

Прирачник по Физичко и здравствено образование за VI одделение



Скопје 2023

Виктор Коцев



ВОВЕД

Прирачникот по Физичко и здравствено образование е наменет за наставниците кои реализираат настава во VI одделение според Наставната програма по Физичко и здравствено образование, 2022 година, изготвена во согласност со Концепцијата за основно образование, 2021 година.

Предметот Физичко и здравствено образование во основното образование има значајно место, затоа што растот и развојот на детето се поврзани со движењето и со биолошката функција кои го оформуваат во здрава личност. Застапен е како задолжителен наставен предмет со три часа неделно, односно 108 часа годишно. Основна цел на наставниот предмет/наставата е да им овозможи на учениците физичка активност и активен одмор. Ваквата функционалност ќе помогне во зголемување на интелектуалната работа на учениците и успехот во учењето.

Секогаш е поврзан со другите подрачја на образованието и воспитанието, бидејќи во себе содржи моторна, когнитивна и афективна компонента кои, пак, може да го збогатат воспитното влијание на ученикот. Со своите разновидни содржини и активности е многу интересен и забавен предмет за учениците, кој директно влијае на развојот на нивните психофизички, моторички и функционални способности.

Прирачникот треба да му помогне на наставникот да ја планира, да ја организира и да ја реализира наставата со понудени методски постапки и решенија со иновативни пристапи, со кои со успех и ефикасност ќе ја реализира наставата во 21 век.

Наставникот се труди да им овозможи на учениците да покажат одредени резултати, да ги постигнат стандардите за оценување предвидени со Наставната програма, а особено развој на нивните физички и моторни способности. Поради современиот начин на живеење (прекумерно користење технологии, преоптовареност на училиште или дома), може да дојде до расчекор на морфолошките карактеристики и моторните способности кои објективно заостануваат зад физичкиот развој. Затоа, ќе речеме дека наставата ги подготвува учениците за прифаќање на физичката култура како составен дел од нивниот живот, со развивање и подигнување на спортското образование, во согласност со нивните интереси, потреби и можности.

Во Прирачникот се обработени темите од Наставната програма: **Атлетика, Гимнастика и ритмика, Спортски игри и Народни ора и танци.**

Темите имаат содржини и поими кои директно се поврзани со стандардите за оценување, а тие треба да се преземат директно од Наставната програма. Има определен број наставни часови за реализирање, притоа наставникот може да е флексибилен, да ги приспособува според потребите и можностите на учениците и според условите на училиштето.

Прирачникот го води наставникот преку примери на **сценарио за час** кое содржи детализиран опис на активностите на учениците кои се групирани во три целини:

1. Воведни активности.
2. Подготвителни активности (вежби за оформување)
3. Главни активности.
4. Завршни активности.

Задолжителен дел на сценариото е **рефлексијата**, која се прави на крајот од часот за поврзување на наученото во секојдневниот живот на учениците, потоа **следење на напредокот**, пропишани во Наставната програма.

Наставникот обезбедува инклузивност во работата и реализацијата на планираните тематски содржини преку вклучување на сите ученици во сите активности за време на часот. На секој ученик му овозможува да биде физички, когнитивно и емоционално ангажиран преку користење соодветни приоди за да обезбеди оптимален биолошки и психолошки развој и многу важна социјална инклузија.

Во изведувањето на активностите се почитуваат психофизичките и сензомоторните способности на учениците. За учениците со одредени потешкотии во развојот се планираат и приспособуваат посебни активности, резултати од учење, како и стандарди за оценување. Во текот на наставата, наставникот настојува да обезбеди баланс во однос на полот, еднакво ги третира и момчињата и девојчињата, не ги дели во игрите и вежбите.

Во училиштата во кои наставата се одвива на повеќе јазици, препорака е заедничко одржување на часови на паралелки од различни наставни јазици, со што се обезбедува меѓуетничка соработка, а секогаш кога е можно наставниците може да користат и интеграција на активностите од предметот со други наставни предмети.

Наставникот континуирано ги следи активностите на учениците за време на поучувањето и учењето, како ги постигнале стандардите за оценување, прибира информации за напредокот, додека, пак, учениците добиваат повратна информација од наставниците за нивните постигања, како и родителите. Сумативната оценка ја формира на крајот од учебната година.

Од авторот

АТЛЕТИКА

за VI одделение (24 часа)

Атлетиката со нејзините изобилни дисциплини спаѓа во спортови кои се користеле од далечните времиња, тие ни денес не го изгубиле своето значење, ниту пак ќе го изгубат. Содржините на атлетиката – трчање, скокање и фрлање, секогаш ќе ја сочинуваат физичката култура на човекот. Атлетиката има значајна улога во развојот на целото тело, пред сè, вниманието е насочено на брзината, агилноста, силата, динамичноста, прецизноста, координацијата, како и на јакнење на издржливоста и одлучноста. Додека се работи во училиштата, влијае на психофизичкиот развој на децата. Иако е индивидуален спорт, може да биде и екипно натпреварување, како што е штафетното трчање. Атлетиката ја развива дисциплината и личната одговорност, затоа што секој се натпреварува сам, а со тоа презема лична одговорност, што е многу важно за детето да се збогати со сето она што го нуди овој спорт и како социјални вештини, кои се дел од градењето на неговото психофизичко здравје.

Темата се обработува преку:

- Содржини и поими – наслови на наставните содржини, со број на часови.
- Стандарди за оценување што треба да ги покажат и да ги постигнат учениците.
- Сценарио за часови, составено од:
 - Воведни активности – активирање на предзнаењата.
 - Подготвителни активности (вежби за оформување)
 - Главни активности – искусно учење, кое содржи бројни активности (часови) за реализирање на една целина.
 - Завршни активности – донесување заклучоци.
- Рефлексија
- Следење на напредокот
- Опрема и средства

Во разработката на содржините и поимите на оваа тема се прикажани примери на три сценарија кои опфаќаат:

1. Трчање, висок и низок старт.
2. Скокови од место, во далечина и во височина.
3. Фрлање топче и гуле.

Содржини и поими (24 часа)

- Истрајно трчање – висок старт (7 часа)
- Брзо трчање – низок старт (4 часа)
- Скок во далечина од место (3 часа)
- Скок во далечина „згрчена техника“ (3 часа)

- Скок во височина „средел“ (опчекорна техника) (3 часа)
- Фрлање топче и погодување цел (2 – 3 часа)
- Фрлање гуле (2 часа)

Резултати од учење од темата

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. применува правилна техника на низок старт и брзо трчање и техника на висок старт и истрајно трчање;
2. применува правилни техники на скокање во далечина и во височина;
3. применува правилна техника на фрлање и погодување цел;
4. препознава и да применува основна техника на фрлање гуле.

Содржини и поими (11 часа)

Истрајно трчање - висок старт (7 часа) и Брзо трчање - низок старт (4 часа) (Примери на сценарија и активности за реализација на содржините)

Стандарди за оценување:

- Изведува правилна техника на висок старт.
- Правилно трча со умерено темпо до 400 метри.
- Изведува правилна техника на низок старт.
- Правилно брзо трча до 60 метри.

Сценарио за часови

Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците се воведуваат во темата со користење на предзнаењата и нови информации за атлетиката преку примери, настани, постери/слики, видеоматеријали. Се поставуваат и прашања за дискусија, со што ќе разберат дека атлетиката е темелна и најраширена спортска гранка која опфаќа повеќе дисциплини: трчање, скокање и фрлање.

Во воведните делови од часовите секогаш се реализираат активности и вежби за моторички раст и развој, физичка подготвеност за загревање, мотивирање и подигнување на психофизичката состојба на учениците преку трчање, примена на вежби за обликување на телото, без и со реквизити, истегнување, јакнење и лабавање во сите положби, ставови и движења.



- Вежби за функционален развој (аеробна и анаеробна издржливост).

- Вежби за моторички развој (сила, брзина, флексибилност, координација).

Други активности со кои се подобрува општата физичка подготвеност/телото за новите предизвици и знаења, вештини за совладување на знаењата и вештините од главниот дел од часовите:

- Учениците изведуваат комплекс-вежби за истегнување, јакнење и олабавување на мускулните групи на вратот, раменскиот дел и горните екстремитети.
- Учениците изведуваат комплекс-вежби за истегнување, јакнење и олабавување на мускулните групи на трупот, стомачната и грбната мускулатура.
- Учениците изведуваат комплекс-вежби за истегнување, јакнење и олабавување на мускулните групи на карличниот дел и на долните екстремитети.

Учениците се загреваат и се подготвуваат со вежби (постепено) и со активности, како што се: одење, трчање, скокање, потскокнување, доскокнување, фрлање, прифаќање и слично. Вежбите за загревање на почетокот се со помал интензитет, а потоа постепено се зголемува и интензитетот и брзината.

Овие активности се реализираат во текот на воведните активности на сите часови. Формата и

методите за работа ги планира наставникот според можностите на учениците.



Главни активности - искуствено учење

Учениците преминуваат кон совладување на новите елементи кои треба правилно да се изведуваат. Истовремено, го подигнуваат спортското знаење на повисоко ниво од претходните одделенија. Наставникот активно го следи и морфолошкиот статус на учениците и презема мерки при евентуална појава на телесни деформитети со примена на адекватни вежби. Вежбите се применуваат со адекватни методи на работа – не се расчленуваат, туку се учат во целина. Наставникот е насочувач, демонстратор, придружник во вежбите и активностите. Тој дава инструкции, повторува, коригира, работи заедно со учениците заради совладување на правилата за изведување на елементите и дисциплините од атлетиката. Посебно внимание посветува на дисциплината и безбедноста на учениците.

Неколку препораки за наставникот: Во реализација на активностите ќе применувате различни форми на работа, како што се: фронтална, индивидуална, групна или во парови. Најчесто употребувани методи се: демонстрација, практично вежбање и метод на станици.

Вежбите за физички раст и развој се користат во текот на реализацијата на целата тема/наставна програма според потребата, возраста, условите за работа и опремата во училиштето.

Активност 1: Истрајно трчање - висок старт (7 часа)

Стандарди за оценување:

- Изведува правилна техника на висок старт.
- Правилно трча со умерено темпо до 400 метри.

Трчање и техники на правилно атлетско трчање (1 час)

Предочете ја на учениците важноста и значењето на трчањето, од древните времиња кога се трчало, кој прв ќе стигне на натпревари во природа без мерење на време, па се до денес како најкорисна и најздрава активност. Доколку учениците истражувале за трчањето и имаат повеќе информации, отворете дискусија.

Се организираат активности за повторување, прикажување техниката на правилно одење и трчање, со координирани движења на раце и нозе, правилно дишење, како основни задачи на наставата:

- ✱ Спортско одење и трчање, со правилно држење на телото и правилна функција на локомоторниот апарат – одење во парови, со бавно и брзо темпо, на даден знак.
- ✱ Правилно дишење – техника на дишење, вдишување и издишување.
- ✱ Вежбање со низок и висок цок, во место и во движење, напред и назад.

Преку фронтална форма на работа се работи со сите ученици истовремено, со ист ритам и оптоварување и притоа се следат нивните моторички способности и движења.

Групите можат да бидат различни, по одделенија, случајно групирање и според потребите и можностите на учениците.

Како правилно се трча?

Најнапред учениците треба да повторат што е трчањето. Се пушта филм, видеопрезентација, слики или се води дискусија со предавање за да го разберат неговото значење за развојот на физичката култура.

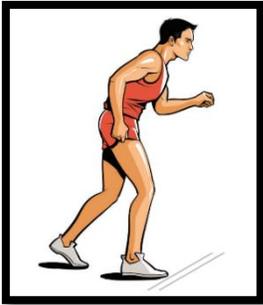
Трчањето претставува ритмички тек на скокови (движењето) кои треба да се изведуваат во определен ритам, не брзо и преналасено, зошто чекорењето има поединечни фази кои треба да се изведат целосно и правилно.

Упатства за подобра техника во трчањето:

- Главата треба да биде исправена, погледот насочен право.
- Рацете се под прав агол и движењето е од раменици.
- Рамениците треба да бидат олабавени и ниски.
- Дланките не треба да се стегнати во тупаници, туку да бидат благо отворени.
- Стапалото треба да допира со предниот дел.
- Кратки движења на рацете и нозете, во зависност од условите.
- Правилна техника на дишење – од дијафрагма.

Активност 2: Висок старт (1 час)

Најпрво наставникот изведува 2 до 3 кратки трчања на рамна патека. Потоа учениците работат во парови/колони, по тројки и четворки.



Повторување, опис и демонстрација на техниката од елементот висок старт, со две команди: **1. На место, 2. Старт.**

На команда **на место** застануваат зад стартната линија со „подобрата“ нога, додека другата нога е 2 стапки назад, поставена дијагонално, а тежината на телото е распределена на двете нозе. Учениците пред командата **старт** - ја носат тежината на предната свиткана нога во коленото, трупот е наведен напред. Погледот е насочен кон напред. Рацете се свиткани во лактите, едната понапред, а другата зад телото. На команда **старт** учениците тргнуваат брзо, се прави замав со задната нога и со спротивната рака каде енергично ги движат нозете и рацете (лева рака, десна нога). Вежбата се работи сè до усвојување на техниката.

Наставникот ги следи движењата на рацете и нозете, на трупот и главата, корегира грешки како: (згрчено и круто држење на телото, силно удирање со стапалата на земја, недоволна работа на рацете и рамењата, недоволна борбеност и слабо пристигнување на целта и сл). Најнапред укажува на крупните грешки, а потоа на ситните. Редовно изведување на вежбите ќе придонесе за правилно трчање со ритам и кординација.

Активност 3: Истрајно трчање со умерено темпо до 400 метри (1 час)

Преку изведување висок старт и трчање со умерено темпо, наставникот дава насоки да струваат учениците, поделени во колони, групи, парови, работат трчање во определен простор, трчање кружно со правилна техника сè до негово усвојување.

Неколку причини и грешки кои не треба да се користат:

1. Трчање на пети и поставување на стапалата нанадвор.
2. Исфрлање на потколеницата далеку напред или високо од страна.
3. Високо дигање на колената и силно удирање на земја.
4. Трчање со нагласен труп наназад
5. Трчање со премногу дигната или наведената глава.
6. Трчање со подигнати рамења

Високиот старт се применува во трките на средни патеки: 800 метри, 1 500 метри и 3 000 метри и во трките на долги патеки: 5 000 метри, 10 000 метри и маратон (42 195 метри).

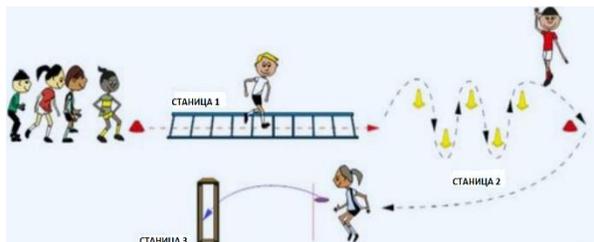
Потоа учениците трчаат на 400 метри, со висок старт, правилна техника на трчање и мерење на време.



Активност 4: Трчање и прескокнување преку поставени препреки (2 часа)

Се организираат активности (во зависност од опремата, реквизитите, бројот на ученици). Учениците стартуваат од висок старт, трчаат и прескокнуваат поставени препреки, како што се: палки, координациски скали, ниски препреки, медицинки, со правилно координирани движења на телото, на горните и долните екстремитети.

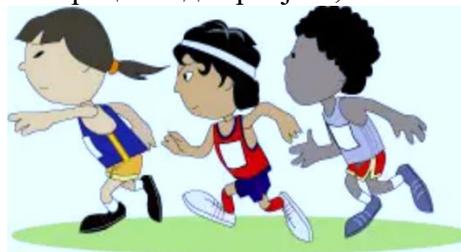
Игри со вежби - Учениците се поделени во две или повеќе групи. Пред нив се поставуваат



разни реквизити со кои треба да се изврши одредена задача. Секоја група настојува за што пократко време, подобро и поуспешно да ја изврши зададената задача. Реквизитите се поставуваат по избор на наставникот и учениците.

Пример 1: Трка со хартија

Наместете на поголем простор конуси за да определите простор за трчање. Дајте му на секој ученик лист обична хартија. Учениците треба да ја држат хартијата на градите. Кажете им на учениците дека ако трчаат доволно брзо може да ги тргнат рацете од хартијата, затоа што отпорот на воздухот ќе направи да се залепи за нив. Сите нека пробаат неколку пати, потоа подгответе се за игра. На знак од наставникот, сите почнуваат да трчаат држејќи ја хартијата на градите. Кога ќе кажете **раце**, учениците ги спуштаат рацете и продолжуваат да трчаат. Ако им падне хартијата, тогаш престануваат да трчаат, но продолжуваат да одат. Победник е последниот ученик со хартија на градите.

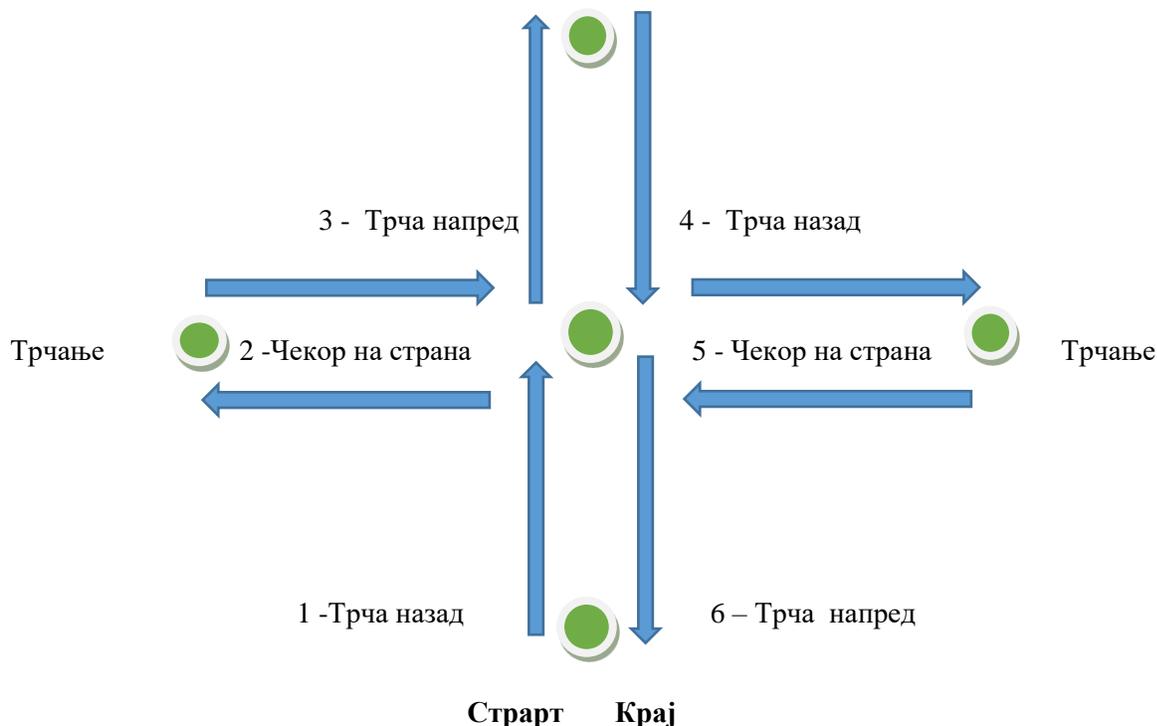


Пример 2: Учениците се натпреваруваат во колони на две или четири станици. Пред секоја колона се поставуваат конуси поставени цикцак, на оддалеченост од 2 метра. Трчаат меѓу поставените конуси наизменично и се враќаат во својата колона. Со допирање на раката стартува следниот во колоната.

Активност 5: Трчање од различни почетни положби (1 час)

Активности и различни вежби на учениците со кои изведуваат брзо трчање од различни почетни положби: од седење, со лежење на грб или на стомак (од двете страни), клечење, мост, свеќа, различни положби на планк, положби на јога и сл. Трчањето се изведува на ограничен простор, со или без реквизити. Должината и почетните положби ги одредува наставникот според можностите на учениците.

Активност 6: Поставете 5 конуси во форма на + на растојание од 5 метри,(како на сликата), редоследот на трчањето е наведено со бројки, секој конус треба да се допре со рака 9 пати од стартот до крај.



Активност 7: Трчање со прогресија (1 час)

Техниката на трчање прогресивно, се објаснува и демонстрира, а потоа се увежбува.

Учениците поделени во групи, изведуваат трчање со прогресија, со послабо и побрзо темпо. Овој вид трчање со прогресија може да го направите на кое било растојание. Едноставно, може да се подели на половина. Првата половина учениците ја трчаат побавно од втората половина. На команда од наставникот учениците стартуваат во групи, колони и сл.

- ✎ Учениците трчаат комбинирано со умерено темпо 100/200/300 метри со што ги применуваат сите знаења и способности за техниката на трчање.
- ✎ Трчањето се изведува во училишна сала или на атлетска патека, во училиштен двор, каде учениците демонстрираат како правилно се трча, во мали групи, парови или поединечно.



Активност 8: Низок старт/брзо трчање (4 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува правилна техника на низок старт.
- Правилно брзо трча до 60 метри.
- Учениците учествуваат во штафетни игри со брзо трчање, без и со реквизити (натпреварување).

Со демонстрирање и објаснување на техниката на низок старт, наставникот нагласува на што треба да се посвети внимание. Ги покажува следните елементи:

- ✎ положба во низок старт;
- ✎ оттурнување на телото при стартување и постепено исправање на телото;
- ✎ брзо трчање.

Нискиот старт е најбрз начин за започнување на трчањето и се применува на кратки патеки: на 100 метри, 200 метри и 400 метри. Примарни карактеристики на оваа дисциплина се: брзината, експлозивноста, издржливоста и техниката на трчање.

Опис на техниката: Пред стартот учениците застануваат зад стартниот блок (или јамички) на определена оддалеченост зад стартната линија. Стартните блокови се паралелно поставени пред стартната линија. Тежината на телото е на рацете и нозете, а погледот е насочен надолу. Наставникот сам или со демонстратор ги демонстрира главните вежби покажувајќи ги правилата, елементите и техниките на изведување.



Потоа учениците се поставуваат на стартниот блок и ја очекуваат првата команда на своите места, следи команда внимание и последната команда е сигнал за старт. Изведуваат изведба на техниката низок старт со максимална брзина и експлозивност.

