopte, tj. servisa;
- ✚ dodavanja lopte u svom polju do 3 puta;
- ✚ odbijanje lopte preko mreže u protivničkom polju.

2. Tandem nastavnika demonstrira pravilno dodavanje/odbijanje lopte prstima. Prsti su široko otvoreni, a palci se skoro dodiruju. Ruke su savijene u laktima i postavljene u visini ramena. Laktovi se pružaju naprijed da bi se lopta odbila. Najveći kontakt imaju palčevi, a zatim ostali prsti. Lopla ne smije da se dodaje dlanovima.

3. Aktivnosti za dodavanje lopte prstima, bez lopte i sa loptom

- ✚ Učenici bez lopte vježbaju dodavanje lopte iznad glave tzv. dizanje ili igranje prstima koje se koristi za dodavanje lopte saigraču za vrijeme igre. Raspoređuju se na terenu u osnovnom odbojkaškom stavu. Ispruženi prsti dlanova formiraju „korpu”, a palcima i kažiprstima trougao iznad čela. Gledaju kroz trougao koji su oblikovali dlanovima. Nastavnik objašnjava da loptu treba da sačekaju sa savijenim koljenima i laktovima, a

dlanove da postave ispred lica. Pogled treba stalno da bude usmjeren na loptu, a težina tijela treba da bude ravnomerno raspoređena na obje noge.

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



✚ Učenici individualno izvode podbacivanje lopte prstima iznad glave.

✚ Aktivnost izvode u parovima, sa loptom. Jedan učenik iz para dodaje loptu prema saigraču, a on treba da je odbije, postavljajući tijelo prema prethodnim uputstvima. Nakon nekoliko izvođenja mijenjaju uloge.

✚ Učenici izvode odbijanje lopte prstima o zid, individualno i u parovima. Vježba se

izvodi tako što učenici drže loptu na zidu i najprije pravilno postavljaju tijelo, a zatim sa manjeg rastojanja vježbaju odbijanje lopte o zid. Rastojanje se povećava s ciljem da uvježbavaju i pravilni stav tijela pri odbijanju lopte.

✚ Jedan učenik izvodi odbijanje lopte o zid, a drugi broji koliko dugo može da odbija loptu prstima, bez da padne. Zatim mijenjaju uloge.

✚ Učenici su postavljeni u parove. Iz neposredne blizine dodaju/odbijaju loptu prstima iznad glave, bez da im padne.

✚ Između parova na određenom rastojanju je postavljen обруč. Učenici treba da prebace loptu uvis i da pokušaju prstima da odbiju loptu prema обруču.

✚ Učenici podijeljeni u grupe, postavljaju se u krug na manjem rastojanju i izvode odbijanje lopte prstima.



Treći čas

1. Tandem nastavnika demonstrira odbijanje lopte podlakticom. Nisko odbijanje odbojkaške lopte tzv. „čekićem” se izvodi da bi se primila „oštra” lopta.

- Učenici postavljaju tijelo prema datim uputstvima: zastaju raširenih nogu malo savijenim u koljenima, ruke spajaju kod dlanova palčevima isturenim naprijed.



2. Učenici podbacuju loptu uvis, lopta se jednom odbija o podlogu i odbija tehnikom „čekić” postavljeni u odbojkaškom stavu.

3. Učenici podijeljeni u parove izvode odbijanje lopte podlakticom sa manjeg ili većeg rastojanja. Jedan učenik baca loptu objema rukama odozdo, a drugi odbija podlakticom. Nakon nekoliko izvođenja mijenjaju uloge.

4. Učenici podijeljeni u male grupe postavljeni u krug, izvode odbijanje lopte prstima i podlakticom.

Četvrti čas

1. Tandem nastavnika demonstrira odbijanje lopte prstima i podlakticom preko niske mreže.

2. Učenici podijeljeni u parove uvježbavaju dodavanje i odbijanje lopte:

✚ preko niske mreže: bacanje i hvatanje objema rukama;

✚ ispod niske mreže kotrljanjem;



- ✚ dodavanje i odbijanje lopte prstima i podlakticom preko niske mreže;
- ✚ dodavanje lopte prstima preko niske mreže, a par sa druge strane „hvata” loptu pomoću obruča.

3. Učenici su podijeljeni u grupe i postavljeni u krug. U sredini kruga postavlja se jedan učenik. Dodaje loptu podbacivanjem u vazduh i odbijanjem prstima prema svakom učeniku u krugu. Učenici odbijaju loptu prstima ili podlakticom. Svaki učenik ulazi u krug.



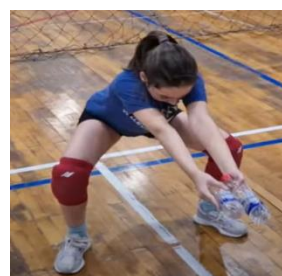
4. Učenici su podijeljeni u male grupe postavljene na određenom rastojanju sa obje strane konopca koje predstavlja mrežu. Uvježbavaju odbijanje lopte prstima i podlakticom preko niske mreže.

• *Ideje za aktivnosti mogu da se dobiju i da se prisposobe uzrastu učenika na sljedećim linkovima:*

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=uht-d6djdA>



Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

1. Formiraju se ekipe od po 7 do 8 učenika raspoređenih u krug. Svaka ekipa ima loptu. Učenici treba da prenesu loptu jedni na druge, dodajući je prstima. Lopta treba da ostane sto duže u vazduhu. Lopta ne smije da padne.

2. Učenici su podijeljeni u tri do četiri grupe od po šest igrača. Svaka grupa ima loptu. Na dati znak prvi učenik mora da baci loptu prema svom saigraču sa desne strane objema rukama odozdo. Učenik koji hvata loptu od saigrača mora da dodade loptu sljedećem učeniku sa njegove desne strane na isti način. Grupa koja napravi cio krug sa loptom, prva dobija poen.

3. Učenici su podijeljeni u 2 grupe (ekipe) na određenom prostoru. Na određenom prostoru za svaku ekipu ima obruč. Saigrači dodaju loptu jedni drugima objema rukama. Cilj igre je da se baci lopta u obruč protivničke ekipe. Ako lopta padne na pod dok je saigrači dodaju jedni drugima, ta ekipa gubi loptu. Sa napadom nastavlja sljedeća ekipa. Nije dozvoljeno trčanje sa loptom u rukama.

4. Formiraju se grupe od po 5 igrača. Igrači su raspoređeni u četvorouglu označenom markerima za podlogu. U sredini svake strane četvorougla okačen je obruč. Na tri ugla četvorougla ima po jedan učenik, a na četvrti ima dva učenika. Prvi učenik baca loptu iznad glave s ciljem da pogodi u obruč. Nakon bacanja trči prema suprotnom uglu iz mjesta gdje je dodao loptu. Sljedeći igrač hvata loptu i baca je u obruč sa druge strane. Učenici se kreću u smjeru strelica na satu.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

- 1.** Šta smo radili danas?
- 2.** Kako postavljamo ruke i dlanove pri odbijanju lopte prstima, a kako podlakticom?
- 3.** Kako su vam se dopale igre?
- 4.** Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost postavljanja i osnovna tehnika odbijanja lopte prstima i podlakticom.
- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti.
- ❖ Saradnja sa saučenicima prilikom izvođenju aktivnosti.

- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.

SADRŽAJ: ODBOJKA

3. ŠKOLSKI SERVIS (3 ČASA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Osnovi serviranja (školski servis)

STANDARDI OCJENJIVANJA: izvodi osnovni školski servis.

SREDSTVA: lopta za odbojku, niska mreža, obruči.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzinom kretanja i sl.).
- ✓ Igra **Hvatači lopte**. Biraju se dvojica „hvatača lopte”. Pri jurenju učenika loptu mora međusobno da dodaju ili da je vode. Učenici mogu da budu uhvaćeni samo pogađanjem lopte. Uhvaćeni učenik izlazi iz igre. Za vrijeme od 2 do 3 minuta mijenjaju se igrači koji jure i igra počinje od početka. Cilj je da se promijeni što više učenika u ulozi hvatača lopte.

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dvije kolone ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog-aktivnosti za realizaciju tri nastavna časa

1. Nastavnik pokazuje izvođenje školskog servisa. Lopta se drži u jednoj ruci, podbacuje se ispred sebe, a drugom se udara stegnutim dlanom ili unutrašnjim dijelom pesnice. Lopta je postavljena na dlanu jedne ruke. U trenutku kada se lopta odbacuje, druga ruka uzima zamah, kreće se nazad pa naprijed i izvodi udarac na loptu donjim dijelom zamahnute ruke.

2. Učenici individualno izvode školski servis na manjem i većem rastojanju sa odbijanjem o zid.

3. Učenici podijeljeni u parove, izvode školski servis na manjem i većem rastojanju preko niske mreže.

4. Učenici su postavljeni u kolone sa obje strane niske mreže. Prvi učenik iz prve kolone izvodi školski servis, a prvi učenik iz druge kolone treba da odbije loptu prstima ili podlakticom. Zatim mijenjaju uloge.

Prijedlog-aktivnosti za uvođenje učenika u školski servis (na sljedećem linku):

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



Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

1. Učenici su podijeljeni u grupe. Svaka grupa izvodi školski servis, ali treba da pogodi obruč postavljen na protivničkoj polovini. Pobjednik je ekipa koja pogodi više puta.

2. Formiraju se grupe od po 7 do 8 igrača koji su raspoređeni u krug. Svaka grupa ima loptu. Na znak nastavnika saigrači mora da prenesu loptu jedni drugima, igrajući prstima i pokušavajući da zadrže loptu u vazduhu, što je moguće duže. Pobjeđuje ekipa koja najduže zadrži loptu u vazduhu.

3. Učenici su podijeljeni u grupe od po 4 igrača. Svaka grupa ima loptu. Jedan igrač je u sredini, a ostali su postavljeni u obliku trougla. Oni dodaju loptu među sobom, a igrač u sredini treba da uhvati/preseče loptu. Ako uhvati loptu, mijenja mjesto sa igračem koji je posljednji bacio loptu.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Kakav servis smo učili na času?
2. Šta vam je teže za izvođenje, školski servis ili odbijanje lopte podlakticom?
3. Šta ste naučili?
4. Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost školskog servisa stegnut dlan ili unutrašnjim dijelom pesnice.
- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti.
- ❖ Saradnja sa saučenicima prilikom izvođenju aktivnosti.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: ODBOJKA OCJENJIVANJE NAUČENOG (1 ČAS)

SADRŽAJI I POJMOVI:

- ✓ Osnovni odbojkaški stavovi (paralelni i dijagonalni)
- ✓ Osnovna tehnika odbijanja lopte prstima i podlakticom („čekić”)
- ✓ Osnovi serviranja (školski servis)

STANDARDI OCJENJIVANJA:

- Postavlja se i primjenjuje osnovni paralelni i dijagonalni odbojkaški stav.
- Izvodi osnovno odbijanje lopte prstima i podlakticom.
- Izvodi osnovni školski servis.