Увежбување на постапката и техниката со примена на трите команди, и тоа: **на своите места, внимание и старт.**

- ✎ Учениците трчаат со низок старт до 60 метри.
- ✎ Учениците трчаат со низок старт до 60 метри, со мерење време.
- ✎ Учениците учествуваат во штафетни игри со брзо трчање, без и со реквизити (натпреварување). Може да работат индивидуално, во парови, во мали групи, при што наставникот избира и применува соодветни методи и форми на поучување, на пример: во колони од три до четири ученици, во парови и комбинирано, во зависност од индивидуалните можности на учениците и условите за работа.

Завршни активности – извлекување заклучок

По трчањето учениците можат да прикажат некои елементи од техниката на правилно трчање. Може да се изведат заеднички заклучоци, дека со атлетските вежби учениците стекнуваат физичка сила, издржливост, брзина, кординација и еластичност. Исто така, атлетиката помага во нивниот психофизички развој и зацврстување на волјата, храброста, одлучноста, упорноста, самоконтролата и истрајноста.

Игра - Трка - учениците треба да чекаат на даден знак/збор од наставникот: припреми, внимание и СТАРТ. Понекогаш зборовите треба да бидат различни за да ги збунат учениците, пример: припреми, внимание и СТРЕЛА. Тие треба да го чекаат вистинскиот збор (СТАРТ) за да трчаат во трката. Победник во играта е последниот ученик кој ќе остане без да згреша.

Рефлексија:

Се води дискусија по прашањата:

- Кои дисциплини ги работевме изминатите часови?
- Дали трчањето е популарен спорт за младите?
- На кои патеки се применува висок и низок старт?
- На кој начин помага трчањето, кои се позитивните придобивки?
- Дали и колку сте задоволни од сите активности?
- Која техника повеќе ви се допаѓа, низок или висок старт?

Следење на напредокот

- Придонес во моторичките способности.
- Придонес со усни одговори преку прашања и дискусија.
- Придонес во активностите, самостојно или групно.
- Придонес во правилата и техниките во трчањето.

Опрема и средства: спортска опрема, свирче, штоперица, спортски реквизити, стартни блокови, маркери, конуси, обрачи и слично.

Содржина и поими: Скокови во далечина од место и „згрчена техника“ и во височина - „стредел“ (9 часа)

(Примери на сценарија и активности за реализација на содржините)

1. Скок во далечина од место (3 часа)
2. Скок во далечина „згрчена техника“ (3 часа)
3. Скок во височина „стредел“ (опчекорна техника) (3 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува правилна техника на скок во далечина од место.
- Изведува правилна техника на скок во далечина со оптимален залет „згрчено“.
- Изведува правилна техника на скок во височина „стредел“ (опчекорна техника), со оптимален залет.

Сценарио за часови

Воведни активности – активирање на предзнаења

Учениците се организирани во различни форми на работа за изведување на вежби и активности за подобрување на општата физичка способност, кои се корисни за изведување на скоковите, во далечина, згрчено, стредел-опчекорна (во височина).

Учениците изведуваат активности за загревање, еластичност, подготвување, мотивирање и подигнување на психофизичката состојба, како што се одење, трчање, потскоци, вежби за загревање и обликување на телото, вежби за делови од телото кои ќе го подготват ученикот за новите знаења и вештини од главните активности на часовите.

Да наведеме некои примери на вежби за воведните активности на сите часови:

- Зацврстување на големите мускулни групи за обликување на целото тело.
- Подобрување на еластичноста и подвижноста на мускулниот систем.
- Брзина, координација во простор, од одење во трчање, потскокнување со скокање, одраз, доскок, вежби за агилност/скочност, со акцент на мускулатурата на долните екстремитети.



Активности/вежби за учениците:

- Правилно изведување комплекс-вежби за обликување на телото, без реквизити (истегнување, јакнење, олабавување, ставови и движења).
- Правилно изведување комплекс-вежби за обликување на телото, со реквизити (истегнување, јакнење и олабавување, со палка, јаже, обрач, топка).
- Вежби за обликување на телото во парови, индивидуално, групно.

Наставникот избира и предлага соодветни вежби за развој на моторичките и функционалните способности. Може да се применат и игри од забавен и натпреварувачки карактер.

Главни активности – искусвено учење

Активност 1: Потскоци (2 часа)

Организирајте активности со различни видови вежби со потскокнувања за зајакнување на скочноста, за поврзување на трчањето со скокањето - како природна форма на вежби. Учениците работат во групи, парови, во колони или во круг и усвојуваат вежби за одраз, потскокнување, скокање, доскокнување, прескокнување предмети и пречки, како и многу други комбинации на потскоци и скокови.

Примери за активности:

- ✎ Учениците, распоредени во мали групи, изведуваат поединечни двоножни и едноножни потскоци и скокови.
- ✎ Учениците, наредени во круг, изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови во комбинација.
- ✎ Учениците, групирани, изведуваат двоножни/едноножни потскоци и скокови со јаже.
- ✎ Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови на координациски подни скали.
- ✎ Учениците, поставени во колона, изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови преку ниски препреки.

Се изведуваат и други вежби за мускулите на нозете, оптегнување, чучнувања, стоење на прсти или скокање во височина со испружени нозе, скокови во височина со свиткани колена и фаќање на рацете под колената со меко доскокнување, или движење во клекната положба.

Игра со вежби. Учениците со потскоци скокаат напред, назад, лево, десно. Малку се одмораат, а потоа ги повторуваат претходните движења.

Неколку примери за потскоци со реквизити:

- потскоци на една нога и две нозе;
- суножни потскоци - напред, назад, лево, десно;
- суножни потскоци преку препреки - реквизити;

Активност 2: Скок во далечина од место (2 часа)

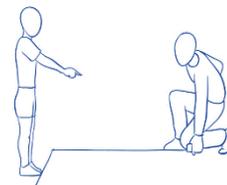
Скок од место – опис, изведба и демонстрација од наставникот.

Со двете нозе се застанува до определена линија, стапалата се паралелно поставени, природно раздалечени во ширина на колковите.



Најпрво се замавнува со рацете, ги крева високо горе, се оптегнува со целото тело. Потоа се спушта со потчучнување, со наведнување на трупот нанапред, а истовремено следува силно одразување со нозете и замавнување со рацете напред.

- Учениците се поставени во колона по еден или по двајца, на обележано скокалиште скокаат суножно во далечина од место,
- Учениците изведуваат скок во далечина од место, на различни терени: во училница, на песок, на определено место и сл.
- Учениците го изведуваат скокот во далечина од место, се мери должината на скокот, па го гледаат својот резултат.



Овој скок ја покажува експлозивната сила на долните екстремитети и тој служи како тест!

Забава - Организирајте некоја игра со натпреварувачки карактер, доколку има услови, желба, клима, а може да се изведе во училница, во училиштен двор, на спортски терен.

Активност 3: Скок во далечина – згрчено (2 часа)

Како се учи техниката згрчено и како се изведува?

Овие се предвежби за учење на скокот во далечина, да го оспособи ученикот да се снаоѓа во просторот, да научи да ги витка нозете и енергично да гази на отскочното место.

- Вежба која се изведува на скокалиште, во јама со песок, со оптимален залет. Најпрво се прават неколку слободни скокови за да се ослободат учениците а потоа се определува далечината.

- На средината од отскочното до доскочното место се поставуваат неколку меки реквизити преку кои се скока. Потоа се тргаат, па може да се стави јаженце со висина, кое постепено се поткрева.

- Изведување скокови во јама без пречки, со нагласен замав на рацете и замавната нога.



Демонстрација на техниката згрчено

Замавната нога останува во згрчена положба пред трупот, а отскочната нога се витка и се влече напред кон замавната нога. Рацете се движат нагоре и малку на страна, благо свиткани во зглобот на лактот. Дланките се свртени кон местото на доскок. Двете нозе се пред трупот, свиткани во зглобовите на колкот и колената. Трупот е исправен со мал наклон напред. Погледот е насочен кон доскочното место, рацете се подигнати и малку надвор со дланките свртени напред. При доскокот нозете се подиспружени, трупот е со наклон напред, а рацете се движат напред и надолу кон нозете.



Потоа се организират активности и вежби за учениците.

- ✎ Учениците, еден по еден изведуваат скок во далечина, техника „згрчено“, со краток залет и со нагазување на одразната нога на горниот дел од шведски сандак.
- ✎ Учениците, во парови, изведуваат скок во далечина, техника „згрчено“ со среден залет преку ниска препрека.
- ✎ Учениците изведуваат скок во далечина, техника „згрчено“, со долг залет.

Може да се организира натпревар со мерење на должината-резултатот.

Што е најважно за добар скок?

- Да се има добар залет, одраз, правилен лет и доскок,
- правилно поставување на стапалото пета, прсти и издигање на телото во висина.
- Рацете помагаат во скокот.

Активност 4: Скок во височина – опчекорна техника „стредел“ (3 часа)

Се дава краток опис на техниката може да се користат слики и видеоматеријал.

Наставникот демонстрира практична изведба на скокот, потоа ги објаснува постапките.

Има четири фази: **Залет, одраз, лет и доскок.**

Активности и елементите за изведба на скокот:

- Учениците, поставени во колона еден по еден, од место, на голем атлетски душек, без препрека, изведуваат скок во височина – опчекорна техника („стредел“).
- Учениците, поставени во колона еден по еден, од место, на голем атлетски душек, на ниско поставена препрека јаже или ластик, изведуваат скок во височина – опчекорна техника („стредел“).



- Учениците, на крајот од вежбите, во трчање со умерено темпо од неколку чекори, на голем атлетски душек го изведуваат скокот во височина – опчекорна техника („стредел“), со постепено зголемување на висината.

Што е најважно за да биде скокот успешен?

Правилна изведба на техника, залет, одскок, лет и доскок.

Постојано да се вежба залетот и да се учи правилен одраз, се до негово усвојување.

- Трчањето да е прогресивно, одразната нога да е на утврденото место за одраз.
- Техниката да се учи на помали висини.
- Ученикот треба самиот да го почувствува просторот за одраз.

Кои се најчести грешки?

- Спор и несигурен залет.

- Предалеку или прелиску одразување.
- Несигурен доскок

Завршни активности – донесување заклучок

Вежби и игри за смирување и олабавување на организмот (со помал интензитет).

Игра - Учениците се редат во круг, на знак од наставникот изведуваат потскоци, напред, назад, лево и десно.

Игра - Полигон со поставени препреки кои ги совладуваат со трчање и скокање.

Игра - Учениците се делат во два тима и се натпреваруваат во влечење јаже.



Рефлексија:

Одговор на поставените прашања:

- Кои скокови ги работевме изминатите часови?
- Каква беше активната денес?
- Како го сфативте трчањето (скоковите), колку делува на вашиот здрав развој?
- Како се постигнува подобар скок?
- Колку фази има еден скок?
- Дали се забавувате и колку сте задоволни од сите активности?
- Што ви беше најинтересно и зошто?
- Што ви беше тешко, несовладливо?

Следење на напредокот

- Применува правилна техника на изведување на скоковите.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведување на активностите.
- Почитување на правилата на однесување за време на часот.
- Повратна информација, одговори на усни прашања, следење на интересот и активната на часот, дискусија.

Опрема и средства

Атлетски душеци, мерна лента (метро), летва, песок - јама за скокање, спортска опрема, патики, свирче, штоперница, атлетски душеци, спортски реквизити.

Содржини и поими: Фрлање топче и ѓуле (5 часа)

1. Фрлање топче и погодување цел (3 часа)
2. Фрлање ѓуле (2 часа)
(Примери на сценарија и активности за реализација на содржините)

Стандарди за оценување

- Изведува фрлање топче во определена цел на далечина до 15 метри.
- Изведува правилна школска техника на фрлање ѓуле.

Сценарио за часови

Воведни активности – активирање на предзнаењата

Повторување на знаењата за фрлање топче од претходните оделенија или некој настан, случка на што се сеќаваат учениците.

Се посветува внимание на следните активности и вежби со кои се стекнува:

- Подобрување и развој на локомоторниот апарат за правилно држење на телото, и превенција за сколиотично, кифотично и лордотично држење на телото, рамни стапала, прекумерна тежина.
- Јакнење на мускулите на рацете, рамениот појас, трупот и нозете, развој на општата сила, координацијата, умешноста, прецизноста и развој на општата моторика;

Главни активности – искусвено учење

Активност 1: Фрлање топче и погодување во цел (3 часа)

Фрлањето топче во далечина може да се изведува од место и со залет, во одредена цел и од одредено растојание. Може да се применуваат имитациски вежби со полесни предмети.



Фрлањето топче може да биде напред и горе, со лева и десна рака, фрлање од место и движење.

Фрлањето и фаќањето топче одат заедно. Овие активности учениците може да ги изведуваат во сала, училиштен двор, на излет. Лесни се за организација, интересни се и ги прифаќаат сите деца.

Активности за 2 часа

- Учениците, поделени во групи, еден по еден изведуваат фрлање топче од место во далечина, во одредена цел, со лева и десна рака.
- Учениците изведуваат фрлање топче во далечина со оптимален залет.
- Учениците фрлаат топче во парови.
- Учениците изведуваат фрлање медицинка (до 1 килограм) во далечина, со две раце.

Игра – фрлање топче на цртеж направен со креда. Кога топчето го фрлаат на сид, тоа се одбива, а учениците треба да го фатат. Фрлањето се повторува.

Игра – Изведување на штафетни игри со елементи од трчање, скокање и фрлање.

Активност 1. 2.: Фрлање топче и погодување цел (1 час)

Обучувањето за фрлање топче во далечина може да се изведува од место и со залет, се фрла во одредена цел и од одредено растојание.

Постапката за фрлање топче: Ако фрлањето е со десната рака, левата нога е напред и обратно. Движењето на раката е силно, напред, преку рамото. Посебно се внимва да не се стапне линијата (престап). Фрлањето се изведува со целото тело.

Наставникот ги контролира и ги исправа учениците во грешките.

Активности на учениците:

- Изведуваат фрлање со топче во цел до 15 метри, може да се фрла во подвижна цел (обрач, топка).
- Откако увежбале фронтално фрлање со лева/десна рака, следна активност е фрлање свртени на страна/бочно.
- Учениците изведуваат фрлање топче во далечина со залет.
- Учениците фрлаат топче преку поставени високи пречки, во определена подвижна цел, како натпревар.

Игра – Изведување на штафетни игри со елементи од трчање, скокање и фрлање.

Активност 2: Фрлање ѓуле (2 часа)

Активности и предвежби на учениците за изведување фрлање на ѓуле:

- Учениците со помала топка изведуваат школска техника на фрлање ѓуле.
- Учениците со ѓуле или медицинка до 1 кг. изведуваат школска техника на фрлање ѓуле.
- Учениците фрлаат ѓуле од 1 килограм - школска техника.

Што е важно, како треба да се изведе фрлањето?

Наставникот го објаснува и покажува елементот на исфрлање на ѓулето.

- Ѓулето е поставено на корените од прстите, кои се одвоени, и со палецот го држат ѓулето. Лесно се напнати.
- Десната/левата рака е згрчена, така што ѓулето лежи на клучната коска до вратот, а лактот е насочен кон напред.
- Левата/десната рака е крената во висина на рамото и малку свиткана кон напред исправена во лактот.
- Тежината на телото е на десната нога (ако фрла со десна рака) додека со левата се потпира на земјата со предниот дел.
- Телото е спуштено во потклек, со благ наклон напред, урамнотежено.
- Се посветува концентрација на скокот и исфрлањето.



Што е важно, како се учи постапката?

Учениците да практикуваат различни вежби за да се навикнат на обликот и на тежината на ѓулето. Вежбите да бидат лесни, со координација на целото тело, без употреба на сила и грчење. Учениците кои имаат потешкотии со ѓулето или се плашат, може прво да пробаат техника на фрлање со топка, а потоа да преминат на ѓуле.

-

- Потоа се преминува на фрлање ѓуле по определени правила.

Кои се најчести грешки?

- Држење на ѓулето во дланка или позади главата.
- Држење на лактите превисоко.
- Недоволно и слабо замавнување со замавната нога.
- Недоволна експлозивност и брзина на исфрлањето.
- Неправилна техника на движење на телото.



Наставникот континуирано ја следи изведбата на активностите, ги мотивира учениците, укажува и ги исправа грешките, истакнува и пофалува најдобро изведените техники од страна на учениците, посебно се грижи за нивната безбедност.

Игри, забава и натпревари

- Учениците учествуваат во штафетни и елементарни игри со фрлања.
- Учениците учествуваат во штафетни игри со елементи од трчање, скокање, фрлање и додавање.

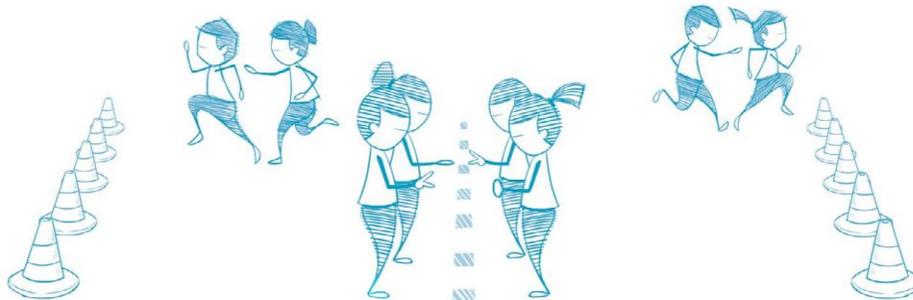
Игра - Изведување на штафетни игри со елементи од трчање, скокање и фрлање.

Игра - Поставете по четири конуси на секој крај од полето за играње, на врвот на секој конус се поставива топка за соборување. Ставете повеќе сунѓерести (меки) топки на централната линија. Формирајте два еднакви тима и поставете го секој тим на спротивниот крај од теренот за играње. Тимовите се обидуваат да бидат првите што ќе ги соборат топчињата на другиот тим од конусите. Кога ќе се даде сигналот **старт**, учениците трчаат до централната линија за да земат сунѓереста топка. Без да ја преминат линијата, тие се обидуваат да ги удрат(погодат), противничките играчи под половината или да ги соборат нивните топчиња од конусите. Конусите и соборените топки што се удрени треба да се отстранат од просторот за играње. Играчите



кои биле погодени мора да стојат или да седат на страна се додека играчот кој ги удрил не биде погоден или некој соиграч не фати топка (жива). Ако играчите ја испуштат топката, тие се сметаат за погодени. Сепак, ако топката е насочена кон нивното лице, тие може да ја блокираат без да мора да го напуштат просторот за играње.

Игра - Лискаме ножички (камен, лист, ножички) – објаснете ги правилата. Поделете ги учениците во парови, означете простор за трчање, во сала или на отворено. Се стартува од средината каде победникот од лискаме ножички го брка другиот и се обидува да го фати пред да стигне до својата безбедна зона. <https://www.youtube.com/watch?v=2kKy5PPtn5k>



Завршна активност – извлекување заклучок

Донесување заеднички заклучоци и препораки за здрави навики, развој на спортските особини. Дискусија за тоа кои се придобивките од овој спорт - атлетика, кој е многу разновиден и ги поврзува сите други спортови.

Може да се прикажат дел од некои елементи/техники или, пак, скокот на првите три најдобри ученици. Дискутирајте за вежбите, за атлетските дисциплини, трчањето и игрите. Наставникот овие вежби може да ги користи преку целата година, како и игрите за забава и релаксирање: Пикадо со топка, Нека бие, нека бие и други.

Игра – Потребно е долго јаже, кое се држи оптегнато од двете страни и се движи, еднаш доле во висина под колената, (учениците го скокаат), еднаш горе, во висина на колковите (учениците се протнуваат под него).

Рефлексија:

Се води дискусија по прашањата:

- Што работевме на изминатите часови?
- Која активност ви беше најинтересна?
- Дали вежбите ве опуштија и релаксираа?
- Што се постигнува со овие вежби?
- Што ве интересира кај фрлањето топче и гуле?

Следење на напредокот

- Усна повратна информација, одговори на прашања во дискусија.
- Придонес во активностите, индивидуално, во групи, парови.
- Придонес во практичната изведба на техниката.
- Придонес во изведување на заклучоците.
- Активна вклученост.

Следењето, проценувањето е составен дел на евалуацијата во наставниот предмет, затоа што наставно-тренажните програми се проценуваат. Проценката е сложен процес и поширок поим од мерењето. Таа е процес кој непрекинато трае. Со неа се определува дел од циклусот или соодносот меѓу образовниот и спортскиот стандард.

Наставникот може да применува техники, инструменти и постапки за време на целиот наставен процес, и тоа:

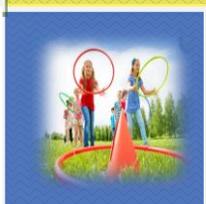
- **На почетокот на наставата** – дијагностички согледувања на претходните знаења, искуства, да се планира наставата и да се увидат интересите и мотивацијата на учениците;
- **Во текот на наставата** – како ученикот учи и напредува (мерења), да се информираат родителите за напредокот, да се поттикне ученикот повеќе да учи и да се приспособи во поучувањето;
- **По завршување на наставата** – што научил ученикот, да се информираат сите заинтересирани и да се процени ефикасноста на наставата.

Опрема и средства: топчиња од различни материјали и големини, реквизити, креда, балони, ракометарски гол, медицинки или гуле до 1 килограм, свирче, атлетски патеки, душеци, реквизити, јажиња, кредити за бележење.

Користена литература

- *Концепција за основно образование*, Скопје: Министерство за образование и наука, 2021.
- *Концепција за воннаставни активности во основното образование*, Биро за развој на образованието, 2020.
- *ПРИРАЧНИК ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ОД I ДО III одд.*
- *Наставна програма по физичко и здравствено образование за VI одделение*, Министерство за образование и наука, 2022.
- Виктор Коцев, Жана Палевски. *Прирачник по физичко и здравствено образование за наставници 5-то одделение*, 2022.
- Nikola Despot. *Atletika*. Zagreb, 1951.
- Зоран Радик. *Прирачник по атлетика за наставните кадри од основно и средно образование*. Скопје, 1998.

Материјали за учење по Физичко и здравствено образование VI одделение



Виктор Коцев



ВОВЕД

Почитувани ученици,

Најважната воспитно/образовна цел на физичкото и здравственото образование е кај децата да се формираат трајни навики за вежбање во текот на целиот живот.

Да стекнете вештини и вредности ставови за здравствената и физичката култура, за спортот и рекреацијата, како потреби на современото живеење.

Да се мотивирате од своите потреби за убав изглед, здраво тело и здрав дух во него.

Денес, кога живеете во време на силно влијание на електронските средства, со нивно неправилно користење сè почесто доаѓа до оштетување на вашите биолошки својства на организмот – детскиот раст и развој.

Затоа, во цел свет се јавува потреба од одржување и негување на здравото тело; од физички активности, игра и забава.

Тоа се остварува преку редовните часови во наставата, вончасовни/слободни ученички активности, преку натпревари, додатна настава, проекти за спортски активности, спортски настани, активности во природа, крос, натпревари и слично.

Ќе запознаете многу интересни содржини и активности од атлетиката, гимнастиката, спортските игри, народните ора и танци, натпреварување и дружење, навивање, фер однесување, донесување одлуки – едноставно ќе јакнете како здрава личност !

Зголемете го времето потрошено на физичка активност, почнувајќи од 30 минути повеќе дневно. Намалете го „неактивно“ времето поминато на мобилен, ТВ, видео, компјутерски игри и сурфање на интернет, почнувајќи со 30 минути помалку дневно.

Од авторот

Што е физичко и здравствено образование? Треба да знаеме

Тоа е составен дел на сеопштото образование и воспитание кое му помага на физичкиот, здравствениот и психичкиот развој на ученикот.

Накратко, физичкото образование е основно средство кое помага за развивање на нашата личност.

Тоа претставува **секојдневен активен одмор и разонода** со што ги задоволуваат биолошките потреби за движење.

Грижата за вашето здравје е основна задача на физичкото и здравственото образование.

Со наставата во училиштата треба да се создаваат вредности и навики кои ќе ги имате цел живот!

АТЛЕТИКА

Атлетиката спаѓа во редот на најстарите спортови. Уште од почетокот на постоење на човечкиот род праисторискиот човек, морал да знае брзо да оди и да трча, морал да прескокнува разни препреки и да доскокнува на камен и сл. Така, и човекот уште од најрана возраст игра, скока, трча и фрла различни предмети, изведува секакви движења кои се поврзани со неговиот живот, односно несвесно изведува движења и елементи кои припаѓаат на атлетиката.



Што е актуелно во атлетиката? Ништо друго, туку суштината е во основната активност на човечкиот организам, движења кои човекот ги правел уште од почетокот на своето постоење заради свој опстанок - да стигне некаде, да прескокне поток, камен, жбун, да фрла камен или копје.



Важноста на атлетиката е голема, таа е прифатлива за секого, за млади и за стари. Вежбите се бесплатни, може да се изведуваат насекаде: во природа, ливада, шума, на игралишта, во сала, во вежбалници, на мал и голем простор. Вежбите имаат огромно значење за зачувување на здравјето. Ако се изведуваат на чист и здрав воздух, сонце, тие создаваат силен организам отпорен на болести. Со изведување на вежбите се развива брзината, силата, подвижноста, борбеноста, дисциплината, се отфрлаат штетните навики.

Зошто се практикува атлетика?

Атлетиката го зазема, како некогаш така и сега, првото место, затоа што е најголемото достигнување на човечката моторика во природен облик, со активности кои низ сите времиња обезбедуваат опстанок на човештвото.

Денес, пак, во „техничко-технолошка средина“, со неправилна примена на тие средства доаѓа до сè почесто оштетување на биолошките својства на организмот (детскиот раст и развој). Затоа, во цел свет се јавува потреба од одржување и негување на телото.

На децата (10 – 11 години) не им е потребно комплицирано вежбање, ниту, пак, натпреварувачки спортови. Потребно им е вежбање со постојано движење и играње во

природа. Секојдневната активност на децата покажува дека до десеттата година се наоѓаат во одлична кондиција.

Децата кои не се движат доволно и не вежбаат најчесто се склони на гоеење и на телесни деформитети.

Атлетските дисциплини се поделени на: **трчање, скокање и фрлање.**

АТЛЕТСКИ ДИСЦИПЛИНИ ВО ТРЧАЊЕ:



АТЛЕТСКИ ДИСЦИПЛИНИ ВО СКОКАЊЕ:



АТЛЕТСКИ ДИСЦИПЛИНИ ВО ФРЛАЊЕ



Што е повеќебој? Петобој за жени и десетобој за мажи.

Дознај повеќе

Жените се натпреваруваат два дена во петобој. Тоа значи дека се натпреваруваат во 5 дисциплини: скок во височина, трчање на 200 метри, трчање на 80 метри со препреки и скок во далечина.

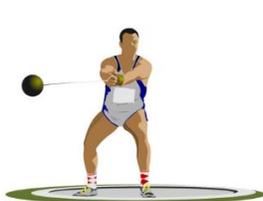
Мажите се натпреваруваат два дена во десетобој. Тоа значи дека се натпреваруваат во 10 дисциплини. Првиот ден: трчање на 100 метри, скок во далечина, фрлање ѓуле, скок во височина и трчање на 400 метри. Вториот ден: трчање на 110 метри со препреки, фрлање диск, скок со стап, фрлање копје и трчање на 1 500 метри.

Трчањето како атлетска дисциплина

Атлетските дисциплини се одржуваат на атлетски стадион кој се состои од осум патеки меѓусебно одвоени.



До патеките за трчање има посебно уредени површини за скоковите во далечина и во височина, скок со стап, фрлање ѓуле, коцје и кладиво.



Во атлетскиот стадион има и дополнителна опрема, како што се: препреки и заштитна мрежа за фрлачките дисциплини.

Во атлетскиот стадион се одвиваат сите атлетски дисциплини, освен маратонот кој поради должината на трчањето, само започнува на стадионот и завршува на него.

Салата за атлетика претставува намалена верзија на атлетскиот стадион.

Трчањето е активност во која постои непрекината мускулна активност. Примарни карактеристики на оваа дисциплина се: брзината, издржливоста и техниката на трчање.

Основните дисциплини во атлетското трчање се поделени според должината на патеката која треба да се истрча.

Кратки патеки: 100 метри, 200 метри и 400 метри.

Трчањето на кратки патеки започнува со низок старт. Тој на тркачот му овозможува максимална стартна брзина. За разлика од другите дисциплини, кај трчањето на кратки патеки интензитетот на движење е поголем. Движењата на нозете се проследени со координирана работа со рацете.



Средни патеки: 800 метри, 1 500 метри и 3 000 метри.

Овие дисциплини се карактеризираат со рамномерен интензитет на трчање. Стапалата се поставуваат паралелно со правецот на движење. Должината на тркачкиот чекор е помал за разлика од трчањето на кратки патеки. Горниот дел на телото е благо наведнат напред, што придонесува за максимална активност на мускулите и правилно дишење.

Долги патеки и маратон: 5 000 метри, 10 000 метри и маратон (42 195 метри).



Издржливоста е главна карактеристика на овие тркачки дисциплини. При трчањето, должината и интензитетот на чекорите зависат од должината на патеката која се трча. Од тоа произлегува дека должината на чекорите е помала кога се трча подолго.

Дознај повеќе

Правила на атлетската дисциплина трчање

Трката се прекинува ако некој од натпреварувачите ја започне истата пред истрелот или ако одвои рака или нога или ако некој од натпреварувачите им пречи на другите натпреварувачи.



Стартувањето на трката го води starterот со неговите помошници кои имаат задача да проверат дали сите натпреварувачи се пријавени, дали имаат стартни броеви, да ги распоредат на стартните патеки и да проверат дали при стартот ја допираат стартната линија.

Дознај за историјатот на атлетиката

Атлетиката е основа и темел за сите останати спортови, па затоа се нарекува **КРАЛИЦА НА СПОРТОВИТЕ**. Од 1896 година е вклучена во редовната програма на Олимписките игри. Таа е основна и најзначајна содржина на сите Олимписки игри.

Меѓународната атлетска федерација – ИААФ е основана во 1921 година во Стокхолм и денес има 212 држави членки.

Од 1983 година се одржува (прво на четири, а сега на две години) светското првенство за сениори и сениорки; од 1986 година за јуниори и јуниорки, а од 1999 година за кадети и кадетки.

Првите Олимписки игри на кои настапија Македонските спортисти откако нашата држава стана самостојна и суверена, се одржаа во **Барселона**, Шпанија, во 1992 година.

Неколку познати Македонски атлетичари во денешно време

Дарио Ивановски - роден на 15 мај 1997 г. Атлетичар, рекордер, кој се натпреварува на трки на средни и долги патеки. Тој постигна нов државен рекорд на 3000 метри со време од 8.03.95 секунди, освојувајќи златен медал на балканскиот шампионат кој се одржа во Турција. Ивановски постигна извонреден резултат како го освои златниот медал на Европското првенство во Малта. Стана балкански шампион во полумаратон, во Битолската трка под името: Трчај бе, на 21 километар, ја истрча за еден час, четири минти и 45 секунди.



Дрита Ислами - родена на 1 август 1996 година, атлетичарка која се натпреварува во трка на 400 метри со пречки, таа е национален рекордер на Македонија на 400 метри со пречки.



Адријана Поп Арсова - родена на 18 јануари 1990 г. атлетичарка која се натпреварува на трки на средни и долги патеки, постави нов државен рекорд на 5.000 метри со време од 17:42.08 минути. Секако Арсова постигна нов државен рекорд на најтешката спортска дисциплина маратон од 42.195 километри. Со резултат од 2:35:29 (досегашниот рекорд изнесуваше 2:40:36).



Таа победи на Скопскиот маратон 2021 со време 2:40:36, поставувајќи нов национален рекорд на Македонија.

Ова се одлични резултати за Македонските атлетичари кои се еден мал број од популарните на нашата сцена.

Кои се најпопуларни натпревари по атлетика денес?

- Атлетика на Летни олимписки игри.
- Светски првенства во атлетика.
- Европски првенства во атлетика.
- Атлетски првенства во САД.
- Дијамантска лига.

Спортистите со инвалидитет се натпреваруваат од 1960 година, во инвалидски колички. Во 2008 година учествувале на Параолимписките летни игри. Денес, тие се натпреваруваат во многу атлетски дисциплини.



Што треба да знаат/да применуваат учениците на таа возраст?

- Дека дисциплините на атлетиката се одликуваат со моторички движења кои успешно може да се користат во текот на образовниот процес, приспособени на возраста и на условите.
- Да можат да препознаваат и да разликуваат вежби од училишни до професионални натпревари.



Трчање

Скокање

Фрлање

Наставата по атлетика ги развива важните функционални и психомоторни способности, како што се:

- ✎ физичката сила, издржливоста, брзината, еластичноста, развојот и јакнењето на волјата, храброста, одлучноста, упорноста и истрајноста;
- ✎ чувството за простор, борбениот дух, тимската работа, другарството и меѓусебното помагање еден на друг;
- ✎ свесност дека е време е да се грижиме за своето тело и редовно да практикуваме физички активности, со што ќе бидеме физички и ментално поздрави, а ќе изгледаме поубаво.

Трчањето и неговите позитивни страни

Сите луѓе немаат способност да трчаат добро, но ова е нешто што може лесно да се научи. Со правилна техника, вежбање и упорност, ќе трчате како професионалец. Дишењето е многу важно, мускулите користат кислород за да добијат енергија. Пред да трчаме се работат вежби за истегнување (да не дојде до несакана повреда), подготвување на телото за следна активност.

Техника на трчање

Главата мора да биде во линија на телото, а погледот 15 до 20 метри напред. Колковите и рамењата секогаш мора да бидат во правилен и непроменлив однос. Со лесен преклон се фрлаат нозете испружени назад, со акција на колковите. Рацете треба да се правилно поставени и да се движат под агол што не треба да биде многу остар, приближно околу 90° , додека дланките на рацете се благо стиснати. Трчањето треба да биде проследено со правилно дишење со координирана работа на рацете, кои помагаат за хармонична и стабилна работа на нозете.



Трчањето претставува ритмички тек на скокови (движењето) кои треба да се изведуваат со определен ритам, не брзо и преналасено, зошто чекорењето има поединечни фази кои треба да се изведат целосно и правилно.

ПРЕПОРАКИ

Главата треба да биде исправена, без да се гледа нагоре, надолу или на страна
Рацете се под прав агол свиткани во лактовите и движењето е од раменици
Стапалото треба да допира со предниот дел
Кратки движења на рацете и нозете, во зависност од условите
Правилна техника на дишење, мешана техника од нос и уста.

ФИЗИЧКИ И МОТОРИЧКИ РАСТ И РАЗВОЈ

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на:

1. Правилно да изведува вежби за обликување на телото без реквизити, со реквизити и на справи.

Ученикот/ученичката ќе развие:

2. Свесност за потребата од примена на здравствено хигиенските навики.

Содржини и поими

- **Функционален развој** (аеробна и анаеробна издржливост)
- **Моторички развој** (сила, брзина, флексибилност, координација)
- **Локомоторен апарат** (правилно држење на телото, сколиотично, кифотично и лордотично држење на телото, рамни стапала, прекумерна тежина).

Стандарди за оценување

- Правилно изведува комплекси на вежби за обликување на телото без реквизити (истегнување, јакнење и лабавење во сите положби, ставови и движења).
- Правилно изведува комплекси на вежби за обликување на телото со реквизити (истегнување, јакнење и лабавење со палка, јаже, обрач, топка).
- Правилно изведува вежби за обликување на телото во праови
- Избира соодветна вежба за развој на моторичките и функционални способности

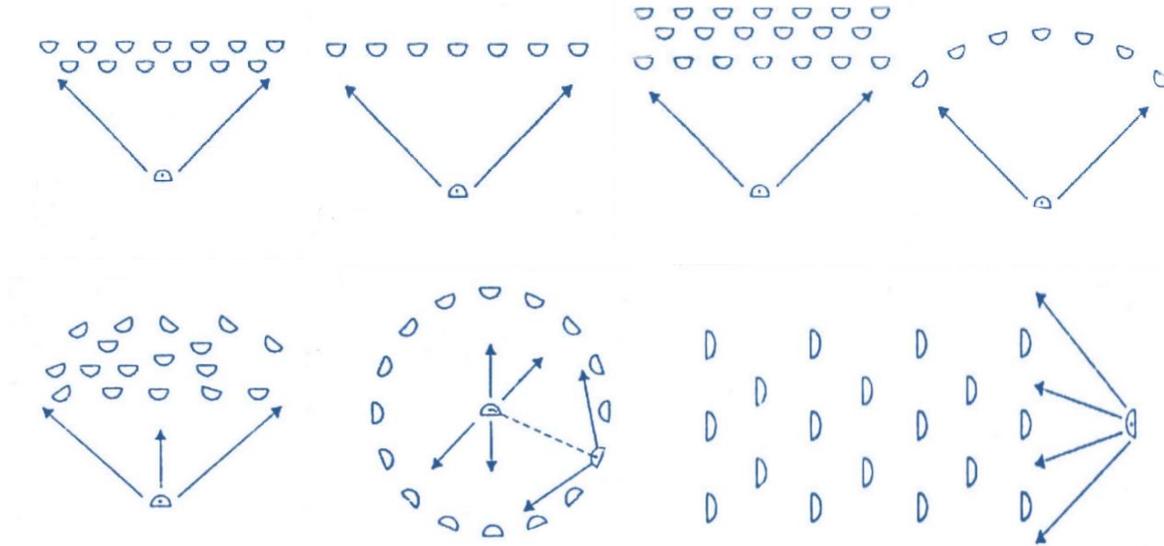
Вежбите од оваа подрачје се применуваат на секој наставен час, во континуитет и тоа во воведниот и подготвителниот дел на часовите. Научете ги учениците за способностите на нивното тело и изведување на вежбите со правилна техника. Фокусирајте се на развивање позитивен однос на учениците кон наставата по физичко и здравствено образование. Овие активности можете да ги работите во зависност од можностите на учениците, достапните реквизити и просторот во кој се изведува часот. Покажете им ја секоја вежба и разговарајте за нејзината цел. Внимавајте на изведување со правилната техника на вежбата, бројот на повторувања во една серија и брзината на изведување. Вежбите за моторички раст и развој, треба да започнат од пониско ниво на вежби со постепено зголемување, за ученикот да се стекнува со вештини и станува поотпорен. На овој начин ученикот стекнува доверба во процесот на наставата, се задржува интересот и мотивацијата на учениците за вежбање.

- Внимавајте движењето (со оптоварување) да биде изведено во целост и правилно.
- Фокусирајте се на чувството на внатрешно задоволство кај учениците,
- За секој ученик треба да се води ученичко досие/картон за постигањата,
- Учениците треба да ги разменуваат искуствата и да соработуваат,
- Вклучете голем број на вежби во планот за часови по физичко образование,
- Покажете им на учениците нови вежби,

- Менувајте го начинот на изведување на вежби,
- Менувајте го бројот на серии и повторувања.

Се работат активности и вежби за постигнување на **стандардите за оценување** од подрачјето **Физички и моторички раст и развој**. Тие се основна потреба на учениците за перманентно подигнување на општите психомоторчки способности.

Учениците се поставени на различни начини прикажани на сликите, да можат комотно да се изведуваат вежбите за обликување на телото во сите положби и форми на работа.



Изведување на комплекси на вежби за обликување на телото **без и со реквизити** - истегнување, јакнење, лабавење во сите положби, ставови и движења.

1. Вежби за **вратот, раменскиот дел и горните екстремитети**.
2. Вежби за **групот стомачна и грбна мускулатура**.
3. Вежби за целата мускулатура **во партер (во различни положби)**.
4. Со користење на реквизити (**палка, јаже, топка, чуњеви, обрач**).
5. **Вежби на справи и покрај справи** (рипстоли, шведска клупа, ниска греда).
6. **Вежби во парови** според својата висина и тежина.
7. Поединечни и во **коминација поскоци и скокови во место и движење**.

Сите овие активности задолжително се применуваат во подготвителниот и воведниот дел на часовите. За секоја вежба наставникот демонстрира, дава објаснување, кој дел од телото го обликува/оформува и како таа допринесува за нашиот изглед и добро здравје. Исто така одбира вежби во функција на содржината и фазата од часот. Ги истакнува учениците кои правилно ги работат вежбите, за другите да бидат мотивирани и да работат уште подобро.

ГИМНАСТИКА И РИТМИКА - 24 часа

Резултати од учење на темата

Претставуваат поопшти резултати од учењето – еден резултат најчесто содржи повеќе знаења и умења. Поконкретно се разработени во стандардите за оценување или – секој резултат од учење најчесто обединува повеќе стандарди за оценување.

- Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. Изведува правилни техники на елементи од партерна гимнастика
2. Изведува правилна техника на поединечни елементи и вежби на гимнастички справи
3. Изведува прескоци
4. Изведува движења и елементи на шведска клупа и ниска греда
5. Применува техники на ритмички движења, со и без музика

Во некои теми има наведено и дополнителни резултати од учење кои укажуваат на однесување или на социо-емоционални аспекти од развојот на учениците и ја потенцираат воспитната компонента на изучувањето на дадени содржини.

Содржини и поими

1. Гимнастика - Вежби на партер – (10 часа)
2. Вежби на гимнастички справи - (4 часа)
3. Прескоци преку „јарец“ - (3 часа)
4. Движења и вежби на шведска клупа и ниска греда - (3 часа)
5. Ритмика - (4 часа)

Стандарди за оценување

Претставуваат централна компонента на наставните програми. Се како мерливи исходи од учењето кои укажуваат (експлицитно или имплицитно) на начинот на кој може да се провери дали е постигнат резултатот од учењето.

- Изведува правилна техника на поединечни елементи на партер (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“ и челна вага).
- Изведува правилна техника со поврзани најмалку два елементи во партер (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“ и челна вага).
- Изведува (со помош) стој на раце со опирање на нозете на сид

- Изведува правилна техника на висување и нишање на гимнастички справи поставени на оптимална височина (рипстоли, вратило, разбој, алки).
- Изведува техники на прескокнување преку „јарец“ разножно, поставен на оптимална висина според возраста.
- Применува состав на елементи на шведска клупа и ниска греда (одење, потскокнување, вртење, чучнување, челна вага и доскокнување).

Планирањето на часот не го водат наставните содржини, туку стандардите за оценување – планирањето се прави за да се овозможи да се постигнат стандардите за оценување, не за да се совладаат содржините. Тоа значи дека сите активности што се реализираат за време на часовите треба да водат кон постигнување на стандардите за оценување. (Насоки од БРО 23/24 год.).

СОДРЖИНИ И ПОИМИ

(Примери на сценарија и активности)

Гимнастика - Вежби на партер (10 часа)

Резултати од учење - Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. Изведува правилни техники на елементи од партерна гимнастика

Стандарди за оценување

- Изведува правилна техника на поединечни елементи на партер (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“ и челна вага).
- Изведува (со помош) стој на раце со опирање на нозете на сид.

Сценарио за часови

Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците се подготвуваат за активно и квалитетно вклучување во процесот на стекнување на новите содржини и активности, за подигнување психо - моторната функција на организмот.

Изведуват примери на вежби организирани во колони, групи (на станици), индивидуално, во парови,

Примери на активности и вежби

- Одење, трчање, потскоци, скокање на една нога па на друга, суножно, комбинирано.
- Од лесно трчање преминуваат во високо одење на прсти, на пети, со надворешен и внатрешен дел од стапалото.
- Трчање напред и назад со високо подигнати колена и со исфрлање на нозете назад со дланките ги допрат петите - зад грб
- Трчање бочно на лева и десна страна со вкрстување на нозете.

Учениците поставени во расчекорен став, нозете се поставени во ширина на колковите работат **вежби за вратот, раменскиот појас и горните екстремитети**:

- Изведуваат кружни бавни движења со главата, на сите страни.
- Изведуваат кружни движења со рамињата, лактовите и дланките.
- Изведуват замавнувања со рацете во сите положби и статично истегнување.

Учениците работат вежби за **трупот, стомачна и грбна мускулатура, карличниот дел и долните екстремитети**:

- Изведуваат движења и засукувања со трупот на сите страни, со исправени раце во предклон, задклон и бочно.
- Движења за долните екстремитети, со истегање и замавнување во сите правци.
- Кружни движења со колената потоа и глуждовите на подколениците.

Примери на вежби - <https://www.youtube.com/watch?v=AHMflfjRx4Q>



Напомена: Горенаведените **Примери на активности и вежби** се применуваат во сите воведни активности при реализација на темата.