SREDSTVA: odbojkaške lopte, markeri za podlogu, konusi, obruči, niska mreža, konopac, zviždaljka za nastavnika.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dvije kolone ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Nastavnik pravi izbor aktivnosti sa prethodnih časova kojima može da provjeri savladanost osnovnih elemenata u odbojci. Učenici izvode štafetne i elementarne igre sa usvojenim elementima odbojke:

- ✓ igrovne aktivnosti sa primjenom odbojkaškog stava;
- ✓ odbijanje lopte prstima i podlakticom;
- ✓ školski servis preko niske mreže;
- ✓ igra u malim grupama – odbojka.



Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

Učenici izvode vježbe za istezanje i opuštanje.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Koji elementi odbojke su vam bili najlakši, a koji najteži za izvođenje?
3. Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Rezultati učenja:
 - ✓ Razlikuje elemente sportske igre odbojka.

SADRŽAJ: FUDBAL

1. PRIMANJE I DODAVANJE LOPTE (5 ČASOVA)

- ✓ Učestvuje u igranju sportskih igara, poštujući osnovna pravila.

SADRŽAJI I POJMOVI: Osnovno fudbalsko vođenje (unutrašnjim i spoljnim dijelom stopala)

STANDARDI OCJENJIVANJA: izvodi pravolinijsko vođenje lopte u hodu unutrašnjim i spoljnim dijelom stopala.

SREDSTVA: fudbalske lopte, markeri za podlogu, konusi, niske prepone.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ Svi učenici imaju loptu. U prostoru označenom za igru vode loptu lijevom ili desnom nogom, izbegavajući kontakt među sobom.
 - * Varijanta igre. Učenici se kreću prostorom, vode loptu gornjim ili spoljnim dijelom stopala i dodaju unutrašnjim dijelom stopala.
- ✓ Igra **Pauk**. Dva učenika su uhvaćena za ruke bez lopte – „pauk”. Svi ostali učenici imaju svoju loptu. Učenici vode loptu spoljnim dijelom stopala, izbegavajući „pauka”. „Pauk” treba da izbací loptu svakom učeniku van prostora za igru. Učenik koji je bez lopte hvata se za ruke „paukom” i nastavlja da jure ostale.

Pripremni dio

- ✓ Učenici se postavljaju u dvije kolone ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prvi čas

1. Nastavnik zajedno sa jednim učenikom pokazuje/demonstrira vođenje lopte unutrašnjim dijelom stopala.
2. Učenici su podijeljeni u kolone jedna nasuprot drugoj. Uvježbavaju pravolinijsko vođenje na manjem i na većem rastojanju lijevom ili desnom nogom, sa promjenom kolone.
3. Učenici su podijeljeni u parove. Jedan učenik iz para vodi loptu pravolinijski, a drugi ga prati bez lopte. Zatim mijenjaju uloge.



Drugi čas

1. Učenici izvode zmijoliko vođenje lopte u raznim pravcima lijevom ili desnom nogom (između postavljenih prepona, različitom brzinom).
2. Učenici su podijeljeni u grupe. Na rastojanju od 10 metara nalazi se konus. Učenik vodi loptu do konusa gornjim dijelom stopala, a vraća je dodavanjem unutrašnjim dijelom stopala.
3. U prostoru je postavljeno više malih golova od konusa/stalaka i prepona male visine. Učenici izvode vođenje lopte po uputstvima nastavnika:

- ✚ vođenje lopte kroz male golove samo desnom ili samo lijevom nogom, naizmjenično vođenje, provlačenje lopte ispod prepreke;
- ✚ vođenje kroz male golove i promjenu lopte između učenika, preskakanje prepreke i sl.



Treći čas

1. Učenici su postavljeni u kolone. Ispred svake kolone nastavnik je postavio konus/marker na rastojanju od 10 metara. Prvi učenik pravolinijski vodi loptu do konusa/markera,

zaustavlja loptu i trčanjem se vraća nazad u kolonu. Drugi učenik trčanjem ide do lopte i vođenjem je vraća nazad do trećeg učenika. Igra se završava kad završe svi učenici u koloni.

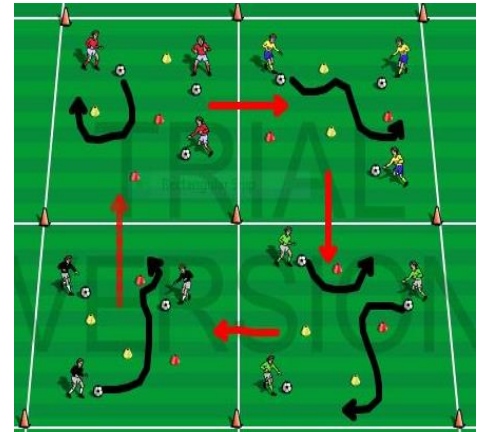
2. Učenici su postavljeni u kolone. Ispred svake kolone nastavnik je **pravolinijski** postavio 5 konusa/markera na rastojanju od 3 metra. Učenici imaju zadatak da vode loptu zmijoliko kroz konuse/markere i ponovo da se vrate u kolonu. Nastavnik daje naredbu za vođenje lopte desnom ili lijevom nogom, naizmjenično vođenje.