Главни активности - искусвено учење

Се реализираат како последователни активности на воведните и се нарекуваат главни активности бидејќи со нив се остваруваат резултатите од учењето и стандардите за оценување. Во оваа етапа доминираат активностите на учениците со кои усвојуваат нови знаења, умеења и вештини. Се оспособуваат за самостојна или групна изведба на физичките активности. Вербалната и моторичката комуникација се предуслов за ефикасно реализирање на наставата.

Се применуваат некои команди, знаци на кои учениците се поставуваат во редица, колони, врсти, кружно, во парови, во зависност од активностите, бројот на учениците, и условите.

Наставникот постојано ги насочува и охрабрува учениците, точно, прецизно и правилно да ги изведуваат активностите. Потоа го следи изведувањето, укажува на грешките, ги исправа. Постојано го следи морфолошкиот статус на учениците за да не се појават телесни деформитети.



Содржина и поими - Колут напред и назад (4 часа)

Стандарди за оценување

- Изведува правилна техника со поврзани најмалку два елемента во партер (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“ и челна вага).

Активност 1 - Колут напред - <https://www.youtube.com/watch?v=o73VDZsTl5Y>

Поголем број од учениците се плашат од помислата на изведување колут напред, но можете многу лесно и безбедно да ги научите со предвежби кои водат до увежбување и усовршување на елементот. Седат на душеци или на земја, задачата е со прегрнување на потколениците и свиткување на главата кон градите, да направат клацкалка на грбот. Учениците изведуваат клацкалка на грб со станување/исправање на телото без да ги користат рацете.



Повторување на елементот со учениците, со правилна демонстрација и објаснување од наставникот, Телото е во клекната згрчена положба, рацете се исправаат напред и поставуваат на подлогата. Од оваа положба се прави силен замав со нозете а рацете овозможуваат на трупот рамнотежа при тркалње напред, при што се застанува на нозе и се истегнуваат рацете напред до исправена положба.

Грешки при изведба на елементот кои треба да се исправат навреме:

- Преблиску, предалеку, или прешироко поставени рацете,
- Слаб притисок на дланките и слаб одраз со нозете,
- Стапалата не се споени, лактовите се свртени на страна наместо покрај тело,
- Недоволна брзина при движењето, крајот на вежбата е во седечки наместо во стоечки став.

Примери на активности и вежби

-  Учениците со помош и самостојно изведуваат колут напред на рамна подлога,
-  Учениците изведуваат два поврзани колуги напред, со помош и самостојно,
-  Од клек на душекот ученикот прави еден колут напред и во истата насока продолжува со уште еден, за да на крај заврши, со некој скок.

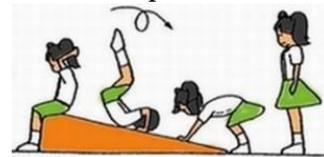
Поврзувањето на два или повеќе колуту или елементи има особено значење за моторичко движење кое ја развива координацијата и осетот за положбата на телото во просторот!

Активност 2 - Колут назад

Предвежби - Учениците работат на коса рамнина. Изведуваат клацкалка на грб со поставени дланки покрај главата и враќање во почетна исправена положба.

Колут назад на коса рамнина од седење и стоење со асистенција.

Колут назад на рамна подлога од седење и стоење без асистенција. <https://www.youtube.com/watch?v=pyhfQMhF29o>



Наставникот го демонстрира и објаснува елементот, потоа учениците ги дели во колони или групи, каде се работи на станици со поставени душеци (партер).

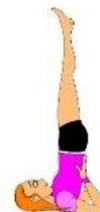
- Учениците со помош и самостојно изведуваат колут назад на коса рамнина.
- Учениците со помош и самостојно изведуваат колут назад на рамна подлога

Активности на учениците (6 часа)

Наставникот ги демонстрира и објаснува долунаведените елементи, потоа ги дели учениците во групи, колони, на станици, каде што ги применуваат истите.

Свеќа - При изведување на свеќа, на некои ученици им е потребна асистенција. Учениците со помош и самостојно изведуваат „свеќа“.

- Учениците со помош и самостојно изведуваат „мост“.



Мост - При изведување на мостот, на некои ученици им е потребна помош од наставникот или учениците да асистираат. Учениците со помош или самостојно изведуваат стој на глава со опирање на нозете на сид.



Предвежба за стој на глава со нозе на сид <https://www.youtube.com/watch?v=Xcn3odvpjLs>

Се поставуваат дланките и главата на душек во вид на триаголник, со челото и рацете (како на сликата). Со постепено подигање на колковите и петите се креваат двете нозе до вертикална положба со потпирање на сид со одржување рамнотежата.



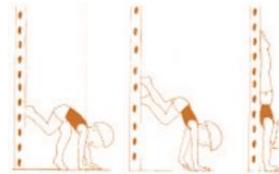
- Учениците со помош и самостојно изведуваат стој на раце со опирање на нозете на сид или рипстол, со помош.

Предвежба за стој на раце - <https://www.youtube.com/watch?v=tOkN0D-26uw>

Ученикот е поставен со грб пред рипстол, дланките се поставуваат на под, а со нозете на рипстолот, каде постепено се зголемува висината на потпирање, додека не се исправи телото.



Истата постапка се изведува на сид.



Вежбата се изведува со правилна техника и асистенција. Телото се држи потполно исправено со рацете и нозете. Рацете се поставени на подлогата во ширина на рамењата. Стомачната и грбна мускулатура се затегнати. Главата исправена со поглед напред, замавната нога ја подигнува одразната нога, со што телото се доведува до положба во стој на раце.

Челна вага - <https://www.youtube.com/watch?v=i0mYPLLXGS8>

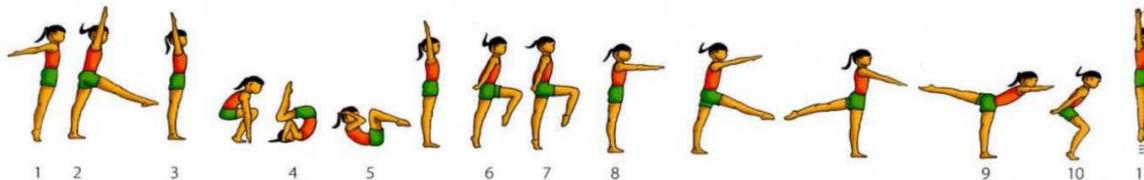
Учениците вежбата ја изведуваат прво на рамна подлога, потоа на греда, шведски сандак, може да се изведува на колена и во стоење. Со овој елемент, учениците вежбат рамнотежа, флексибилност и сила, кои се клучни за гимнастиката.



Композиција од елементи на партер

- Учениците ги поврзуваат научените елементи од партерна гимнастика во колут напред, колут назад, „свеќа“ и „мост“ и челна вага.
- Учениците ги поврзуваат научените елементи од партерна гимнастика во композиција – „свеќа“, „мост“, повалка, упор во чучната положба, колут напред и колут назад, стој на раце.

Пример



1-2-3- Старт со исчекор

4-5- Колут напред

6-7-8 два поскоци

9 -Челна вага

10 - скок со 11 вртење 180

Асистенцијата од наставниците е задолжителна, за сите елементи и вежби на партер. Само, кога ученикот е сигурен и наставникот заклучи дека може сам, тогаш му се дозволува да ја изведува вежбата самостојно.

Завршни активности - донесување на заклучок

Примери на игри

Ловец - Учениците слободно се движат низ просторот за вежбање. Еден ученик стои до наставникот и чека знак за да почне да ги брка останатите. Тие пред да бидат фатени може да се спасат со чучнување, откако опасноста ќе помине продолжуваат да трчат. Кога некој од ловецот ќе биде допрен со рака (фатен) пред да чучне, ги менуваат улогите.

Огледало - Учениците се во парови на растојание од 1 метар. Еден ученик изведува разни движења. Другиот кој е огледало ги повторува истите.

-  Состав на елементи со примена на партер - да покажат неколку елементи што е усвоено.
-  Примена на вежби за лабевење и опуштање/смирување на целото тело.

Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Што учевте изминатите часови?
- Дали добро ги совладавте елементите од партерна гимнастика?
- Набројте што научивте од партерна гимнастика?
- Која вежба би сакале повторно да ја работите ?
- Кои елементи беа најтешки при изведувањето?
- Колку ви беа интересни или здодевни вежбите?

Следење на напредокот

При следењето и вреднувањето/оценувањето треба да се земат во предвид следните показатели:

- Практичната изведба на совладани елементи;
- Активната вклученост за време на часот;
- Соработката со соучениците во изведувањето на активностите;
- Почитувањето на правилата на однесување во спортската сала.
- Да умеат да покажат координација и осет за движење на телото во изведба на елементите, синхронизираност, усвоеност на техниките и друго.

Опрема и средства: соодветна спортска опрема на учениците, душеци, рампа (коса рамнина), рипстоли, топки, чуњеви и други спортски реквизити.

Содржини и поими - Вежби на гимнастички справи (4 часа)

Резултати од учењето:

- Изведува правилна техника на поединечни елементи и вежби на гимнастички справи.

Стандарди за оценување

- Изведува правилна техника на висување и нишање на гимнастички справи поставени на оптимална височина (рипстоли, вратило, разбој, алки)

Сценарио за часови

Воведни активности-активирање на предзнаења

Само со добро организиран и планиран час, можат да се постигнат стандардите за оценување. Воведот треба да е богат со весели и забавни содржини и целосно учество на учениците. Препорачливо е да се провери степенот на досега усвоени знаења и вештини. Игри од забавен и натпреварувачки карактер, со примена на некои основни елементи од гимнастика, која изобилува со трчање, скокање, прескокнување, одраз и доскок.

Куглање - Учениците се делат според бројот во групи, пред секоја на одредено растојание, се поставуваат конуси (пластични шишиња или лименки), во форма на мал круг на земја (или пирамиди). Учениците се обидуваат да соборат што е можно повеќе конуси со топката што ја тркалат на земја. Секој соборен конус носи 1 поен на тимот. Секој ученик што ќе погоди и собори конус, оди да го врати на истото место за следниот. Која екипа ќе освои најмногу поени е победник.

Во **подготвителниот дел** - изборот на активностите и телесните вежби - зависи од возраста,



предзнаењата, психо-физичката спремност и можности на учениците како и условите. Во оваа фаза од часот се работат и вежби за оформување на телото со посебен акцент на рацете и рамениот појас. Се изведуваат поединечно, во двојки или во групи, без справи, со справи и на справи. Вежбањето може да биде диригирано (фронтална форма) и слободно (индивидуално-дидактичка форма),

Главни активности – искусвено учење

Во овие активности се содржани програмските задачи и очекувани резултати од темата и стандардите за оценување. Активностите да не се предолги, да не се оптоваруваат учениците, правилно да се распоредат и методолошки да се обработи, многу се битни редоследот и распоредот на вежбите. Покажете ги вежбите неколку пати. Од различни агли (предни, странични и задни агли), за да можат сите да ја видат правилната демонстрацијата на вежбата. Запомнете, една слика вреди илјада зборови при учење спортска вештина.

Висење и нишање на гимнастички справи (рипстол, вратило, разбој и алки)

Движењата на овие справи се изведуваат со нишање, вртења, од ниско кон високо.

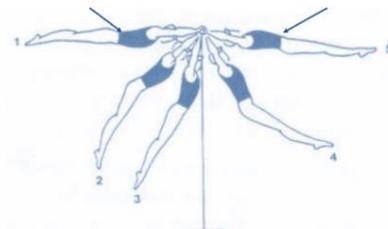
Примери на активности и вежби

Висења - Можат да се поделат на едноставни (прости) и мешани (сложени) висења. Рамениците се поставени под местото на зафатот. Висењето има значајна улога во методологијата на работа, во гимнастиката. Учениците изведуваат: **едноставни висења** - одржува контакт на справата само со рацете. **Мешани висења** - ученикот се потпира на

справата со раце и со некој друг дел од телото или се потпира на подот: со стоење, лежење, на колена, чучнување.

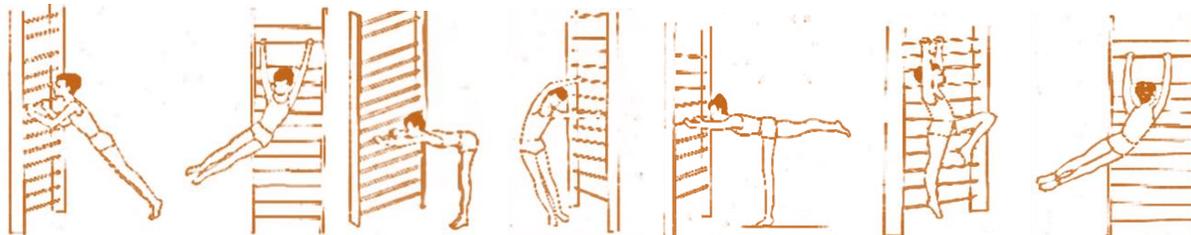
Едноставно **предно висување** – телото виси слободно со рацете исправени. **Висување со глава** - телото виси со глава надолу а нозете се исправени нагоре. **Висување во згиб** – телото виси слободно, рацете се свиткани во зглобот на лактот. **Висување со подигање на колената**.

Нишање - ученикот се ниша додека справата е во мирување. Најчести движења се: предни - движења од задната кон предната страна и обратно. Станува збор за вежби кои се изведуваат од пониски кон повисоки положби (како на сликата).



Учениците со помош и самостојно работат правилна техника на висување и нишање на гимнастички справи **рипстол, вратило, разбој и алки** поставени на оптимална височина.

Рипстолот - е справа за качување, симнување, истегнување на целиот локомоторен апарат, се користи и за корективната гимнастика, која учениците можат континуирано ја користат.



Вратило – елементите претежно се изведуваат во нишање и завртување околу половината. За правилна изведба на овој елемент потребно е учениците да заземат правилна положба на телото, рацете да бидат испружени во продолжение на трупот и нозете. Вежбање нишање со замав на нозете со помош на наставникот. Изведување нишање самостојно.

Разбој - се изведуваат само основни елементи со заземање на правилна положба на телото. Вежбите најчесто се изведуваат со нишање со исправени раце и со потпрени на подлактица.

Двовисинскиот разбој се изведуваат елементи или качување со двете раце и нозе на справата. Девојчињата работат едноставни вежби на ниска и висока претка, според можностите и интересот.

Алки - учениците изведуваат гимнастички елементи во мирување, со наизменично подигање на нозете нагоре, свиткани и исправени во колената. Нишањето се изведува постепено со мали амплитуди, во насока напред назад, а подоцна поголеми амплитуди.

Напомена: Задолжителна е асистенцијата од страна на наставникот во изведувањето на сите елементи на гимнастичките справи, како и на партер. Потребно е да има душек под справите, како и почитување на индивидуалните можности и интересите на учениците.

Елементарни штафетни игри - <https://www.youtube.com/watch?v=vAqkEeH-3MY>

Завршни активности - донесување на заклучок

Вежби и активности за смирување на организмот, да се регулира емоционалната состојба на учениците, со што ќе се подготват за интелектуална и натамошна работа.

Најчесто се применуваат елементарни штафетни игри, може и кратка анализа со дискусија. Часот секогаш да заврши организирано.

Рефлексija - Се води дискусија по прашањата:

- Набројте на кои справи се изведува нишање и висење?
- Каква справа е рипстолот, што можете да вежбате на него?
- Кои се машки справи а кои женски?
- Која вежба сакате повторно да ја работиме?

Следење на напредокот

- Практичната изведба на активности и совладаност на елементите
- Активната вклученост за време на часот
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала

Наставникот го набљудува и следи интересот, вложениот напор, желба за работа, иницијативност, одлучност, истрајност и упорност, редовност, дисциплина и примена на здравствено - хигиенски навики.

Опрема и средства: соодветна спортска опрема, справи за нишање и висење, алки, вратило, двовисински разбој, душеци и слично.

Содржини и поими - Прескоци преку „јарец“ (3 часа)

Резултат од учење: Изведува прескоци

Стандард за оценување: Изведува техники на прескокнување преку „јарец“ разножно, поставен на оптимална висина според возраста.

Сценарио за часови

Воведни активности - активирање на предзнаења

Учениците се загреваат со активности/игри од забавен карактер, за подготвување на организмот и локомоторниот апарат за главниот дел од часот.

Учениците одат во место со високо подигнување на нозете, со разни движења на рацете, прескокнуваат реквизити, прават поскоци со една и две нозе. **Примери:**

-  Суножни поскоци во место, напред назад, лево, десно, со исправени колена,
-  Поскоци во место, високи и ниски, со ширење и собирање на нозете.

Полигон - На знак од наставникот, ученикот во трчање прави наскок на шведски сандак, па доскок, потоа преминува преку ниска греда, прави колут напред на душекот, трча околу поставени конуси, прави колут назад на душекот, се протнува низ вертикално поставените обрачи и со трчање ја поминува целта.

Главни активности-искуствено учење

- Учениците изведуваат натскок згрчено на шведски сандак со двоножен одраз од отскочна даска.
- Учениците со помош и самостојно изведуваат прескокнување преку мал „јарец“ разножно - со зголемување на висината.

Вежби со метод на станици за залет, наскок, одскок, лет и доскок (пример):

Наставникот дава опис и демонстрација на вежбите на станиците. Потоа се делат учениците во помали групи, каде секоја група оди на една од трите станици. Кога ќе завршат со вежбата на својата станица, учениците преминуваат на следната.

Предвежба за залет и наскок на одскочната даска

Станица бр 1- Се поставуваат две препреки каде пред секоја се поставуваат два круга, на одредено расојание. После оптимален залет се прави одраз со една нога од **првиот круг**, во вториок круг се прави **доскок на двете нозе** и со суножен одраз напред без да ги свиткаат колената ја прескокнуваат препоната. Потоа продолжуваат на препрека бр.2 со истата постапка, само што се прескокнува со свиткани колена. (кругот пред препреката имитира одскочна даска).

Препрека бр 1  Препрека бр 2 

Предвежба за увежбување на залет, наскок на одскочна даска и суножен доскок.

Станица бр 2 – Учениците со отскокнување на даската од стоечка положба во место, со помош на рацете, ги креваат колковите колку што можат повисоко, прават разножно и згрчно движење со нозете, без прескокнување на справата.

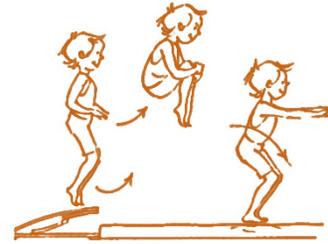
Суножен одраз на одскочна даска со одбивање на рацете од справата и прескок разножно и згрчено.

Станица бр 3 – Учениците изведуваат одраз со едната нога пред даската и суножен доскок на одскочната даска со оптимален залет. Рацете се поставуваат на справата, во ширината на рамената и со одбивање, го прескокнуваат јарецот и прават суножен доскок на душекот.

Откако сите ученици ќе ги поминат сите станици се спојуваат увежбаните елементи во целина - разножно или згрчено со залет. На станица бр 3 се изведува целиот елемент скокање преку јарец со залет, при што се води грижа за техниката на изведување, а посебно за безбедноста на учениците.

Примери на активности и вежби

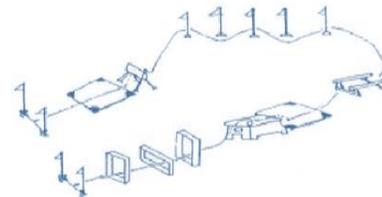
- Учениците изведуваат двоножен одраз на отсочна даска, со собирање на колената и правилно поставување на рацете и телото при доскокот, (како на сликата).
- Учениците изведуваат натскок со потпрени раце разножно/згрчка на надолжно поставен шведски сандак и двоножен доскок.
- Учениците изведуваат прескокнување преку мал „јарец“ разножно со помош или самостојно.



Завршни активности - донесување на заклучок

Учениците се поделени во групи каде од сите станици се формира полигон и се изведува натпревар.

Пример - полигон - По сигналот за старт, ученикот лази низ рамките на шведската клупа, прави колут напред на горниот дел од клупата, произволно поминува преку нискиот разбој, го претрчува сталакот слалом, го прескокнува јарецот и трча низ финишот.



Во овој дел од часот задача е да се смири организмот со активности, со што ќе излезат спремни за понатамошната работа.

Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Што работевте на изминатите часови?
- Дали вежбите ви беа лесни за изведба ?
- Дали се чувствувавте безбедни?
- Дали сами можете да изведете скок на јарец?

Следење на напредокот

Наставниците може да ги користат следните методи, техники и инструменти:

- Практичната изведба на активностите за време на часот;
- Активната вклученост за време на часот;
- Соработката со соучениците во изведувањето на активностите;
- Придонес конкретно во изведби на прескокнување преку „јарец“ разножно, поставен на оптимална висина

Опрема и средства: низок разбој, јарец, душеци, одсочна даска, обележен простор, обрачи, јажиња, конуси, шведски сандак, шведска клупа, душеци, стапки и др.

СОДРЖИНИ И ПОИМИ

Движења и вежби на шведска клупа и ниска греда (3 часа)

Резултати од учење:

- Изведува движења и елементи на шведска клупа и ниска греда

Стандард за оценување

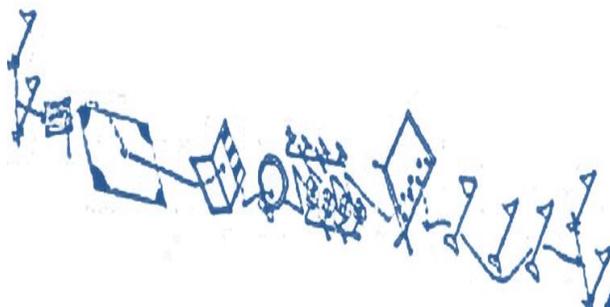
- Применува состав на елементи на шведска клупа и ниска греда (одење, потскокнување, вртење, чучнување, челна вага и доскокнување).

Сценарио за часови

Воведни активности - активирање на предзнаењата

Учениците организирано во колонии, врсти, парови, индивидуално, изведуваат активности и вежби за подготвување, мотивирање и подигнување на психофизичката состојба за главниот дел од часот.

Активност – полигон: По сигналот за старт, ученикот стартува од одразна даска со (скок од место), скока што е можно подалеку на душекот, лази под атледска пречка, поставена на под, се протнува низ вертикално поставен обрач, ја пренесува медицинката под рамката, трча слалом околу знамињата и ја поминува целната линија.



Вежби за балансирање - <https://www.youtube.com/watch?v=tXsEEgHi05A>

Главни активности-искуствено учење

Наставникот демонстрира - кординирани движења со рацете и нозете во одење и трчање, со правилно држење на телото и елегантно/естетско движење, со променливо темпо. Потоа учениците изведуваат најразлични елегантни движења со одење, потскокнување, скокања и вртења на телото. Работат прво на обележена права линија на подот, потоа на шведска клупа и ниска греда.

Гимнастичкото одење - Ученикот е во елегантен исправен став, со поглед напред, градите испакнати, стомакот вовлечен, нозете прави во колената, со исправени стопала-малку во страна, (прсти-пета) и рацете исправени движат покрај телото!

Учениците со елегантно исправено тело одат на прсти, рацете се покрај телото раширени или високо подигнати над глава. Вежбата може да ја комбинираат со клекнувања, вртења, наизменично потскокнување со едната на другата нога. Елементите се изведуваат поединечно и во композиција.



<https://www.youtube.com/watch?v=tmCUS1jidIY>

Примери на активности и вежби на обележана права линија на под:

- ↘ Одење странично со вкрстување на нозете и ширење на рацете,
- ↘ Наизменично чекорење, напред, назад и на страна, детски потскок,
- ↘ Валцеров чекор, напред и назад со челна вага,
- ↘ Одење напред и назад на прсти со комбинирано движење на рацете, поврзано со потскоци, вртења и елегантно држење на трупот,
- ↘ Одење со вртење на едната и двете нозе за 90° и 180° степени
- ↘ Одење со потклекнување, детски потскок, вртење (180°), вага

Потскоците се составен дел на композицијата на вежбите на греда. Доскок на греда е елемент што се изведува на почеток на вежбата и на крајот од вежбата.

Греда - Учениците најпрво треба да се ослободат од стравот, од висината на справата и од тесната површина на гредата.

Примери на активности и вежби на шведска клупа и ниска греда:

Учениците со помош и самостојно изведуваат поврзани во композиција елементи на шведска клупа и ниска греда (гимнастичко одење, одење со потклекнување, потскоци, вртење (90° и 180°), челна вага, двоножен доскок).

- ↘ Од стоење на ниска греда, левата пред десната нога, со мало клекнување се подскокнува на десна пред левата нога, со движење на рацете
- ↘ Од одење или лесно трчање скок со едната на другата нога, одраз на левата и доскок на десната нога

Вртење на шведска клупа - најсложените вртења се изведуваат со кружно вртење на едната нога. Вртењето се изведува во исправена, клекната/полуклекната положба.

Скокови на шведска клупа – се изведуваат на подлога, потоа на шведската клупа детски потскок, далекувисок, мачешки, галоп и др.

Вага на шведска клупа – истата вежба како на партер, со наглесена рамнотежа и концентарција, особено кога телото ќе дојде во положба на вага.

Примери активности и вежби со доскоци:

- Учениците, одат на ниска греда праволиниски со раширени раце, изведуваат челна вага и слегуваат со мек доскок.
- Одење со елегантно држење на трупот, комбинирано движење на рацете, поврзано со потскоци, вртења во една хармонична целина со доскок, со цел кај поединецот да дојде до израз неговата креативност.

Завршни активности - донесување на заклучок

Активностите може да завршат со вежби за проверка на постигањата или со игра и натрелувања. По реализираните вежби и елементи се применуваат и активности за релаксирање и опуштање на мускулатурата.

Полигон: - на дадениот знак, ученикот со споро трчање доскокнува на ниска греда, прави елегантни движења, по доскокот се протнува низ рамките на шведската клупа, другата рамка ја скока, прави колут назад на душекот, трча слалом помеѓу поставени конуси во цикл-цак, прави неколку поскоци по желба и поминува покрај целта. Часот завршува организирано со заминување на учениците.

Учениците во колона еден позади друг на растојание од 2м. континуирано се движат на полигон, наместен според потребите и можностите на учениците, како и условите.

Примери за полигон - <https://www.youtube.com/watch?v=2rOntG8FQNM>

Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:

- Што работевме на изминатите часови ?
- Дали вежбите ви беа лесни за изведба ?
- Набројте неколку поскоци?
- Дали се чувствувавте безбедно?
- Кој елементи би сакале да ги работите повторно?

Следење на напредокот

- Практичната изведба и усвоеност на елементи;
- Активната вклученост за време на часот;
- Сорботката со соучениците во изведувањето на активностите;
- Почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Опрема и средства: соодветна спортска опрема, душеци, шведски сандак, шведска клупа, греда, медицинки, обележани прави линии, палки и др.

РИТМИКА (4часа)

Содржини и поими:

- Ритмичко одење и трчање
- Ритмички потскоци и скокови
- Ритмички движења со реквизити

Резултати од учење:

Применува техники на ритмички движења, со и без музика.

Стандарди за оценување :

- Изведува поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање со правилно држење на телото.
- Изведува поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкини, галоп, „ножици“, еленски скок, далеку високи скокови).
- Изведува ритмички движења и вежби со реквизити по слободен избор со музика.

Сценарио за часови

Воведна активност – активирање на предзнаењата

Наставникот ги потсетува учениците за ритмичката гимнастика, повтуоруваат што знаат од минатата година, воедно ги мотивира за наредните активности. Учениците работат вежби со поскоци, одење со трчање, со музика или тактирање. Можат да се користат и некои реквизити или слободни кореографии, да напарват и корелација со музичко образование.

Главни активности-искуствено учење

Активност 1 - Ритмичко одење и трчање - Наставникот демонстрира став и држење на телото преку елегантни и лесни чекори. Потоа учениците сами ги применуваат организирани во мали групи, парови или индивидуално.

- ✦ Учениците изведуваат поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање со правилно држење на телото со тактирање,
- ✦ Учениците изведуваат поврзани ритмички координирани движења по слободен избор во комбинација со различни скокови,
- ✦ Презентации на танцовачки и акробатски елементи по слободен избор, со што ја покажуваат креативноста, грациозноста и елеганцијата во движењата.

Активност 2 - Ритмички потскоци и скокови – Наставникот демонстрира став и држење на телото при изведување на поскоци и скокови, потоа учениците ги изведуваат.

Учениците изведуваат поврзани потскоци и скокови во одење и трчање во простор: детски потскоци, далекувисок скок, мачешки скок, кадет скок, еленски скок.

Примери на вежби и активности

- ✦ **Детски потскок** - https://www.youtube.com/watch?v=XXkXZ_twJNA се подига потколеницата свиткана во колено, до висина на колкот. Рацете се поставени на половината или се рашируваат. Скоковите се изведуваат во место и движење.
- ✦ **Далеку висок скок** - <https://www.youtube.com/watch?v=ziUcDQVGPhc> се карактеризира со силен одраз со една нога во предножување, задната нога е исправена во заножување.
- ✦ **Мачкин скок** – <https://www.youtube.com/watch?v=F9z8oobdvkE> Овој елемент се изведува со отскок на една нога и замав со друга нога, која се наоѓа во згрчена положба, во моментот на максимален скок се врши промена на нозете.
- ✦ **Кадетски скок** <https://www.youtube.com/watch?v=IK5FHjr-0vc> се изведува со испружени нозе и бара промена на нозете во фазата на летот во вртењето од 360°.
- ✦ **Еленски скок** - https://www.youtube.com/watch?v=A0y_n-WTsd8
- ✦ **Скокот „ножички“** - <https://www.youtube.com/watch?v=mDUZu7KtiFk> се иведува од стоечка положба на прсти, прави предножување пропратено со скок. Кога замавната нога ќе дојде до хоризонтална положба во однос на телото, се прави промена на нозете (ножички) и се доскокнува на замавната нога.
- ✦ **Галоп скок** - <https://www.youtube.com/watch?v=RnTIBjNsHEg> - рацете се одлучени, истото се применува во движење бочно или странично.

Активност 3 - Ритмички движења со реквизити

Учениците изведуваат поврзани ритмички движења по слободен избор на реквизити, без и со музика (обрач, јаже, лента, топка)

- ✦ Учениците се движат во салата во такт на наставникот, изведуваат поврзани ритмички движења во парови или индивидуално.
- ✦ Учениците применуваат научени елементи во движење, се изразуваат самостојно според ритмот на музиката, додаваат и нови измислени елементи: одење, трчање, скокање, вртење, замавнување и кружење на рацете, нозете и телото, на соодветна песна/музика со 2/4 такт, научена на музичко образование.
- ✦ Учениците изведуват движења со грациозност, елеганција, покажуваат емоции, кои ги изразуваат со движења на телото со реквизити, потскоци, вртења со мали и големи амплитуди.

Учениците применуваат ритмички целини/единици, на иста музика, прават проценка која група имаше најинтересна изведба, во мали групи и самостојно.

Наставникот по потреба помага/исправа некои грешки во елементите од ритмичката гимнастика. Притоа ги мотивира, охрабрува и пофалува учениците. Во оценката и изборот на најдобрите, добро е да учествуваат и учениците.

Завршни активности - донесување на заклучок

Повторуваат некои целини или композиции од вежбите, можат да покажат комбинација на вежби со топка, јаже, чуњеви, обрач, по избор на учениците.

Музика по нивен избор и опуштање, слободни вежби и ритмичко движење во разни правци и формации со одење.

Примери на елементи со музика - <https://www.youtube.com/watch?v=4AFID9rMEhg>

Рефлексја

Се води дискусија по следните прашања:

- Што работевме и што научивте на часовите?
- Што е ритмика и како се изведува, што е нејзин составен дел?
- Дали е олимписка дисциплина ритмичката гимнастика?
- Какво е движењето во ритмичката гимнастика?
- Набројте неколку елементи од ритмичка гимнастика?

Следење на напредокот

Наставниците може да ги користат следните методи, техники, инструменти

- Практичната изведба на активностите за време на часот,
- Придонес со повратна усна информација,
- Практичен приказ, дали и колку учениците ги совладале чекорите, елементите усогласени со ритмот и тактот на музиката,
- Активната вклученост за време на часот,
- Соработката со други учениците во изведувањето на активностите,
- Почитување на правилата на однесување во спортска сала.

Опрема и средства: соодветна спортска опрема: спортски реквизити, душеци, греда, швеска клупа, обрачи, топка, чуњеви, јаже, хула-хоп и слично.

Користена литература

- Сула и Насе Кондовски, Прирачник по физичко и здравствено образование (за одделенска настава), Скопје, 1997год.
- Александар Анастасовски, Методика на физичкото воспитание, Скопје, 1990 год.
- Боривое Михајловски, Методика на наставата со основите на физичкото и здравственото образование и воспитание, Педагошки факултет, „Св Климент Охридски“ Скопје, 2000 год.
- <https://kineziologija.mk/>
- Ѓорѓи Спасов, Симеон Дуковски, Јован Шуков, Прирачник по физичко и здравствено воспитание, за I година на средното образование, Скопје, 1991год.
- Насе Кондовски, Спорт и спортски активности за I година на реформирано гимназиско образование
- Проф. д-р Јован А. Шуков, Основи на Кинезитерапијата, Скопје, 2001год.

Ученици!

Гимнастиката е спортска дисциплина, богата со изведба на вежби кои бараат физичка сила, еластичност, подвижност, координација, рамнотежа и самоконтрол. Може да се изведува рекреативно или натпреварувачки.



Зборот гимнастика потекнува од грчкиот збор гимнас, кој подразбира вежбање. Таа е еден од најстарите спортови. За прв пат се појавила во Египед, но тогаш се сметало дека тоа биле само акробации. Денес живееме во време со намалена физичка активност која се нарекува хипокинезија. Тоа е најголем непријател на човекот, па и ваш непријател, за вашиот развој, раст, здравје и убав изглед. Движењето и спортувањето се најважни нешта кои можете и треба да ги правите против хипокинезијата.

Ако седите поминувате време пред компјутер, играте игри – гледате телевизија, или сте на телефон, таблет, несвесно губите голем дел од денот. Организмот е подложен на телесни деформитети, појава на замор, главоболка - поради нарушена циркулација. Секако губите концентрација и негативно делува на вашите мисли. Заборавате на прекрасните работи околу вас. Најдобро што треба да направите е да одвоите малку време за физички активности и спортување во чиста средина. Спортувањето ќе ви донесе задоволство, радост, забава, дружење, ќе се чувствувате исполнето и прекрасно.



Најголемиот непријател

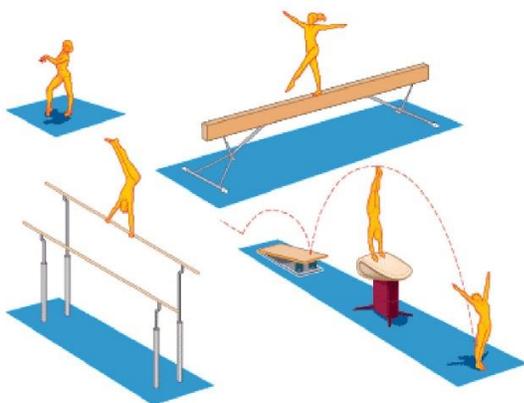
За добро тело и здравје за вас, вежбањето не е лага туку вистина и спас, бесплатно во секој час, насекаде околу нас.



Целта на гимнастичарите е на секоја справа да направат - гимнастички состав на елементи, без грешки, со правилна изведба и техника на елементите.

Во спорската гимнастика се ангажира целата мускулатура на организмот, таа е богатство од вежби на партер и гимнастички справи.

Женска спортска гимнастика



Прескок

Двовисински разбој

Греда

Партер

Машка спортска гимнастика



Партер

Коњ со рачки

Кругови/карики

Разбој

Прескок

Вратило

Научете повеќе за правилно изведување на вежбите во спорската гимнастиката

Партер – Мажи - https://www.youtube.com/watch?v=3Ftp_wMhZyQ

Жени - <https://www.youtube.com/watch?v=ViIRMalortg>

- ✓ Вежбите на партер вклучуваат движења кои покажуваат: сила, флексибилност, грациозност. Составени од различни танцови, акробатски, ритмички, елементи.
- ✓ За изведувањето вежби, подот мора да биде еластичен.
- ✓ Гимнастичарите изведуваат акробатски елементи со одраз.
- ✓ Големината на партерот е 12 на 12 метри,
- ✓ Времетраењето на вежбите е до 70 сек. мажи и 90 сек. Жени,
- ✓ Жените мора да вежбаат со музичка придружба.



Двовисински разбој - <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=dH3buOrJFPw>

- ✓ Оваа справа е за жени, со различни начини се префрлаат од едена на друга претка (шипка), со изведување различни елементи. Вежбата ја завршуваат со скок .
- ✓ Додека се работи, вежбата не смее да се прекинува, иако гимнастичарките неколку пати го менуваат правецот на движење. Освен наскок и доскок, вежбата содржи и разни прелетувања меѓу двете шипки, кружења, нишања, и слично.



Прескок – Машки - <https://www.youtube.com/watch?v=v0wxZNHZLYc>

Женски - <https://www.youtube.com/watch?v=Pg8ewr5ovQk>

- ✓ Секој скок започнува со трчање од патека која може да биде долга најмногу 25 метри. Изведуваат повеќекратни салта или само вртење со доскок.
- ✓ При доскокот многу е важно гимнастичарката стабилно да застане со две нозе, бидејќи во спротивно тоа се казнува од страна на судиите.
- ✓ Доскок и наскок на даска се изведува со суножно (две нозе) одраз од отскокната даска и се изведува со кратко одбивање со двете раце од справата.

Греда - <https://www.youtube.com/watch?v=rZVlwl-a-Wk>

- ✓ Гредата е единствената справа само за жени.
- ✓ Времето за изведување на вежбите е 90 сек.
- ✓ Вежбата со греда е уметничка комбинација на акробатски елементи, гимнастички скокови, поскоци, вртења, елементи со рамнотежа и др.
- ✓ Гимнастичарката мора да ја користи целата должина на гредата, покажувајќи елеганција, грациозност, флексибилност, ритам, темпо, самодоверба и контрола.
- ✓ Крајот на вежбата е со акробатски скок и доскок.



Коњ со рачки - <https://www.youtube.com/watch?v=1GFVI7dvPPU>



- ✓ Коњот е машка справа, една од најтешките справи за гимнастичарите кои со рацете се држат за рачките или некој друг дел од справата, со нозете изведуваат кружни движења и движења со ножички.
- ✓ За овој вид на вежбање потребни се силни раце и силни рамења.

Карики или алки - <https://www.youtube.com/watch?v=acDoVN1ofY8>



- ✓ Карикиите, кои се нарекуваат и алки/кругови, се машка справа, растојанието помеѓу круговите е 50 см.
- ✓ Вежбите на карики се комбинација од статични и динамички движења.
- ✓ Тие се изведуваат со висење и со раширени раце, проследени со елементи со вртења, а крајот на вежбата е со акробатски скок и доскок.

Разбој - <https://www.youtube.com/watch?v=VHGOXi-xeGA>

- ✓ Вежбата се состои од комбинација на вртења, издржливост, кревања и висови.
- ✓ Гимнастичарот мора да ја изведува вежбата по целата должина на разбојот под и над притките, кои се паралелно поставени.
- ✓ Вежбата завршува со акробатски скок и контролирано доскокнување.



Вратило - <https://www.youtube.com/watch?v=W7tOvBEsKbo>



- ✓ Вратило е справа наменета за мажи.
- ✓ На вратилото се изведуваат вежби со високи вртења, движење на телото со менување на положбата на рацете, скокови, салта и др.
- ✓ Вежбата завршува секогаш со некој акробатски скок.

Погледнете неколку најдобри акробатски слетувања во женската уметничка гимнастика на Олимписките игри - <https://www.youtube.com/watch?v=SLXdnWocnfs>

Драги ученици...

Научете неколку правила и навики, што ќе ви помогнат во правилен развој, убав изглед, здраво тело и здрав дух! Направете план на активностите, со временска реализација.

Означете ги активностите во празните полиња во неделата со X - проверете ги вашите навики (способности)	Малите работи секојдневно водат до големи нешта						
	Пон	Вто	Сре	Четв	Пето	Сабо	Нед
НАВИКИ							
Вежбање 5 пати во неделата							
Пиење 15 чашки со вода							
Школски домашни задачи							
Здрава исхрана/поротеини/овошје/зеленчук							
Читање на општа литература + учење							
Легнување во кревет пред 22:00 часот							
Шетање во природа							
Средување на мојата соба							
Будење во 06:00 часот							
Утринска гимнастика (истегнување)							

Потрбно е да имаате правилно организиран дневен режим (рутина), многу е важно за вашата возраст, бидејќи сте во фаза на растење и развој. Смалената ваша физичка активност доведува до слабеење на мускулите, коските и доведува до повреди, како и другите важни системи на организмот.



Физички вештини што ќе ви помогнат да бидете во добра форма и способни

Во движење

- ✓ Одење (напред, назад на страна)
- ✓ Трчање
- ✓ Скокање
- ✓ Потскоци
- ✓ Прескоци
- ✓ Замавнување
- ✓ Статично стапнување
- ✓ Застанување
- ✓ Галопирање
- ✓ Лазење
- ✓ Протнување

Од место

- ✓ Балансирање на една нога
- ✓ Одење по линија
- ✓ Качување
- ✓ Тркалање
- ✓ Вртење
- ✓ Ротирање
- ✓ Доскокнување
- ✓ Запирање
- ✓ Свиткување
- ✓ Истегнување
- ✓ Влечење

Ако некоја од горенаведените активности не ви позната, разговарајте со наставникот.

Дознајте повеќе

Направете истражување

Колку видови на гимнастика постојат???

Ритмичка гимнастика - <https://www.youtube.com/watch?v=F2XPkE7Kb88>

Аеробна гимнастика - <https://www.youtube.com/watch?v=OL8GkCszo34>

Акробатска гимнастика - <https://www.youtube.com/watch?v=8yCk1oQffHE>

Спортска гимнастика - <https://www.youtube.com/watch?v=hRSteGoS-dI>

Корективна гимнастика – состав на вежби за подобрување на локомоторниот апарат.

Утринска гимнастика - <https://www.youtube.com/watch?v=NUEr7guV8tg>

Гимнастика во превртување - <https://www.youtube.com/watch?v=v6J75jz0nsk>

Општа гимнастика или гимнастика за сите - во основа се активности за забава, кои вклучуваат, разновидни програми, настани и натпревари, погодни за сите возрасни групи. Таа придонесува за унапредување на личното здравје и благосостојба.

Петар Стојановски е роден 1982 година. Започнал да тренира гимнастика на 7 годишна возраст. Тој е повеќекратен шампион во спортска гимнастика во сите категории. Учесник е и на сениорско Европско Првенство во спортска гимнастика во Грција (Патра), како и на првите Балкански Олимписки Игри во Софија каде има освоено бронзен медал. Петар е првиот Македонски гимнастичар кој учествува на Јуниорско Европско Првенство во Германија (Бремен).



Сестрите Илина и Ева Соколовски се репрезентативки на Р.Северна Македонија во ритмичка



гимнастика, кои живеат во Германија, тие ги бранат боите на Северна Македонија и го веат Македонското знаме на Балканот, Европа и пошироко.



За најодликувана гимнастичарка во историјата, се смета американката Симоне Билс Овенс со освоени 25 медали на светските првенства од кои 19 се златни. Во 2022 год. и беше доделен Претседателскиот медал на слободата. Таа е шестата жена која има освоено индивидуална титула на олимписките игри, и прва гимнастичарка по Лилија Подкопева во 1996 год. која има две титули истовремено.



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

Задачи за учениците

Изработете проект од темата гимнастика и ритмика

- ✓ Разгледајте ја цела тема гимнастика, формирајте група и направете заеднички проект на пример „Вежби на партер“ или друга содржина за која сте заинтересирани сите во групата.

Направете план на активностите, временска реализација, поделете задачи во групата, кој што ќе работи, состанувајте се по потреба, да видите до каде сте истражувале, што собравте од материјали, што уште ви треба, дали наидовте на потешкотии - побарајте помош од наставникот. Направете истражување и во нашата држава за гимнастиката, како се реализираат одредени активности и некои истакнати спортисти. Колку е голем интересот на младите за гимнастика? Кои се вашите препораки и потреби, за развој на оваа дисциплина?

- ✓ Направете презентација која ќе ја презентирате во одделението и пошироко, на ниво на училиште, на некој друг настан – во општината или на некое друго место.
- ✓ Направете групна кореографија со вежби од ритмичка гимнастика, организирајте презентација во одделението или на ниво на училиште, приредба, патронат и друго.