* Varijanta aktivnosti. Ispred svake kolone nastavnik **ukršteno postavlja** konuse/markere. Učenici vode loptu kroz njih i ponovo se vraćaju u kolonu (vođenje desnom ili lijevom nogom, naizmjenično vođenje).

Četvrti čas

1. U prostoru su 4 mala gola različite boje. Na dati znak učenici vođenjem lopte treba da prođu najbrže što mogu kroz golove (gol bijelim, crvenim, plavim ili žutim markerima). Nastavnik kazuje kroz koju boju gola treba da se vodi lopta.

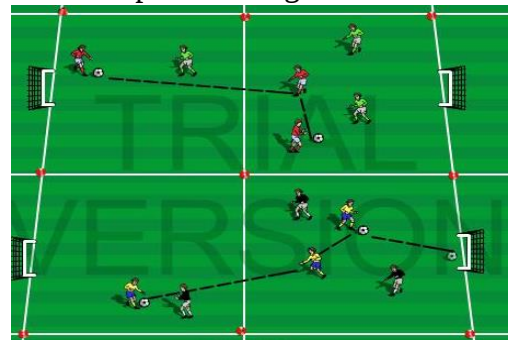
2. Prostor je podijeljen na 4 mala terena u obliku kvadrata. U svakom kvadratu su postavljeni konusi/markeri. U svakom kvadratu ima po isti broj učenika. Svaki učenik ima loptu i kreće se u prostoru oko konusa/markera vođenjem lopte lijevom, desnom nogom ili naizmjenično. Na znak nastavnika svaka grupa se pomjera u lijevi kvadrat.



Peti čas

1. Igranje mini fudbala na 2 gola. Igranje fudbala sa primjenom osnovnih pravila igre, a postignuti gol se smatra samo ako učenik vođenjem lopte pređe kroz protivnički gol.

2. Igranje mini fudbala na 4 gola. Nastavnik označava prostor za igru na 4 gola. Svaka ekipa ima po dva gola na svoju stranu i dva protivnička gola na suprotnu stranu. U ovoj igri postignutim golom smatra se samo ako učenik vođenjem lopte pređe kroz jedan od dva protivnička gola.



Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

1. Učenici su postavljeni na krajnjoj liniji od prostora označenog za igru. Svaki od njih ima loptu. U sredini prostora nalazi se „lovac”, koji ima zadatak da uhvati učenike. Učenici treba da vode loptu do suprotne strane od prostora bez da budu uhvaćeni od „lovca”.

2. Igra **Policajac i lopov** loptama. Svako ima svoju loptu. **Policajac** vođenjem lopte treba da uhvati **lopova**, a on vođenjem lopte treba da pobjegne **policajcu**. Mijenjaju uloge.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Šta smo radili danas?
2. Kojim dijelom stopala vodimo loptu?
3. Kako su vam se dopale aktivnosti u završnom dijelu časa?
4. Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost pravolinijskog vođenja lopte hodanjem i trčanjem.
- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti.
- ❖ Saradnja sa saučenicima prilikom izvođenju aktivnosti.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: FUDBAL

3. ŠUT NA GOL (5 ČASOVA)

SADRŽAJI I POJMOVI: Osnovni šut (udarac) na gol unutrašnjim dijelom stopala

STANDARDI OCJENJIVANJA: izvođenje šutiranja na gol unutrašnjim dijelom stopala.

SREDSTVA: fudbalske lopte, veliki gol, obruči, markeri za podlogu, mali golovi, konusi, niske prepreke.

Uvodna aktivnost – aktiviranje predznanja

- ✓ Organizovano postavljanje i kretanje u koloni po jedan (hodanje, poskoci, skakanje, lagano trčanje sa promjenom pravca i brzine kretanja i sl.).
- ✓ U ograničenom prostoru za igru svaki učenik ima svoju loptu. Jedan učenik sa markerom ima zadatak šutiranjem svoje lopte da pogodi lopte drugih učenika. Ostali učenici vođenjem lopte izbegavaju šutove. Igra se završava otkako budu pogođene sve lopte.

Pripremni dio

- ✓ Učenici su postavljeni u dvije kolone ili u krug i izvode vježbe za oblikovanje tijela.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Prijedlog aktivnosti za realizaciju pet nastavnih časova

Prvi čas

1. Nastavnik demonstrira pravilni šut (udarac) na gol unutrašnjim dijelom stopala iz mjesta.
2. Učenici izvode šut (udarac) na gol unutrašnjim dijelom stopala iz mjesta, lijevom



ili desnom nogom, na male golove na rastojanju od 7 ili 10 metara.

3. Učenici izvode šut (udarac) na gol unutrašnjim dijelom stopala iz mjesta, lijevom ili desnom nogom, pogađanjem određene mete (obruč, marker).

Drugi čas

1. Učenici izvode šut (udarac) na standardni rukometni gol 3 x 2 metra. Postavljaju se konusi na različitim mjestima na голу. Učenici imaju zadatak da pogode konus za vježbanje preciznosti u šutiranju).

2. Učenici su podijeljeni u 3 grupe postavljene lijevo, desno i na sredini gola. Učenik vodi loptu spoljnim ili gornjim dijelom stopala i izvodi šut (udarac) na gol unutrašnjim dijelom stopala, bez golmana. Grupe mijenjaju mjesta.