Организирајте квиз со прашања од оваа тема или натпревар помеѓу оделенија.



**Бидете физички активни и бидете
здрави!**



СПОРТСКИ ИГРИ (48 часа)

Спортските игри се важен дел од комплетната развојна програма на учениците со цел ориентација кон грижа за здравјето, задоволување на потребите и поттикнување раст и развој во согласност со индивидуалните можности. Особено се учат на ферплеј однесување, почитување на постигнатиот резултат на противникот, прифаќање пораз; се развиваат позитивни социјални односи, учествувајќи во екипни/групни спортови.

Напомена: вежбите и активностите во сценаријата за часови се дадени како примери.

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. применува поединечни и во комбинација елементи од техниката на спортските игри: ракомет, кошарка, одбојка и фудбал;
2. применува усвоени елементи од техниката во игра на мал и стандарден простор;
3. ги знае и да ги применува елементарните правила на спортските игри.

Ученикот/ученичката ќе развие свесност за потреба од примена на правилата во игра и почитување на играчите од сопствената и од противничката екипа.

РАКОМЕТ

Содржини и поими

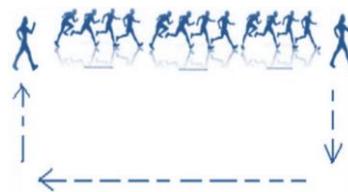
Ракометна техника, ракометен терен, ракометен гол и ракометна топка (12 часа)

Стандарди за оценување

- Поединечно применува елементи од ракометната техника во место (примање, додавање, водење во место, шутирање).
- Изведува техники на примање и додавање топка во движење, во парови.
- Изведува техники на праволиниско ракометно водење со застанување и водење со промена на правец и брзина на движење, во одење и во трчање.
- Изведува техники на шутирање во гол од место, во одење и во трчање.
- Ги применува ракометните техники и правила во игра.
- Ги наведува димензиите на теренот, на голот и карактеристиките на топката.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците се подготвуваат за новата наставна содржина. Организирано поставени, во колона еден зад друг, се движат со промена на правец и брзина, изведуваат вежби кои континуирано ги менува наставникот. Вежбите се применуваат на сите часови за спортски игри.



Учениците изведуваат вежби за обликување на мускулатурата на целото тело, особено активности за мускулите кои најмногу ќе бидат оптоварени. Може да се изведе и некоја игра со забавен карактер. Активностите се реализираат според можностите на учениците и условите на училиштето.

Примери на вежби:

- <https://www.youtube.com/watch?v=fTJg45yMwd4>
- https://www.youtube.com/watch?v=IXhUPL_-D18
- <https://www.youtube.com/watch?v=JVr5k3Val9Y>

Главни активности – искусвено учење

Техники на примање и додавање топка

Се проверуваат предзнаењата на учениците од ракометот. Наставникот ги демонстрира/повторува елементите, дава објаснување со правилно движење на телото и држење на топката. Потоа учениците применуваат елементи од ракометната техника во место и во движење, без и со топка. Повторуваат и за примена на ставовите. **Паралелниот став** се користи за ослободување од блокада при блокирање на противничкиот играч во одбрана. **Дијагоналниот став** се користи повеќе при прием на топката, при втрчување, вкрстување или при започнување одредени движења.



Поседувањето и држењето топка е најважна основа за сите елементи и техники со топка (учат за држење). Соодветно од ситуацијата, топката може да се чува со една или со две раце (во горна или долна положба). Топката мора да биде соодветна за возраста на учениците, да ја држат цврсто и да може лесно да манипулираат со неа. Топката се држи со корените на прстите, а помеѓу топката и дланката има слободен простор. Во школската техника разликуваме три начини на држење на топката: држење на топката со едната рака, држење на топката со едната рака и со помош на другата рака, држење на топката со двете раце.



Активност 1: Додавање и примање топка

Секој ученик треба да ги совлада сите три техники на држење на топката. Кога топката се држи со **една рака**, се прави притисок со малиот прст и палецот, а другите прсти обезбедуваат само поддршка. Држењето со **две раце** е најбезбедниот начин на држење на топката.

Додавање на топката е едноставна поврзаност помеѓу напаѓачки играчи. Може да биде со едната или со двете раце, со долно или горно додавање, од под или во воздух, во место или во движење. Кратки и долги додавања, додавање лоб. Додавањето зависи од повеќе фактори: правецот на додавање на топката, растојанието помеѓу соиграчите и активноста на противникот. Додавањето со една рака над рамо може да го поделиме на три дела: додавање на топката во почетен став, замав и исфрлање на топката и следење на летот на топката.



Движењата при фрлање може да бидат горни и долни, зад телото, додавање од колк, додавање со дриблинг, удирање на топката, туркање или додавање со скок, вертикален или од место. Според положбата на раката, постојат три вида додавања: кога топката е над рамениот зглоб, под рамениот зглоб и кога топката е од левата или од десната страна од телото.

Примање/фаќање на топката. Ученикот треба да воспостави контрола над топката преку низа координирани движења кои може да ги прави во место или во движење, во зависност од ситуацијата во која се наоѓа. Фаќањето може да се изведува на различни висини (во висина на градите, над глава, во висина на колковите итн.).



Постојат три начини на фаќање топка: со едната рака, со едната и со помош на другата рака и фаќање со двете раце од долу и од горе. Препорачливо е да се разликуваат примања/фаќања со една и со две раце и техники на фаќање топки добиени од различни правци, висини и на различни начини. Топката што се фаќа може да биде додадена низ воздух, одбиена од подот или може да се тркала на земја. Во ракометната игра играчите најчесто применуваат фаќање на топката во висина на градите. Во моментот на прифаќање на топката во дланките, рацете треба да бидат благо свиткани во лактот за да може да се апсорбира и да се привлече топката кон телото.

Примери за активности и вежби: <https://www.youtube.com/watch?v=O3kZSK4R2BI>.

Вежбите се опишани од најлесни до најтешки, така што поголемиот дел од учениците ќе ја направат првата половина на вежбите успешно, додека втората половина ќе можат да ја изведуваат повеќе моторно надарени деца. Затоа, треба внимателно да процените кои вежби ќе се имплементираат за сите ученици успешно да ги извршуваат сите задачи.

- 👤 Формирање зафат со дланките, држење на топката со натфат и со потфат, во паралелен и дијагонален ракометен став.
- 👤 Префрлување топка од една во друга рака, околу телото, главата и колената (осумка).
- 👤 Замавнување со топката во рака (имитација на удар/шут).
- 👤 Пуштање на топката зад главата, вртење за 180° и фаќање на топката.
- 👤 Фрлање на топката високо со едната рака, фаќање со двете раце, во скок.
- 👤 Тапкање на топката во различни положби, со лежење на грб, на стомак, во клек.
- 👤 Одење и трчање со топката во раце, со промена на брзина и правец на движење.
- 👤 Трчање со топката, префрлување од една во друга рака, околу главата и телото.
- 👤 Тркалање на топката со трчање напред и тркалање на топката со трчање наназад.
- 👤 Тркалање на топката околу поставени конуси, тркалање со 2 топки.

https://www.youtube.com/watch?v=gjpdNpc_JcM&t=337s

Фрлање топка од место:

- 👤 во висина, фаќање пред да удри на земја,
- 👤 во висина, плесок/удар со дланките и фаќање пред да падне на земја,
- 👤 пуштање на топката напред на под, плесок со рацете и фаќање,
- 👤 во висина, откако ќе отскокне од земја, се фаќа со двете раце, со натфат и потфат,
- 👤 откако топката ќе отскокне од земја, да се фати што е можно поблиску до земјата,
- 👤 во висина, вртење за 380° , фаќање на топката пред да падне на земја.

Одбиена топка од сид:

- 👤 со двете раце, фаќање на топката со двете раце, пред топката да ја допре земјата,
- 👤 со едната рака, плесок со рацете и фаќање на топката пред да ја допре земјата,
- 👤 со двете раце, фаќање на топката со двете раце откако топката ќе се одбие од подот,
- 👤 со едната рака, вртење за 360° , фаќање на топката пред да ја допре земјата.

Додавање и примање топка во парови:

- 👤 со едната и со двете раце од гради, над глава, од страна, со постепено зголемување на растојанието, на мала и поголема далечина, со скок,
- 👤 комбинирани додавања од под, на страна, со различна висина,
- 👤 со десна и со лева рака, во висина на раменици и одбиена од подлога,
- 👤 во движење со десна и со лева рака и со освојување простор,
- 👤 со десна и со лева рака во висина на раменици, одбиена од сид и одбиена од подлога, со постапно зголемување на растојанието,
- 👤 комбинирано, со една и со две раце со движење напред и со движење наназад.

<https://www.youtube.com/watch?v=GAWFFZCYc3o>

Активност 2: Ракометно водење топка

Наставникот поведува кратка дискусија за ракометот, објаснува за основните елементи: фаќање, додавање, водење, финтирање и шут, правилно совладување, увежбување и

применување во играта. Демонстрира како се води топката, објаснува како и кога се применува.

Водењето на топката во играта се користи кога има:

- ✚ контранапад – играчот ја води топката кон противничкиот гол,
- ✚ дриблинг – играчот се обидува да го надигра дефанзивецот со водење,
- ✚ топката може да се води во место или во движење, во висина на коленото, колкот или рамото и во насока на движењето,
- ✚ водењето може да биде: водење со десна и со лева рака, според бројот на отскокнувања на топката, ниско, високо водење, во сите правци, праволиниски, слалом или цикцак.

Техника на водење на топката. Се изведува со лева и со десна рака, туркање на топката кон земја со зглобот на лактот и прстите на раката. Таа зависи од брзината на движењето. Се состои од две фази: фаза на туркање топка и фаза на амортизирање на топката.

Примери за активности и вежби

Водење топка во место:

- 👤 со двете раце, фаќање со двете раце,
- 👤 со едната рака, фаќање со двете раце,
- 👤 со едната рака, фаќање со едната рака,
- 👤 со едната рака, високо, средно и ниско водење,
- 👤 со едната рака и допирање на конусот со другата рака,
- 👤 наизменично, со десната и со левата рака.

Водење топка во движење:

- 👤 со едната рака во движење напред и обратно, со право движење наназад,
- 👤 со една рака на шведската клупа, со една рака околу конуси – слалом,
- 👤 со вртење од 360° и водење со промена на правец и брзина,
- 👤 наизменично со десната и со левата рака, во различни правци,
- 👤 странично движење, водење топка, на лева и десна страна,
- 👤 слалом водење топка со лева и со десна рака, во одење и во трчање помеѓу препреки на различна оддалеченост, со различна брзина на движење,
- 👤 во одење и во трчање (со подобрата и со послабата рака, наизменично, со помала и поголема брзина), во парови, во тројки.

Игра. Секој ученик има по една топка и слободно ја води низ салата. Наставникот дава задачи: 1. водење на топката со десната рака, 2. водење на топката со левата рака, 3. наизменично, со левата и со десната рака, 4. водење на топката со вртења од 360° итн. Ако нема доволно топки, учениците се делат во колони според бројот на топките.

Игра. Учениците се држат за раце и се движат во круг со лицето завртени нанадвор. Еден ученик е во средината на кругот со топка и извикува „еден“, на што сите застануваат, а потоа извикува „два“, на што сите се вртат кон центарот и на „три“ ја исфрла топката во вис. Сите се обидуваат да ја фатат. Кој ќе ја фати оди во центарот и се повторува задачата.

Активност 3: Ракометно шутирање

Ракометното шутирање е акција која претставува завршување на нападот. Шутирањето во гол е слично со додавањето, со разлика дека се изведува со максимална брзина и снага. Се изведува со една рака, а во исклучителни ситуации со две. Наставникот го објаснува движењето при шутот, потоа демонстрира шутирање во гол од место и од движење. <https://www.youtube.com/watch?v=LnU5OaTAmvg>

Шутирањето во гол, според позицијата, може да биде од далечина, од бековска позиција, од крилна позиција, од 6, 7 и 9 метри. Според начинот на шутирање разликуваме: челен и бочен шут, скок шут, шутирање со паѓање, од вртење, зад грб, со лобување и комбинирано. Што се однесува до „скок шутот“, техниката е иста, освен што се изведува во воздух. Единствената разлика е во тоа што има фаза на лет во висина и во далечина.

Примери на активности и вежби - <https://www.youtube.com/watch?v=QS5JGD8ofeU>

Шутирање топка во гол од место:

- 👤 имитација на удар, работа со рацете и замав со нозете, со топката во рака,
- 👤 од означено место, стапалото е на ознаката, топката е над висина на рамото,
- 👤 од мала, средна и голема височина, од различни позиции и далечини,
- 👤 фаќање, замавнување и шутирање во гол, со удирање на топката од земја,
- 👤 во стоење со двете нозе од означено место,
- 👤 над импровизирани блокови, справи, душеци и др., кои го имитираат блокот,
- 👤 во висина на колената и под колената, шутот се изведува и со шут низ обрач,
- 👤 со паѓање напред, слетување на душек и амортизирање преку склек,
- 👤 по додадена топка од наставник или од соиграч,
- 👤 од помала и од поголема далечина, со поставен ученик како голман,
- 👤 слободно фрлање од 6, 7 и 9 метри,
- 👤 со скок и без скок, од помала и поголема далечина.

Шутирање топка во гол во движење:

- 👤 од означено место, со одење и трчање, со скок и без скок, од помала и поголема далечина, на празен гол и со поставен ученик како голман,
- 👤 по тркалањето на топката по подот, се зема топката и се шутира кон голот,
- 👤 додавање, примање и шутирање со трочекор, со еден чекор, со два чекора,
- 👤 во одење и во трчање, со и без скок, од помала и поголема далечина,
- 👤 со затрчување со скок во височина и далечина, бочно, со скок и без скок.

Голманската техника е поделена на движења без топка и со топка. Движењата без топка



вклучуваат: странични движења (лево и десно), одење и трчање, движење напред и назад, скокови (суножни и со одраз на една нога). Во движењето, техниките со топка вклучуваат одбрана на „ниски, полувисоки и високи“ топки, одбрана со истрчување со „лепеза“, одбрана од крило, седмерец и спречување на контранапади.

Примери за активности и вежби

Игра на голови. Наставникот дава опис на правилата и елементите кои треба учениците да ги работат за време на играта. Ги наведува димензиите на ракометниот терен, димензиите на голот, карактеристиките на ракометната топка. Контролира дали применуваат елементи од ракометот и ракометни правила со ферплеј однесување.



👤 Учениците се поделени во групи, играат мини ракомет, со натпреварувачки карактер.

Натпревар. Игра со примена на научени елементи и елементарни правила на помал простор. Учениците применуваат научени елементи од ракометната техника, ги усвојуваат елементарните ракометни правила, на помал простор и на стандарден ракометен простор во игра и натпревар на еден гол и на два гола.

Завршни активности – донесување заклучоци

Вежби, активности и игри за смирување на организмот, за регулирање на емоционалната состојба на учениците, со што ќе се подготват за интелектуална и натамошна работа.

Елементарна игра. Пред секоја колона се поставуваат 2 круга, едниот на 5, а другиот на 10 метри оддалеченост. Во секој круг има по една топка со различна големина. На даден знак, ученикот трча до првиот круг, ја зема топката и ја носи до вториот круг, ја заменува со другата топка, која ја носи во првиот круг, потоа трча назад до колоната и со допирање на рамото стартува следниот. Играта може да се приспособи според можностите и според бројот на учениците и на реквизити. Посложено би било да има 3 обрачи со 3 топки и конус на крајот каде што треба да се заобиколи.

Игра во парови: „Кој прв со раце ќе ја земе ракометната топка“ (во стоење, клекната положба, во седење). Учениците може да се постават на поголемо растојание од топката.

<https://www.youtube.com/watch?v=wLqzYDEt6RQ>

Учениците се поделени во две групи и секоја група зазема дел од игралиштето. Секоја група/тим има свој капитен, кој е зад линијата на теренот на противникот. Капитените се обидуваат со топка да ги погодат противничките играчи. Погодените играчи имаат право да застанат од страна на линиите на теренот и ако дојдат во посед на топката да гаѓаат со неа. Се игра додека не се погодат сите играчи на едната екипа.

Штафетни игри: <https://www.youtube.com/watch?v=C4N1R7B80Qg>

Вежби и активности:

https://www.youtube.com/watch?v=kogvTsfU3nk&list=PLBeVA3w86UYLzZlvA_cjeI-xuEUvPi8cP

<https://www.youtube.com/watch?v=Vns7wq-Lvgg>

Рефлексија

Се води дискусија по прашањата:

- Дали добро ги совладавте елементите од ракомет и како се чувствувате?
- Кои елементи и активности најмногу ви се допаднаа?
- Какви шутирања постојат? Набројте неколку.
- Набројте неколку елементарни ракометни правила.

Следење на напредокот

- Практичната изведба на активностите и совладаноста на елементите.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведувањето на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортската сала.

Опрема и средства

Соодветна спортска опрема, ракометни топки, конуси, чунови, греда, свирче и други спортски реквизити.

КОШАРКА

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. применува поединечни и во комбинација елементи од кошарката;
2. применува усвоени елементи од техниката во игра на мал и стандарден простор;
3. ги знае и да ги применува елементарните правила на кошарката.

Ученикот/ученичката ќе развие свесност за потреба од примена на правилата во игра и почитување на играчите од сопствената и од противничката екипа.

Содржини и поими

Кошаркарска техника, кошаркарски терен, кош и кошаркарска топка (12 часа)

Стандарди за оценување

- Поединечно применува елементи од кошаркарската техника во место (примање, додавање, водење во место, шутирање во кош).
- Изведува техники на примање и додавање топка во движење, во парови.
- Изведува техники на праволиниско кошаркарско водење со застанување и водење со промена на правец и брзина на движење, во одење и во трчање.
- Изведува техники на шутирање во кош од место.
- Ги применува кошаркарските техники и правила во игра.
- Ги наведува димензиите на кошаркарскиот терен, висината на кошот и карактеристиките на кошаркарската топка.

Сценарио за часови

Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците се воведуваат во темата со користење на предзнањата и нови информации за кошарката преку примери, настани, постери/слики, видеоклипови. Се поставуваат и прашања за дискусија: Какви елементи постојат? Дали сте гледале кошаркарски натпревар? Со тоа учениците ќе ги разберат основните познавања за кошарката.

Учениците работат вежби за подобрување на општата физичка способност кои се применуваат на сите часови, како што се:

- ✓ вежби за големите мускулни групи, вежби за обликување на телото;
- ✓ вежби за подобрување на еластичноста и подвижноста на мускулниот систем;
- ✓ вежби за брзина и координација во простор, одење, трчање, потскокнување.

Игри со применување на елементи од спортската игра кошарка.

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

Грб со грб. Се црта линија. Учениците се редат зад неа завртени грб со грб. На даден знак се буткаат и пробуваат да се истуркаат преку линијата. Оваа игра е добра за почетен кошаркарски став.

Главни активности – искусвено учење

Активност 1: Примање и додавање

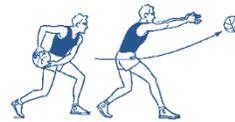


Наставникот дава краток опис на елементите, потоа ги демонстрира, со посебен акцент на држењето/положбата на телото со движење во основниот кошаркарски став (паралелен и дијагонален), примање и додавање топка во место и во движење. Заедно со учениците ги повторуваат досега научените елементи: ставови, држење, додавање и примање топка, водење топка и шутирање во кош од место и од движење. Учењето на основната техника најчесто се изведува со примена на вежби.

Држење и прифаќање. За учениците најмногу се применува со двете раце, бидејќи е наједноставно и овозможува најлесно обучување на останатите технички елементи кои започнуваат од оваа положба. Дланките со прстите се на страна, зад и под топката. Топката треба да се држи цврсто, но не претерано, бидејќи може да дојде до грчеви на рацете.

Фаќање/примање топка. Може да биде со една и со две раце. Најкарактеристично е фаќањето со две раце во висина на главата и градите или во висина на колковите кога топката е одбиена од подлогата. Телото секогаш треба да биде во рамнотежа, со лесно свиткани раце, дланките се поставени во положба за држење на топката, со испружени и раширени прсти. По контактот со топката, лактите се виткаат и прават амортизација, а топката доаѓа во основната положба во висина на градите.

Додавање. Може да се изведува од место, во паралелен и дијагонал став, во движење, со скок и се применува на кратки, средни и долги растојанија. Додавањето започнува со испружање на рацете напред, а прстите даваат последен импулс на топката. Ногата која била во затчекор доаѓа во исчекор. Учениците треба да знаат дека додавањето е побрзо од водењето, да гледаат во кошот и да применат финта пред додавање, да бидат сигурни во додавањето.

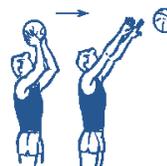


Додавање со две раце од гради. Може да се изведува од место, во паралелен и дијагонал став, во движење, а се применува на кратки и средни растојанија. Топката се додава од висина на градите и се прима во висина на градите. Топката треба правилно да се држи со свиткани лакти покрај телото. Треба да се направи исчекор спрема правецот на додавање.

Додавање со една рака, пред и над рамо. Овие додавања се применуваат на средно и долго растојание. Додавањето мора да биде многу брзо и обично се користи во контранапад.



Додавање со две раце од подлога. Многу е важно да го одредиме местото каде што топката ќе удри на подот. Тоа би било на 2/3 оддалеченост од соиграчот и во зависност од положбата на одбранбениот играч и блиску до неговото стапало, бидејќи таму е најтешко да се одземе топката.



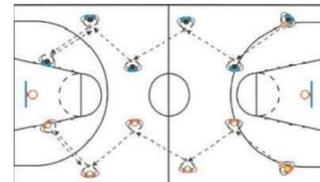
Додавање над глава со две раце. Се користи на кратки растојанија. Топката се држи над главата со двете раце, со благо свиткани лакти. Играчот се крева на прсти или се движи напред кон правецот на додавање.

Примери за активности и вежби: https://www.youtube.com/watch?v=S_AyYFD66is.

- Учениците изведуваат и повторуваат правилна техника на држење топка во основните кошаркарски ставови, комбинирано кружење со топка околу трупот, главата и нозете, со префрлување на топката од една во друга рака, во место и во движење,

- изведуваат правилен став на телото при држење топка и правилно додавање и примање од гради, над глава, од подлога, во место и во движење, во парови, во тројки,
- применуваат правилно држење и додавање топка со една и со две раце, во кошаркарски ставови, во место и во движење, поединечно и во парови, во групи,
- фрлање и фаќање топка вертикално, во висина, во стоење, седење, лежење и др.,
- од лежење на стомак и на грб, се фрла топката во сид и се фаќа,
- фрлање и фаќање топка во сид на еднаква висина, од различно растојание, со вртење од 360°, со постепено зголемување на далечината,
- фрлање и фаќање топка во сид на различни начини, со една рака, над рамо, меѓу нозе, од страна, зад грб, долно додавање, со постепено зголемување на далечината,
- додавање и примање топка одбиена од сид со две и со една рака (во висина на гради, над глава и одбиена од подлога), со постепено зголемување на растојанието,
- додавање и примање топка во движење со две и со една рака, во парови, во тројки (крис крос), со освојување простор. <https://www.youtube.com/watch?v=9PyQ5FAfbDo>
- **Постепено зголемувајте ги интензитетот и времетраењето на вежбите!**

Додавање. Учениците се поделени во две екипи кои стојат наизменично во 2 колони. Растојанието помеѓу колоните е 2/3 метри, како и учениците во колоните. На даден знак, првите ученици со топка од колоните почнуваат да ја додаваат топката, така што се движи цикцак сè до последниот, а потоа по ист пат се враќа назад до првиот. Победува екипата која ќе заврши прва со одреден број успешни додавања.



Борба за топка. Учениците се поделени во групи од пет играчи. Играта започнува со исфрлање на топката од центарот на теренот. Првата екипа која ќе ја земе топката се обидува со меѓусебни додавања да ја задржи топката без да ѝ биде одземена од другата екипа. Екипата која ќе направи одредени успешни додавања ја извршила задачата. Потоа влегува во игра следна екипа. Во зависност од бројот и од можностите на учениците, наставникот ги прави екипите и ги одредува просторот и времето за играње.

Игра. Учениците се поставени во круг, ги изведуваат научените додавања и примања. Еден ученик или двајца се во средината, треба да ја пресечат/одземат топката.

Активност 2: Водење топка

Се изведува во сите кошаркарски ставови: паралелен, дијагонален, висок, среден и низок. Топката треба да се бутка под раката, на дланка, со добро испружени прсти. Ова движење ќе ја насочи топката во посакуваниот правец. Неопходно е да се користат двете раце. Водењето топка може да биде: **во место**, топката се бутка надолу; **во движење**, топката се бутка од задната страна. Додека се води топката, играчот треба да ја штити, исправајќи ја слободната рака и да го држи противникот подалеку од топката.



Примери за активности и вежби: https://www.youtube.com/watch?v=_RXM77aefkA.

- Тапкање топка во седење, лежење, на колена, во стојење, со различни висини.
- Пивотирање околу левата и десната нога, предно со гради, задно со грб, без и со топка.
- Водење топка со различна должина на чекорењето, со вртење 90° и 180° во различни насоки, со промена на брзината.
- Водење топка со движење на страна во лево и во десно, со различна брзина.
- Водење топка со подобрата, со послабата рака и наизменично, комбинирано, во место, во одење, во трчање и во движење, со промена на правец и брзина.
- Водење топка со погледот насочен напред, со нагло менување правец и рака.
- Слалом водење топка со левата и десната рака помеѓу препреки, со различна брзина.
- Водење топка со менување на висината (високо и ниско) .
- Едниот ученик води топка, другиот со друга топка ги повторува неговите движења.
- <https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbdi-2k>

Активност 3: Шутирање во кош

Освен основна техника, учениците треба да знаат и основна примена: како, кога и од каде да шутираат. Поделбата на шутирањата според карактерот на движењето на играчите е: шутирање од место, во движење, од скок и слободни фрлања. **Шутот од место** е најбитен во методологијата на обучување поради стекнување навика за исфрлање на топката преку врвовите на прстите и движењето со раката и дланката. Шутирањето со една рака се изведува од паралелен или дијагоналан став.

Примери за активности и вежби

- Учениците изведуваат шутирање во кош поставен на соодветна висина според возраста, од помало и од поголемо растојание, од место, од различни агли на теренот.
- Шутирање со водење топка во одење и во трчање, со застанување, од помало и од поголемо растојание, одбиена од табла.
- Шутирање или/со положување, со десен или со лев двочекор и со нагазување на видно обележани места, од место, од водење и во трчање.
- Шутирање топка од различни положби, со една и со две раце, со една нога, со затворени очи, со широко раздвоени нозе, со свиткани колена и слично.



Игра. Учениците се делат на колони со еднаков број ученици. Пред секоја колона, пред кош, се поставуваат неколку чунови на одредено растојание. На даден знак, првиот ученик од колоната ја води топката наизменично со десна и со лева рака помеѓу чуновите. Откако ќе го помине последниот чун, шутира во кош. По шутирањето, на ист начин се враќа назад и ја додава топката на следниот во колоната.

Активност 4: Учениците играат и се натпреваруваат на кош

Наставникот дава опис на правилата и елементите кои учениците треба да ги работат за време на играта. Ги наведува димензиите на кошаркарскиот терен, димензиите на кошот и карактеристиките на кошаркарската топка. Контролира дали применуваат елементарни игри со усвоени елементи и правила од кошарката, со ферплеј однесување. Учениците се поделени во тимови, играат кошарка со натпреварувачки карактер.



- Игра на еден кош (баскет) поставен на соодветна висина, применувајќи научени елементи од кошаркарската техника: 1-1, 2-2, 3-3.
- Учениците играат и се натпреваруваат во мини кошарка на помал простор, на два коша, применувајќи научени елементи со основните кошаркарски правила.
- Штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од кошаркарската техника (додавање, примање, водење, шутирање во кош), во комбинација со елементи од други спортови. <https://www.youtube.com/watch?v=ODiCwxGiqB0>

Завршни активности – донесување заклучоци

- Примери од 89 видеоматеријали со игри, вежби и активности, на англиски јазик: https://www.youtube.com/watch?v=Mb2z3nzOFDE&list=PLaSL84U3HNjD_i35oA9SiHpOvIVmowv8-&index=2
- https://www.youtube.com/watch?v=Zp8-5uakb2k&list=PLlacoHhXVyrZyQY-fRFpwV_NSn1NKYMK

Рефлексија

Се води дискусија по прашањата:

- Што научивте за кошарката?
- Како се снаоѓавте во изведување на елементите?
- Набројте неколку правила и елементи.
- Што ви беше најинтересно, а што најдосадно?

Следење на напредокот

- Техниката на изведување на елементите.
- Меѓусебната соработка на учениците.
- Почитувањето на поставените правила.
- Активната вклученост за време на часовите.
- Ферплеј однесувањето и грижата за реквизитите.

Опрема и средства

Соодветна спортска опрема, кошеви, кошаркарски топки, маркери, конуси, спортски реквизити, справи и др.

ОДБОЈКА

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе развие свесност да:

1. применува поединечни и во комбинација елементи од одбојката;
2. применува усвоени елементи од техниката во игра на мал и стандарден простор;
3. ги знае и да ги применува елементарните правила на одбојката.

Ученикот/ученичката ќе развие свесност за потреба од примена на правилата во игра и почитување на играчите од сопствената и од противничката екипа.

Содржини и поими

Одбојкарска техника, одбојкарски терен, мрежа и одбојкарска топка (12 часа)

Стандарди за оценување

- Поединечно применува елементи од одбојкарската техника во парови (одбивање топка со прсти и со подлактица).
- Поединечно применува елементи од одбојкарската техника во парови преку поставена мрежа (одбивање топка со прсти и со подлактица).
- Применува техника на школски сервис преку ниско поставена мрежа.
- Комбинирано применува повеќе елементи од одбојкарската техника преку мрежа.
- Ги применува одбојкарските техники и правила во игра.
- Ги наведува димензиите на теренот, мрежата и карактеристиките на топката.

Сценарио за часови

Воведна активност – активирање на предзнаењата

Во сите воведни активности на часовите, учениците започнуваат со загревање, при што изведуваат вежби во колона по еден, со различни задачи кои континуирано ги менува наставникот. Потоа, организирано се постројуваат и изведуваат вежби за обликување и за оформување на мускулите. <https://www.youtube.com/watch?v=HH1AnQvNRXU>

Главни активности – искуствено учење

Техниката на одбојката главно ја сочинуваат пет основни елементи, кои треба да се совладаат со правилен одбојкарски став. **Одбивањето на топката со прсти** најчесто се изведува со двете раце, ретко со една рака. При одбивањето, тежината на топката најмногу е на показалецот, на средниот прст и на палецот. Во моментот на допирање на топката, потколениците



се под агол од 90 степени, а при одбивањето, рацете енергично се испружуваат во одредена насока. Во моментот на одбивање на топката, се врши испружување на целото тело.

Удар со подлактица. Топката може да се одбие со една или со две раце. Основната положба



на нозете и на телото е иста како и кај одбивањето со прсти. Разликата е во држењето на рацете. Рацете се споени со дланките, т.н „чекан“, а подлактиците се паралелни. Подлактиците со внатрешниот дел се свртени нагоре и прават една целина.

Сервисот во одбојката претставува почетен удар или воведување на топката во игра. Сервисот го делиме според начинот на движење на рацете при изведувањето, и тоа: сервис од долу (топката се удира со затворена дланка) и сервис од горе (со отворена дланка).

Смечирањето е еден од најмоќните елементи, кој треба да биде правилно и навремено изведен. Учениците го изведуваат и ги разликуваат следните фази: залет, отскок, положба на телото во воздух (лет), положба на раката, удар и доскок.

Блокирањето се прави на офанзивната линија каде што учениците се обидуваат да ги спречат смечерите да ја префрлат топката преку мрежата во нивната половина од теренот. Тие се движат до мрежата со чекори, држејќи ги рацете пред градите и скокаат исправајќи ги рацете над мрежата со раширени прсти.



Примери за активности и вежби: <https://www.youtube.com/watch?v=ghDPZun9-wA>.

- 🌀 Поделени во парови со по една топка или во колони, учениците изведуваат додавање и одбивање топка со прсти и со подлактица во паралелен и дијагонал став.

Активност 1: Одбивање топка со прсти и со подлактица

Одбивањето треба да е прецизно, спрема соиграчот, а висината на додадената топка треба да биде во зависност од далечината на соиграчот кој ја прима и од тактиката во играта.

- ✓ Откако ќе се усвои основното одбивање на топката над главата, се поминува на прецизно усовршување на додавањето топка.
- ✓ Прецизно додавање топка во насока напред (високо, ниско), во насока назад (преку глава) и во насока на страна, бочно.
- ✓ Вежби со додавање различна оддалеченост и на поголема висина.

Примери за активности и вежби: <https://www.youtube.com/watch?v=UKqLkd3GMjE>.

- 🌀 Учениците изведуваат одбивање топка со прсти и со подлактица во паралелен и дијагонал одбојкарски став, во место и во движење.
- 🌀 Одбивање топка со прсти над глава, со потфрлување на различни висини, индивидуално, во парови и во групи.

- 🌀 Одбивање топка со прсти и со подлактица од сид во висина над глава, средно, високо и ниско додавање, на помало и поголемо растојание, поединечно, во паралелен и дијагонален став.
- 🌀 Одбивање со прсти и со подлактица, со потфрлување од место (средно, високо и ниско додавање, на помало и поголемо растојание), во паралелен и дијагонален став, во парови, во групи.
- 🌀 Наизменично одбивање топка со прсти, па со подлактица, со потфрлување на топката од лево и од десно, со менување на растојанието, во парови.
- 🌀 Одбивање на топката во основен одбојкарски став, со менување на растојанието, наизменично, од место и во движење, во парови, во тројки, во групи.
- 🌀 <https://www.youtube.com/watch?v=cDRDaGSFsVg>
- 🌀 <https://www.youtube.com/watch?v=ICmAYvNHJ8Y>



Игра. Учениците се наредени во круг, во одбојкарски став. Еден ученик се наоѓа во средина на кругот и има задача да ја потфрла/додава топката на секој играч во кругот, а тие комбинирани да ја одбиваат топката кон средниот играч. Може да бидат и седнати на под.

Активност 2: Одбивање топка со прсти и со подлактица преку мрежа

Примери за активности и вежби: <https://www.youtube.com/watch?v=qQZSwT531Y>.

- 🌀 Техники на одбивање топка со прсти и со подлактица, на различни растојанија, преку ниско поставена мрежа, во парови и во групи.
- 🌀 Одбивање на топката со енергично испржување на рацете во определена насока.
- 🌀 Одбивање ниска и висока топка над глава (назад) и преку рамо (бочно).
- 🌀 Одбивање и кревање топка за смечување.
- 🌀 Одбивање на топката со скок откако се исфрла високо над глава.
- 🌀 https://www.youtube.com/watch?v=p2GvHg_k0cg

Игра со одбивање од сид

Во зависност од бројот на топки, учениците ги делиме во колони. Секој работи за себе, при што одбиените топки од сид ги враќа назад со одбивање со прсти и со подлактица. Победува ученикот со најголем број повторувања.

Активност 3: Техника на школски сервис преку ниско поставена мрежа

Наставникот објаснува и демонстрира обичен низок сервис. Техниката на изведување треба да биде проследена со: правилна положба на телото, потфрлање на топката, удирање на топката и следење на топката.

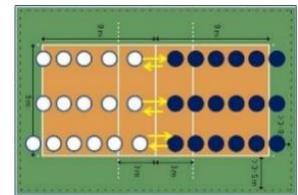
Примери за активности и вежби

- Техника на школски одбојкарски сервис на помало растојание, во дијагонален одбојкарски став, во парови.
- Техника на школски одбојкарски сервис со постапно зголемување на растојанието, во дијагонален одбојкарски став, во парови.
- Сервирање со обичен низок сервис преку мрежа на приспособена висина.
- https://www.youtube.com/watch?v=t6uyUuiRu_o

Активност 4: Одбојкарски техники и правила во игра

Учениците применуваат научени елементи од одбојкарската техника, ги усвојуваат елементарните одбојкарски правила преку поставена мрежа на соодветна висина, во игра и натпревар.

Вежба. Три колони се формираат на спротивните страни на мрежата, свртени едни кон други. Еден од учениците стои на просторот од 3 метри од двете страни на мрежата во секоја колона, игра со прсти, чекан, сервира на другата страна и по играњето заминува до крајот на редот, додека другите ученици го чекаат својот ред. Наставникот контролира и по потреба ги исправа техниките на изведба.



- Учениците играат одбојка на мрежа, комбинирано, со повеќе елементи и техники.

Игра. Се црта голем круг. Учениците се делат во две групи: група 1, ловци кои се наредени околу кругот и група 2, волци кои се во кругот. На даден знак, ловците со одбивање топки со прсти ги гаѓаат волците кои се спасуваат со избегнување на топката или со одбивање со прсти или со подлактица.

Завршни активности – донесување заклучоци

Наставникот дискутира со учениците за процена на совладувањето на споменатите одбојкарски техники, посочува добри примери, предупредува на елементите на кои треба да се внимава при изведувањето и кои треба да се исправат. Ги пофалува учениците за нивниот труд и за нивната работа на часовите.

Активности во колони: <https://www.youtube.com/watch?v=GAXeII7nO5w>

Рефлексija

Се води дискусија по прашањата:

- Што научивте за одбојката?
- Дали добро ги совладавте елементите од одбојката и како се чувствувате?
- Кои вежби најмногу ви се допаднаа? Посочете зошто.
- Какви елементи и правила постојат? Набројте неколку.
- Кои активности ви беа интересни, а кои здодевни?

Следење на напредокот

- Практичната изведба на активностите и совладаноста на елементите.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведувањето на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортската сала.

Опрема и средства

Соодветна спортска опрема, одбојкарски топки, одбојкарска мрежа, конуси, чунови, греди, справи, свирче и други спортски реквизити.

ФУДБАЛ/ФУТСАЛ

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе развие свесност да:

1. применува поединечни и во комбинација елементи од техниката на фудбалот;
2. применува усвоени елементи од техниката во игра на мал и стандарден простор;
3. ги знае и да ги применува елементарните правила на фудбалот.

Ученикот/ученичката ќе развие свесност за потреба од примена на правилата во игра и почитување на играчите од сопствената и од противничката екипа.

Содржини и поими

Фудбалска техника – фудбал/футсал, фудбалски/футсалски терен, гол, топка (12 часа)

Стандарди за оценување

- Применува елементи од фудбалската техника во место, примање и додавање.
- Изведува техники на примање и додавање топка во движење, во парови.
- Изведува техники на праволиниско водење со застанување и водење со промена на правец и брзина на движење, во одење и во трчање.
- Изведува техники на шутирање во гол од место и во одење.
- Ги применува техниките и правилата при играње мал фудбал.
- Ги наведува димензиите на фудбалскиот/футсалскиот терен и гол и карактеристиките на фудбалската/футсалската топка.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

Организирано поставување на учениците, запознавање со наставната единица и загревање. Се работат одредени вежби за обликување и за јакнење на мускулите. Секој ученик треба правилно да ја изведува вежбата.

Ако се забележат некакви грешки во ставот на вежбите, секогаш се укажува на истите.

Вежби за обликување:

- <https://www.youtube.com/watch?v=R793gB5IMQM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WKiUbQAaESE>

Главни активности – искуствено учење

Активност 1: Фудбалски техники

Наставникот објаснува за елементите и за правилата во фудбалската игра. Основата на техниката ја сочинуваат повеќе елементи:

- ⚽ Контролата на топката е една од најважните техники во фудбалот.
- ⚽ Примање топка со сите делови од стапалото, со глава и со гради.
- ⚽ Додавање топка со сите делови од стапалото, со тело и со глава.
- ⚽ Водење топка со жонглирање, со горниот дел од стапалото и мешовито водење.
- ⚽ Посебна група технички елементи ги сочинуваат и ударите (шутирањата) со внатрешниот дел од стапалото, волеј-ударот, специјалниот удар ножички, ударот со глава од место и ударот со глава во скок.
- ⚽ Исто така и дриблинзите се составен дел на техниката: слободен дриблинг, крилен дриблинг и дриблинг со менување правец. Разликуваме два вида финтирање: со топка и без топка.



Учениците изведуваат вежби за подобрување на нивната техника за контрола на топката: во место, во движење и контрола на топката со противник. Оваа техника е клучна за успех во фудбалот и учениците треба да посветат време и труд за да ја совладаат.

Активност 2: Додавање и примање

Основните принципи на **додавање** во фудбалот вклучуваат: точност, прецизност, брзина, сила, адаптација на ситуацијата, комуникација, разбирање, креативност и иновација. Овие принципи се клучни за успешно додавање и мора да бидат развиени и практикувани од учениците. Неколку основни техники на примање на топката: со внатрешниот, надворешниот и долниот дел од стапалото, со гради и со глава.

Примери за активности и вежби: <https://www.youtube.com/watch?v=T0J6cLb5UhA>.

- ⚽ Додавање и примање топка со внатрешниот, средниот и надворешниот дел од стапалото, на помало и поголемо растојание, индивидуално, од сид, во место.
- ⚽ Додавање и примање со внатрешниот, средниот и надворешниот дел од стапалото, на помало и поголемо растојание, во место, во одење и во трчање, во парови, во групи.

Учениците се распоредени во две врсти, завртени со лице едни спрема други. Се формираат колони на кратко растојание и изведуваат:

- ⚽ Додавање со внатрешниот, средниот и надворешниот дел од стапалото, со примање топка и повторно додавање. Додавањата се изведуваат со десна и со лева нога од 5 до 6 пати. По секое додавање се прави еден исчекор назад.
- ⚽ Додавање со внатрешниот, средниот и надворешниот дел од стапалото, но сега учениците не ја застануваат/стомираат топката, туку ја играат на прва, со десна и со лева нога од 5 до 6 пати. По додавањето се прави исчекор назад.
- ⚽ Додавање со глава. Едниот ученик нафрлува топка кон другиот кој со глава (челен удар) ја враќа назад. По изведување на 4/5 повторувања, се менуваат.
- ⚽ Додавање со глава во скок. Додека едниот ученик ја нафрлува топката, другиот стартува со еден – два чекора напред, скока и ја удира топката со глава (челен удар). Ја враќа топката со одраз од едната нога и доскок на двете.



Активност 3: Додавање и примање топка во движење

Наставникот ја објаснува вежбата, како и правилата и демонстрира. За изведување на вежбата, ги дели учениците во 2 групи:

- ⚽ Учениците, поделени во парови, на растојание од 2 до 3 метри се движат со лесно трчање во должина на игралиштето и ја додаваат топката со внатрешниот дел од стапалото, едниот со лева, а другиот со десна нога. Додека трчаат, се оддалечуваат еден од друг, прават поголемо растојание, а на враќање се приближуваат. **(Група 1)**
- ⚽ Учениците, поделени во парови, на растојание од 2 до 3 метри се движат со лесно трчање и ја додаваат топката, едниот со лева, а другиот со десна нога, со надворешниот дел од стапалото, напред со оддалечување, а на враќање со приближување. **(Група 2)**

Активност 4: Водење топка

Водењето топка е технички елемент, кој се користи за индивидуален продор и маневрирање во играта. Тоа може да се изведува со кој било дел од стапалото: горен, надворешен, внатрешен дел и повлекување топка со долниот дел (роловање). Кога се води топката, има низа удари. Водењето може да биде праволиниско, криволиниско и специфично, со различно темпо.



Примери за активности и вежби: <https://www.youtube.com/watch?v=kktpRNZhZMY>.

- ⚽ Праволиниско водење топка со лесно трчање на голема раздалеченост, со удирање топка со горниот дел од стапалото, со помала и поголема брзина.
- ⚽ Водење топка со внатрешниот, средниот и надворешниот дел од стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).

Активност 4.1.: Мешовито водење

Мешовитото водење е посложен вид движење. Учениците изведуваат водење со одредени делови од стапалото, со двете нозе, истовремено се менува и правецот и брзината на движење. Примери и вежби: <https://www.youtube.com/watch?v=VWgmG4l2a0c>

- ⚽ Комбинирано водење со удар со горниот дел од стапалото, со внатрешниот и надворешниот дел од стапалото, напред и бочно, во различни насоки.
- ⚽ Водење топка со умерено темпо на поголема раздалеченост, со десна и со лева нога, со менување правец на движење.
- ⚽ Комбинирано водење топка во одење и во трчање со подобрата, со послабата нога и наизменично, со различна брзина.
- ⚽ Слалом водење топка со десна, па со лева нога и комбинирано, во одење и во трчање помеѓу препреки, со помала и поголема брзина.