3. Učenici su poređani u koloni. Počinju pravolinijskim vođenjem lopte, a vođenje završavaju šutom (udarcem) na gol unutrašnjim dijelom stopala.

Treći čas

1. Učenici su podijeljeni u grupe. Na prečki gola su postavljeni obruči koji vise. Učenici šutiraju na gol i imaju za cilj da pogode obruče. Pobjednik je grupa koja će pogoditi najviše obruča.

2. Nastavnik postavlja poligon sa prečkama. Učenici su podijeljeni u grupe. Svaki učenik treba da preskoči preko prepreka trčanjem, da se provuče kroz обруč, a zatim da vodi loptu spoljnim ili gornjim dijelom stopala i da šutira na mali gol. Učenik koji šutira vraća loptu da produži sljedeći učenik.

3. Dvije ekipe se takmiče jedna protiv druge. Na rastojanju od 10 metara postavljen je konus između dva stalka. Cilj je da se pogodi isti. Ekipe koje više puta pogodi konus je pobjednik.

4. Učenici su podijeljeni u dvije grupe. Jedna grupa sa loptom treba da pogodi igrače iz druge grupe prije nego što pređu sa jedne na drugu stranu. Otkako budu pogođeni svi igrači, mijenjaju se uloge ekipa.

Četvrti čas

1. Učenici su podijeljeni u male grupe. Igraju fudbal 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, s tim što loptu smiju da dodaju isključivo desnom ili lijevom nogom, unutrašnjim dijelom stopala.

2. Mini fudbal sa 4 gola. Nastavnik označava prostor za igranje sa 4 gola. Svaka ekipa ima po dva gola na svojoj strani i dva protivnička gola na suprotnoj strani. U ovoj igri postignuti gol se smatra samo ako učenik šutom (udarcem) unutrašnjim dijelom stopala postigne gol u jednom od dva protivnička gola.

* Varijanta igre. Gol se vrednuje samo ako je postignut šutom (udarcem) gornjim dijelom stopala.

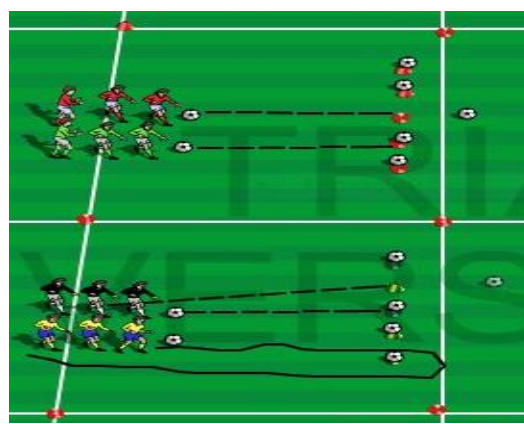
Peti čas

Mini fudbal sa 2 gola. Nastavnik označava prostor za igru sa 2 gola. Igranje fudbala sa primjenom osnovnih pravila igre, a postignuti gol se vrednuje samo ako je postignut šutom (udarcem) unutrašnjim dijelom stopala.

* Varijanta igre. Gol se vrednuje samo ako je postignut šutom (udarcem) gornjim dijelom stopala.

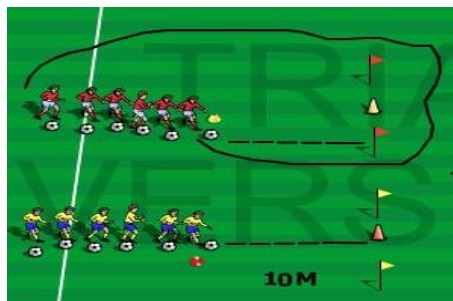
Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

1. Igra Finale Lige šampiona. Učenici su podijeljeni u dvije ekipe. Ime ekipe sami biraju. Šutiraju penale od 7 metara na



rukometni gol. Pobjednik je ekipa koja postigne više golova. Obavezno je šutiranje unutrašnjim dijelom stopala.

2. Dvije ekipe se takmiče jedna protiv druge. Na rastojanju od 10 metara postavljene su lopte preko 5 markera za podlogu. Cilj je da se izbace sve lopte iz markera. Ekipa koja najbrže pogodi je pobjednik.



3. Obje ekipe se takmiče jedna protiv druge. Na rastojanju od 10 metara postavljen je konus između dva staka. Cilj je da se pogodi isti. Ekipa koja više puta pogodi konus je pobjednik.

Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

1. Kojim dijelom stopala ste šutirali na gol?
2. Koliko ste bili precizni u pogađanju golova? Od čega zavisi preciznost udarca?
3. Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Savladanost šuta na gol unutrašnjim dijelom stopala.
- ❖ Praktično izvođenje aktivnosti.
- ❖ Saradnja sa saučenicima prilikom izvođenju aktivnosti.
- ❖ Aktivna uključenost za vrijeme časa.
- ❖ Poštovanje pravila ponašanja u igri.

SADRŽAJ: FUDBAL OCJENJIVANJE NAUČENOG (1 ČAS)

SADRŽAJI I POJMOVI:

- ✓ Osnovno primanje i dodavanje lopte (unutrašnjim i spoljnim dijelom stopala)
- ✓ Osnovno fudbalsko vođenje (unutrašnjim i spoljnim dijelom stopala)
- ✓ Osnovni šut (udarac) na gol unutrašnjim dijelom stopala

STANDARDI OCJENJIVANJA:

- Izvodi primanje i dodavanje lopte u mjestu sa unutrašnjim i spoljnim dijelom stopala.
- Izvodi pravolinijsko vođenje lopte u hodu unutrašnjim i spoljasnjim dijelom stopala.
- Izvodi šutiranje na gol unutrašnjim dijelom stopala.

SREDSTVA: fudbalske lopte, veliki gol, obruči, markeri/konusi, mali golovi.

Glavne aktivnosti – iskustveno učenje

Nastavnik pravi izbor aktivnosti sa prethodnih časova kojima može da provjeri savladanost osnovnih elemenata u fudbalu:

- ✓ primanje i dodavanje lopte (unutrašnjim i spoljnim dijelom stopala);
- ✓ fudbalsko vođenje (unutrašnjim i spoljnim dijelom stopala);
- ✓ šut (udarac) na gol unutrašnjim dijelom stopala;

- ✓ igranje fudbala sa primjenom osnovnih pravila igre.

1. Učenici su poređani u 2 ili 3 kolone. Na dati znak šutiraju na gol iz mjesta. Uzimaju loptu i daju je sljedećem igraču koji šutira na isti način. Pobjeđuje ekipa koja prva postigne 10 golova.

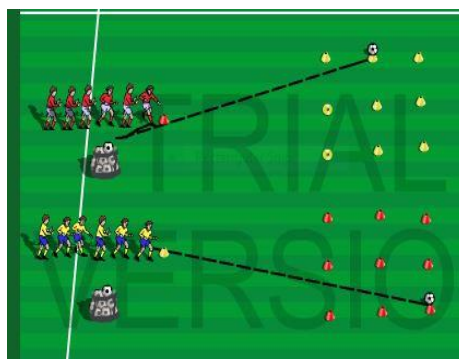
* Varijanta igre. Šut (udarac) sa zaletom od nekoliko koraka.

2. Učenici su postavljeni u 2 ili 3 kolone. Na dati znak prvi učenik iz kolone brzo vodi loptu jačom nogom, kreće se pravolinijski između postavljenih markera za podlogu i šutira na prazan mali gol. Vraća loptu sljedećem igraču. Pobjeđuje ekipa koja prva napravi izmjene ili prva postigne 5 golova.

3. Takmičenje između učenika u udarcu (šutu) na gol, pogađanjem konusa koji su postavljeni na gol-liniju.

Završna aktivnost – izvlačenje zaključka

Učenici su postavljeni u dvije kolone. Na određenom rastojanju od kolona postavljeno je 9 markera (u 3 reda po 3). Prvi igrač, na dati znak, treba da uzme loptu i da je postavi na marker, vraća se nazad, dodiruje sljedećeg igrača po ramenu i on kreće sa loptom. Pobjednik je ona kolona koja prva pokrije sve markere sa loptom.



Refleksija

Diskusija u vezi sa pitanjima:

- 1.** Šta smo naučili o fudbalu kao sportskoj igri?
- 2.** Koji element fudbala vam se najviše dopada i želite da ga izvodite?
- 3.** Kako možete naučeno da koristite u svakodnevnom životu?

Praćenje napretka

- ❖ Rezultati učenja:
- ✓ Razlikuje elemente sportske igre fudbal.
- ✓ Učestvuje u igranju sportskih igara, poštujući osnovna pravila.

PRAĆENJE POSTIGNUĆA UČENIKA

Tema: OSNOVI SPORTSKE IGRE LEGENDA: + (Uspješno savladao/la standarde ocjenjivanja) + - (Ulaže više napora da postigne standarde ocjenjivanja) - (Potrebna mu je /joj je podrška da postigne standarde ocjenjivanja)				
Rezultati koje učenici treba da postignu prema standardima ocjenjivanja	Standardi ocjenjivanja	+	+ -	-
RUKOMET				
Razlikuje elemente sportske igre rukomet . Učestvuje u igranju sportskih igara, poštujući osnovna pravila.	Postavlja se i primjenjuje osnovni paralelni i dijagonalni rukometni stav u mjestu.			
	Pravilno se postavlja pri izvođenju hvatanja/primanje i dodavanja lopte u mjestu, u visini grudi.			
	Izvodi pravolinijsko vođenje lopte u mjestu i hodu.			
	Izvodi osnovnu tehniku šutiranja na gol iz mjesta.			
KOŠARKA				
Razlikuje elemente sportske igre košarka . Učestvuje u igranju sportskih igara, poštujući osnovna pravila.	Postavlja se i primjenjuje osnovni paralelni i dijagonalni košarkaški stav u mjestu.			
	Pravilno se postavlja pri izvođenju hvatanja/primanja i dodavanja lopte u mjestu, u visini grudi.			
	Izvodi pravolinijsko vođenje lopte u mjestu i hodu.			
	Izvodi osnovnu tehniku šutiranja na niže postavljenu koš iz mjesta.			
ODBOJKA				
Razlikuje elemente sportske igre odbojka . Učestvuje u igranju sportskih igara, poštujući osnovna pravila.	Postavlja se i primjenjuje osnovni paralelni i dijagonalni odbojkaški stav.			
	Izvodi osnovno odbijanje lopte prstima i podlakticom.			
	Izvodi osnovni školski servis.			
FUDBAL				
Razlikuje elemente sportske igre fudbal . Učestvuje u igranju sportskih igara, poštujući osnovna pravila.	Izvodi primanje i dodavanje lopte u mjestu unutrašnjim i spoljašnjim dijelom stopala.			
	Izvodi pravolinijsko vođenje lopte u hodu unutrašnjim i spoljašnjim dijelom stopala.			
	Izvodi šutiranje na gol unutrašnjim dijelom stopala.			

KAKO može digitalna tehnologija da nađe primjenu i na časovima Fizičkog i zdravstvenog obrazovanja?



Mnoge digitalne alatke mogu da se iskoriste za kreiranje sadržaja preko kojih učenici na zanimljiv i zabavan način provjeravaju koliko su savladali sadržaje i pojmove iz nastavnih programa.

Nastavnik može da razmijeni digitalne alate:

- ✚ sa učenicima koji iz različitih razloga ne mogu da izvode fizičke aktivnosti, a prate časove;
- ✚ sa učenicima koji iz različitih opravdanih razloga ne prate časove;
- ✚ kada nema mogućnosti da se aktivnosti realizuju u sportskoj sali, iz različitih razloga i aktivnost se izvodi u učionici;
- ✚ u domaćim uslovima nakon savlađivanja teme ili odgovarajućih sadržaja;
- ✚ takmičenja u znanju (kvizovi) između učenika i sl.

Aktivnosti iz digitalnih alatki mogu da se realizuju na nivou odjeljenja, u malim grupama, parovima ili individualno.

Prijedlog-aktivnosti za učenike izrađen sa primjenom **VORDVOL (WORDWALL)**

SADRŽAJI I POJMOVI IZ KOŠARKE

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

Каква топка е прикажана на сликата?



A одбојкарска топка	B фудбалска топка
C ракометна топка	D кошаркарска топка



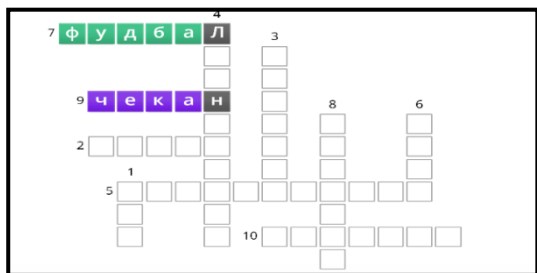
Kakva lopta je prikazana na slici?

odbojkaška lopta fudbalska lopta rukometna lopta košarkarska lopta

POJMOVI SPORTSKIH IGRI

<https://shorturl.at/ituTX>

fudbal čekić



SADRŽAJI I POJMOVI FUDBALA

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



Prevod

aut

Kazneni udarac u fudbalu

Lopta za fudbal

Čuvari gola u fudbalu

Izvodi se sa aut linije

Igrač fudbala

Sport koji se igra nogom

Šut na gol...

Dodavanje lopte...

Teren za fudbal

SADRŽAJI I POJMOVI RUKOMETA

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



Игравч на
ракомет



т р п к а а е м о

Igrač rukometa

rukometaš

Poštovani nastavnici!

Nadamo se da će vam Priručnik pomoći u planiranju aktivnosti sa vašim učenicima. Ovo je samo mali dio ideja za sportske aktivnosti i svaku od njih možete da modificirate u zavisnosti od tehničkih, prostornih i materijalnih uslova, imajući u vidu, prije svega, psihofizičke sposobnosti vaših učenika.

KORISĆENI LINKOVI I LITERATURA – OSNOVI SPORTSKE IGRE



RUKOMET

<https://rb.gy/nc9sv>



KOŠARKA

<https://www.youtube.com/watch?v=ll-oQzj0Vck>

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s

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



ODBOJKA

<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=F1tu1InpPbY>

❖ **Kviz-aktivnosti – VORDVOL (WORDWALL)**

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

<https://shorturl.at/ituTX>

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

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

- ✓ Priručnik za trenere i nastavnike – CEV školski projekat „Igraj odbojku i rasti sa njom”. <https://rb.gy/att5lt>

NATAŠA TODOROVSKA
KIRE GRBEVSKI

**TREĆI
RAZRED**

**MATERIJALI ZA UČENJE
IZ PREDMETA FIZIČKO I
ZDRAVSTVENO
OBRAZOVANJE**



DIGITALNI SVIJET U SPORTU

Mnoge digitalne alatke mogu da vam omoguće da na zanimljiv i zabavan način provjerite koliko ste savladali sadržaje i pojmove iz Nastavnog programa za treći razred.

Zapamtite! Fizički razvoj i tjelesne vježbe su **najvažnije**. Svaki slobodan trenutak koristite za bavljenje sportom, kretanje u prirodi, šetnje, vožnju bicikla, kao i za praćenje sportskih takmičenja u sali ili na otvorenom prostoru.

Digitalna alatka omogućava da za kratak vremenski period „prošetate” po sportskim terenima i da odigrate neku sportsku igru ili da odgovorite na pitanja koja su povezana sa određenim sportom. Takmičite se sami sa sobom da provjerite koliko ste zapamtili od sadržaja i pojmova koje ste učili na časovima. Ili još bolje, takmičite se sa saučenicom koji bolje, sa većom koncentracijom i vještinom može da odgovori na pitanja.

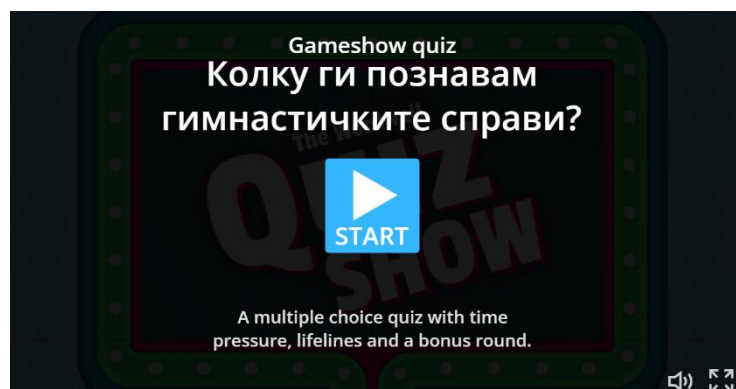
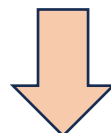
Evo nekoliko zanimljivih kviz igara izrađenih primjenom alatki u VORDVOL-u (WORDWALL).

Poštovani treći razrede,

Neka počne takmičenje!

KOLIKO POZNAJEM GIMNASTIČKE SPRAVE?

<https://rb.gy/yz0pot>



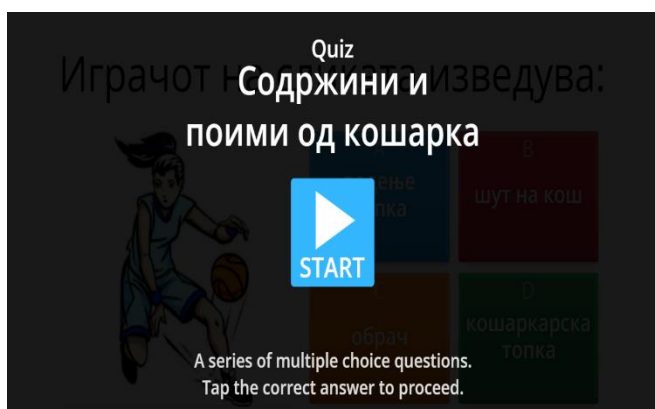
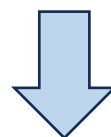
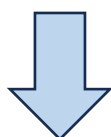
SADRŽAJI I POJMOVI IZ RUKOMETA

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



SADRŽAJI I POJMOVI IZ KOŠARKE

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



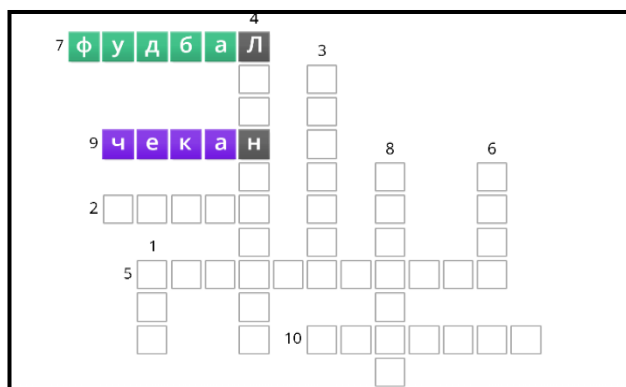
SADRŽAJI I POJMOVI IZ FUDBALA

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



POJMOVI IZ SPORTSKIH IGARA

<https://shorturl.at/ituTX>



Prevod

Strana 1

TREĆI RAZRED

MATERIJALI ZA UČENIKE IZ NASTAVNOG PREDMETA FIZIČKO I ZDRAVSTVENO OBRAZOVANJE

Strana 2

Koliko poznajem gimnastičke sprave?

Strana 3

Igrač rukometa

Sadržaji i pojmovi iz košarke

Strana 4

Kazneni udarac u fudbalu

Lopta za fudbal

Čuvari gola u fudbalu

Izvodi se sa aut linije

Igrač fudbala

Sport koji se igra nogom

Šut na gol...

Dodavanje lopte...

Teren za fudbal

Fudbalska ekipa

Наслов на оригиналот: ПРИРАЧНИК ЗА НАСТАВНИЦИ ПО ФИЗИЧКО И
ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ-ТРЕТО ОДДЕЛЕНИЕ
PRIRUČNIK ZA NASTAVNIKE ZA FIZIČKO I ZDRAVSTVENO OBRAZOVANJE ZA III
RAZRED

Izdavač: Biro za razvoj obrazovanja – Skoplje

Urednik: Abdulfeta Fetai

Autori:

Nataša Todorovska

Kire Grbevski

Stručna podrška:

m-r Ivanka Mijić, koordinator

Rajmonda Neziri, koordinator

Marjan Bošalevski

Gordana Cvetkovska

m-r Viktor Badžukov

Subi Ajro

Prevedeno sa makedonskog jezika:

Izeta Babačić

Godina izdanja – 2024

Mjesto izdanja – Skoplje

Elektronsko izdanje

CIP - Каталогизација во публикација

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

373.3.016:796(035)=163.4

TODOROVSKA, Nataša

Priručnik za nastavnike fizičkog i zdravstvenog obrazovanja

[Електронски извор] : treći razred / Nataša Todorovska, Kire Grbevski ;

[prevedeno sa makedonskog jezika Izeta Babačić]. - Skoplje : Biro za razvoj obrazovanja, 2024

Начин на пристапување (URL):

https://brogovmk-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/bro_macedonia_bro_gov_mk/EULymA5I4CBAh808_jfmuhoBcwTGismU_j4PD0lw41eI8w?e=Jc5R1Y.

- 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 18.06.2024

ISBN 978-608-206-147-4

1. Grbevski, Kire [автор]

COBISS.MK-ID 63939845