Во одење и во трчање, учениците наизменично додаваат и примаат топка со внатрешниот, средниот и надворешниот дел од стапалото, комбинирано, со водење топка во парови, во тројки.

Активност 4.2. Жонглирање со топка

Жонглирањето со топка е сложено движење кое бара голема контрола, развиена динамичка рамнотежа и снаодливост.

- ⚽ Учениците изведуваат индивидуално жонглирање со нозе, колена и глава (во слободен простор).
- ⚽ Жонглирање со горниот дел од стапалото во место и во движење, пониско и повисоко.
- ⚽ Натпревар меѓу учениците во жонглирање.
- ⚽ <https://www.youtube.com/watch?v=BNw56qwSvV4>



Активност 5: Техники на шутирање

Техниките на шутирање се едни од најважните вештини во фудбалот.

- ⚽ Учениците изведуваат шутирање во гол од место, со средниот и со внатрешниот дел од стапалото, од различни агли и растојанија.
- ⚽ Шутирање во гол, со залет, во одење и во трчање, со средниот и со внатрешниот дел од стапалото, од различни растојанија.

- ✎ Удар на топка со горниот и со надворешниот дел од стапалото и со пета.
- ✎ Удар на топка со глава, од место и во движење.

Активност 5.1.: Удар на топка со внатрешниот дел од стапалото

Се применува за шутирање во гол, за додавање и за центрирање.

- ⚽ Удар на топка со внатрешниот дел од стапалото, од место, на одредена раздалеченост.
- ⚽ Удар на топка со лесно затрчување од страна, на поголема раздалеченост.
- ⚽ Водење, застанување и удар на топка со внатрешниот дел од стапалото.



Примери за активности и вежби за подобрување на шутирањето

- ⚽ **Прецизност.** Поставете неколку цели на теренот. Учениците изведуваат шутирање во гол со погодување цел на различни растојанија (цел маркирана со бројки, мал гол, обрач, чунови...). Постепено зголемувајте ја тежината на вежбата.
- ⚽ **Сила.** Ставете ја топката на поголемо растојание од голот. Учениците се обидуваат силно да ја шутнат топката и да го погодат голот. Вежбата се повторува неколку пати, со постепено зголемување на силата на ударот.
- ⚽ **Брзина.** Ставете неколку топки на теренот во редови. На поголемо растојание од првата статива, учениците ги шутираат топките што е можно побрзо.
- ⚽ **Комбинација.** Ставете неколку ученици на теренот и организирајте кратки комбинации пред да се шутира топката. Оваа вежба ќе помогне да се развие способноста за брзо размислување и за прецизно шутирање во игра.
- ⚽ **Шутирање од различни позиции.** Учениците ја шутираат топката од различни места и под различни агли.

Активност 6: Техники и правила при играње фудбал



1. Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од фудбалот, штафетни игри со додавање, примање, водење, погодување цел и др.
2. Учениците применуваат научени елементи од фудбалската техника и ги усвојуваат елементарните фудбалски правила, се натпреваруваат на мали и на ракометни голови.

Голманот ја има една од најважните улоги во фудбалскиот тим. Вежби за подобрување на реакцијата на голманот. На пример, вежбата „Брзи рефлекси“. Голманот стои во гол-линијата и наставникот или друг играч ја шутира топката кон него од различни агли. Голманот мора брзо да реагира и да се обиде да ја фати или да ја одбие топката.

Наставникот укажува на грешки и ги исправа при изведување на елементите од техниките на фудбалот, а воедно ги истакнува најдобрите техники на изведување од страна на учениците. Се води дискусија за правилата и за разликите меѓу фудбал (голем фудбал) и футсал (мал фудбал), за карактеристиките на фудбалската и футсалската топка.

Завршни активности – донесување заклучоци

Игра. Две групи ученици се поставени на едната и на другата страна од игралиштето. Линијата која го дели игралиштето, не смее да се поминува. Сите имаат подеднаков број топки. По даден знак од наставникот, треба со шутирање да ги префрлаат топките на другата страна и да немаат топки на својата половина. По 5 минути играта се прекинува со свирче. Победник е екипата што има помалку топки на својата половина од игралиштето.

Штафетни игри:

<https://www.youtube.com/watch?v=A1DmQWHLGLs>

<https://www.youtube.com/watch?v=pgGfX8jAVgc>

Рефлексија

Се води дискусија по прашањата:

- Дали добро ги совладавте елементите од фудбал и како се чувствувате?
- Кои елементи и активности најмногу ви се допаднаа?
- Какви елементи и правила постојат? Набројте неколку.
- Кои активности ви беа интересни, а кои здодевни? Кажете зошто.
- Дали мислите дека дадовте сè од себе на часовите?

Следење на напредокот

- Практичната изведба на активностите и совладаноста на елементите.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведувањето на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортската сала.

Опрема и средства

Спортска опрема на учениците, фудбалски топки, мали и големи голови, конуси, чунови, свирче и други спортски реквизити.

За наставникот. Поефикасна и поуспешна работа во процесот на обука и усовршување на елементите и на техниките. Препорака е во спортските игри да се почитува редоследот на следните постапки:

- Усно воведување во наставната единица со краток опис на техниката.
- По можност, се прикажува едукативен филм, кинематографија, слики, цртежи.
- Вежбата се демонстрира во живо, непосредно пред вежбањето.

- Изборот на вежбите да биде во согласност со принципот на постепеност и систематичност.
- На крајот, наученото се применува во игра или во натпревар.
- Кога се играат игри, учениците задолжително се делат во групи. Истото важи и за учењето на тактичките елементи.

НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. игра народни ора од три етнички заедници од Северна Македонија;
2. изведува танцови чекори од стандарден, латиноамерикански и модерен танц.

Содржини и поими (12 часа)

Народни ора – Традиционални народни ора

Танци – Стандардни танци (англиски валцер)

Латиноамерикански танци (ча-ча-ча, рокенрол, твист)

Модерни танци (хип-хоп)

Стандарди за оценување

- Препознава традиционални ора од различни етнички заедници од државата според чекорите (без музика).
- Изведува три традиционални ора од различни етнички заедници од државата.
- Препознава стандарден танц, латиноамерикански танц и модерен танц според чекорите (без музика).
- Изведува основни чекори и движења на два од танците со музика (стандарден, латиноамерикански и/или модерен танц).

Сценарио за часови

Воведна активност – активирање на предзнаењата

Организирано поставување на учениците, запознавање со наставната единица, загревање во колона по еден со различни вежби и активности кои може да се изведуваат со музика. Потоа се работат вежби за обликување и за јакнење на мускулите.

Се пушта музика по избор на учениците. На тој начин се мотивираат, се забавуваат, се охрабруваат да имаат убава емоција, љубов и желба кон играта и кон танцувањето.

Учениците се распоредени во групи и во парови. Имаат задача да осмислат свое народно оро или кореографија од некој модерен танц, валцер и слично.



Да се набројат некои народни ора од нивниот крај.

Главни активности – искуствено учење

Активност 1: Народни традиционални ора

Се зборува за тоа што претставуваат народните ора и танци? Тие се израз на народното творештво, како облик на забава, уметност, како средство за образование и воспитување. Кога се применуваат? Танците, без разлика дали се народни ора или современи, се составен дел на изразувањето на културата на секој човек и на народот.

Движењата со музика ги искажуваат чувствата, емоциите и расположението. Наставникот ги охрабрува и ги мотивира учениците да дадат и да покажат свои примери за ора. Сè што научиле на часовите по Музичко и Физичко образование, тука можат да го изведат со игра. Вежбите за народни ора и танци го развиваат естетското и ритмичкото движење, координацијата, самоизразувањето, слухот за музика и др.

Што е важно пред обучувањето? Учениците најпрво се запознаваат со просторот каде што ќе се игра. Потоа треба да се чуе музиката пред и по обучувањето на чекорите, во сегашно време, ората и танците да се видат на *Јутјуб* (видеоснимки), па дури и во живо.

-  Наставникот добро да ги познава елементите на народните ора и танци, како по делови така и во целина и постапно да им објаснува и да им демонстрира на учениците.
-  Да се вежбаат основните положби на телото, движењата со нозете, рацете, вратот и главата, раменскиот појас, трупот, во место и во движење.
-  Вежби за синхронизација и координација на движењата, поврзување на движењата на нозете и на рацете, во место, во простор, со движење, со и без музика, во иста насока и во спротивна насока, комбинирани насоки, по линии.
-  Одење и трчање со замав, со влечење и со удирање со ногата на подот, поединечно, во парови и во групи, поврзување на движењата со музика.
-  Се вежбаат ора од различните етникуми.
-  Учениците изведуваат народни ора од барем три етникуми.

Примери за активности и вежби

Се демонстрираат и се учат чекорите на едно оро без музика. Се демонстрираат чекори и движења според ритамот и метриката со броење и со плескање на рацете, со тропање на клупа или со инструмент, правење ритам со звуци. Примери: <https://www.youtube.com/watch?v=yb7t8LGtKs8>

- Совладување по еден пример за бавно оро.
- <https://www.youtube.com/watch?v=R2LKgHmrins> (*Невестинско оро*).
- <https://www.youtube.com/watch?v=8PJXoQnSKc> (*Тропојес*).
- Совладување по еден пример за брзо оро (ситно).
- <https://www.youtube.com/watch?v=jl-DhhRCS6o> – *циганчица*.

Учениците следат слики или видеоматеријал за формите на ората кои ќе се изведуваат во затворена (кружна), полукружна и змијулеста форма и во парови. Учениците изведуваат по еден пример од наведените форми на ора.

Активност 2

Учат за карактеристиките на играорните подрачја во Македонија на различни етнички заедници: македонско оро, албанско оро, турско оро, српско оро, ромско оро. Следат аудиовизуелна презентација на македонски ора на различни етнички заедници и дискутираат за сличностите и за разликите на ората. Се воочуваат сличностите во чекорите. Вежби за совладување албанско оро (чекори): <https://www.youtube.com/watch?v=GdvEYfIR0k>. Вежби за совладување турско и ромско оро: <https://www.youtube.com/watch?v=ziy8N7z-33M>.

- Учениците изведуваат поединечни чекори и движења од македонски традиционални народни ора и ора од различни етнички заедници (без музика).
- Изведуваат поврзани чекори од истите народни традиционални ора со музика.

Активност 3: Танци, стандардни, латиноамерикански и модерни танци

Повторување на знаењата и движењата што досега ги знаат учениците. Што се и кои се современите танци? (Учениците може да истражуваат.) Се изведуваат со музика, со движења на телото во ритам. Гледаат фотографии, видеопрезентација, а потоа разговараат за танците, за нивните видови, нивната примена, каде и како настанале. Тие се јавуваат во почетокот на 20 век и се поделени во две групи: стандардни и латино танци.

- ✚ Стандардни танци: *англиски валцер, танго, виенски валцер, слоуфокс и квикстеп.*
- ✚ Латино танци: *самба, румба, ча-ча-ча, бачата, салса и пасо добле.*

Англиски валцер. Карактерот на танцот е нишање и континуиран тек, меки и заокружени движења; сентиментален и романтичен танц. Тактот е $\frac{3}{4}$, со 30 такта во минута. Акцентот е на првиот удар, со подигање и спуштање на стапалото.

Виенскиот валцер се состои од 6 чекори, поделени на два $\frac{3}{4}$ такта, за чие време се врти полн круг. Чекорите се брзи, рамномерни, со акцент на првиот удар. Темпото е 60 такта во минута.

Тангото е составен дел од начинот на живот во Аргентина.

Самба е збирно име на повеќе танцови форми. Овој танц е исклучително брз, ритмичен и енергичен, со карактеристични чекори изведени на тапани и на други ударни инструменти. Тој е игра на колковите, жив танц со цикцак движења, парадирање и кружење.

Салсата потекнува од Куба и е спој на различни музички стилови. Овој танц е многу динамичен и ритмичен, со брзи чекори и сензуални движења на рацете и на колковите.

Ча-ча-ча е танц од поновата афрокубанска музика. Името доаѓа од ритмичкиот дел од музиката, со три мали чекори и акцент на нозете и на стапалата, без големо просторно движење.

Примери за активности и вежби: <https://www.youtube.com/watch?v=I1gMUbEAUFw>.

Се демонстрираат чекори на валцер, според ритамот и метриката, со броење и со плескање на рацете.

Валцер. Сите ученици стојат во 3 до 4 реда, едни зад други, го повторуваат валцерот со напред, назад и кружни движења, во различни комбинации, со вртење од 360°.

Учениците формираат мешани парови кои се завртени со лицата едни кон други. Во оваа позиција тие повторуваат различни комбинации од чекори на валцерот (напред, назад и во круг), според такт на наставникот. Два најдобри танцовачки пара танцуваат, натпреварувајќи се да бидат најдобри, а другите седат, набљудуваат или оценуваат кој ќе биде најдобар. Учениците следат видеопрезентации со различни видови танци:

- <https://youtu.be/LG9M5RpohFQ> – полка, Словачка.

- <https://youtu.be/tR3oOmvx5ew> – класични танци.

- <https://youtu.be/6fa2wZEsRWM> – класични историски танци.

- https://www.youtube.com/watch?v=G1w_yfBr8E – сите видови танци.

Играње со избор од еден модел на танц, без и со музика.

Активност 4

Учениците се запознаваат и со видовите современи танци: **рок, твист, хип-хоп**, преку фотографии, снимки или видеопрезентација, која учениците ја следат. Потоа се разговара за видовите танци, за нивната примена, каде и како се настанати. Се истражува и се дискутира за земјите од каде што потекнуваат и каде што се играат латино танци.

Се демонстрираат и се учат чекорите на еден танц, без музика. Се демонстрираат чекори и движења на танцот хип-хоп, според ритамот и метриката, со броење и со плескање на рацете, звуци и ритам со уста и сл. Танцот се демонстрира и со музика.

Учениците индивидуално изведуваат различни чекори на танцот хип-хоп, според сопствената креативност, со музика. Најпрво, наставникот ги објаснува и ги демонстрира танцовите чекори и движења, а потоа учениците ги изведуваат. <https://www.youtube.com/watch?v=J34qWC5-Ovo>

Наставникот континуирано ги следи учениците и укажува на евентуалните грешки, ги мотивира учениците, истакнувајќи ги најдобрите изведби.

Завршни активности – донесување заклучоци

Учениците, по слободен избор, може да изведуваат танци со креативност, создавајќи разни движења на телото кои ги изведуваат индивидуално, во парови – машко и женско или во групи, кои се движат во ритмот на музиката.

Игра. Раце и нозе, натпревар со скокање (слика)

<https://www.youtube.com/watch?v=53a7ZyU-rSY&t=133s>

Рефлексија

Се води дискусија по прашањата:

- Што научивте за танците?
- Како се викаат нашите традиционални народни игри?
- Набројте неколку современи танци.
- Дали се чувствувавте среќни и задоволни?
- Кои народни ора ги научивте и ви се допаѓаат?

Следење на напредокот

- Практичната изведба на активностите и совладаноста на елементите.
- Активната вклученост за време на часот.
- Соработката со соучениците во изведувањето на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортската сала.



Опрема и средства

Касетофон, ЦД-уред, звучник, инструменти, соодветна спортска облека/опрема, листови хартија, печатач, кредити, спортски реквизити.

Користена литература

- *Настава физичког и здравственог васпитања, приручник за наставнике за 6. разред.* Београд: Завод за уџбенике. 2019.
- Burke, V., Beilin, L. J., Simmer, K. (2005). *Predictors of body mass index and associations with cardiovascular risk factors in Australian children: a prospective cohort study.* Int Journal Obes, 2, 15–23.
- *ПРИРАЧНИК ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ОД I ДО III одд.*
- <https://www.slofit.org/slofit-nasvet>
- Попеска, Б., Митевска-Петрушева, К. *РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ПРЕКУ ПРИМЕНА НА НЕСТАНДАРДНИ СПРАВИ И РЕКВИЗИТИ.*
- Кондовски, Н., Кондовска, С. 1997. *Прирачник по физичко и здравствено образование (за одделенска настава),* Скопје.
- Анастасовски, А. 1990. *Методика на физичкото воспитание.* Скопје.
- Ренцов, С. 1987. *Играме, вежбаме, растеме.* Детска радост.
- Христов, Н. 1970. *Основи на спортската медицина.* Скопје.

- Семинарски материјали (2009/10/11) на Бирото за развој на образованието за новите наставни програми за деветгодишното образование на теми: **Планирање на наставата; Оценување на постигањата на учениците.**
- *Зборник на трудови: Кошарка, ракомет, фудбал, одбојка и атлетика.* Федерација на училиштен спорт на Македонија, Охрид, јуни 2003.
- Кондовски, Н. 2002. *Спорт и спортски активности, за 2. година, реформирано гимназиско образование.* Скопје: Просветно дело.
- Митрески, Ѓ. 2002. *Физичко воспитание.*
- Шуков, Ј. 2001. *Основи на Кинезитерапијата.*
- *Практикум за наставата и учењето на 21-от век, Прирачник за наставници.* Проект за основно образование (ПЕП). 2010.
- Коцев, В. 2010. *Прирачници за наставата во 5 одделение, во деветгодишното образование, прирачник по ФЗО.* Биро за развој на образованието.
- Коцев, В. 2011. *Прирачници за наставата во 6 одделение, во деветгодишното образование, прирачник по ФЗО,* Биро за развој на образованието.
- Михајловски, Б. 2000. *Методика на наставата со основите на физичкото и здравственото образование и воспитание.* Скопје: Педагошки факултет, „Св.Климент Охридски“.
- <https://kineziologija.mk>
- Коцев, В., Палевски, Ж. 2021. *Прирачник по Физичко и здравствено образование за наставниците за 4 одделение.* Скопје: Биро за развој на образованието.
- Коцев, В., Палевски, Ж. 2022. *Прирачник по Физичко и здравствено образование за наставниците за 5 одделение.* Скопје: Биро за развој на образованието.
- Павловски, З. 2008. *Физичко и здравствено образование за VII одделение.*
- Крстевски, Г., Стојановски, К. 1999. *Кошаркарска абецеда.* Скопје.
- Bailey, R. and Robertson, C. 2000. 'Including all pupils in primary school physical education', in R. Bailey and T. Macfayden (eds), *Teaching Physical Education 5–11.* London: Continuum.

ЗНАЧЕЊЕТО НА СПОРТСКИТЕ ИГРИ

Спортските игри овозможуваат физичка активност, забава и даваат долгорочни придобивки за развојот и за здравјето на ученикот. Помагаат да се развијат вештини за тимска работа, лидерство и управување со времето, како и јакнење на емоционалната благосостојба. Една од најважните придобивки од спортот за ученикот е подобрувањето на здравјето. Во денешно време, кога премногу се седи, спортските игри се тие што даваат шанса и можност да се одржува добра форма со движење и со вежбање.

Редовната физичка активност помага во контрола на тежината, го зајакнува организмот и неговата отпорност од појави на разни здравствени проблеми. Учениците кои спортуваат имаат повеќе енергија и подобра концентрација, што им помага да постигнат подобри резултати на училиште.

Спортските игри се одличен начин за одржување здрава телесна тежина и добар изглед.



Здравата исхрана е клучен фактор за правилен раст и развој. На децата им требаат доволно потребни калории за да имаат енергија за игра, учење и физички развој. Урамнотежената исхрана значи дека треба да внесуваат различни видови храна во правилни пропорции. Ова



вклучува: јаглени хидрати, протеини, масти, витамини и минерали.

Дознајте повеќе

Примената на **пирамидата на исхрана** помага во формирање здрави прехранбени навики кои ќе траат цел живот. Таа претставува водич за планирање добро избалансиран оброк. На врвот на пирамидата се наоѓаат намирниците што треба да се користат во помали количини, додека на дното се наоѓаат оние што треба да се користат во поголеми количини. На врвот се слатките, грицките и газираниите сокови. Тие треба да се користат повремено и во мали количини, бидејќи се богати со шеќер, масти и калории, но сиромашни со хранливи материи. Децата треба да бидат свесни дека овие намирници не се добри за нивното здравје и дека треба да се јадат само во ограничени количини. Важно е да се напомене дека пирамидата треба да се применува и да се приспособи на индивидуалните потреби на детето. Децата со посебни потреби во исхраната или со алергии треба да се консултираат со лекар или со нутриционист за да се уверат дека ги добиваат сите хранливи материи што им се потребни. Учениците кои се хранат правилно имаат подобра концентрација, подобро расположение и поголема мотивација за учење и за игра. Имаат поголеми шанси да пораснат во здрави возрасни личности и да имаат квалитетен живот.



Развој на моторички вештини. Спортските игри имаат клучна улога во развојот на моторичките вештини кај децата. Преку активно учество во спортски игри, децата развиваат координација, рамнотежа, издржливост, прецизност, брзина на движење и др.

Социјализација и тимски дух.



Спортот има позитивно влијание и врз развојот на социјалните вештини. Преку групните спортови, децата учат како да соработуваат со другите, да ги почитуваат правилата и да развиваат спортски ферплеј однесувања. Ова им помага да изградат посилни пријателства и да развијат комуникациски вештини. Учениците учат и како да се справат со успехот и неуспехот, што е важна лекција за животот. Преку тимска работа и заеднички натпревар, луѓето се поврзуваат, учат како да соработуваат и да се поддржуваат едни со други. Ова е особено важно за децата, бидејќи им помага да развијат социјални вештини, како што се: комуникација, тимски дух, фер игра и почит кон другите.



Управување со стресот и подобрување на менталното здравје.

Спортските игри позитивно влијаат на нашето ментално здравје. Преку вежбањето, телото ослободува ендорфин, хормон на среќата, кој помага да се чувствуваме подобро, да се ослободиме од стресот, напнатоста и негативните емоции, се подобрува расположението и се намалува анксиозноста. Учениците кои спортуваат имаат помала веројатност да развијат анксиозност и депресија. Спортот им помага да развијат самодоверба и позитивна слика за себе. Редовното спортување може да ги подобри и мисловните функции, како што се: концентрацијата, меморијата и способноста за донесување одлуки.



Поучување на вредности и животни лекции.

Спортските игри се одличен начин да се научат вредностите, како што се: дисциплина, упорност, следење на правилата, фер игра и тимска работа. Преку спортските игри, луѓето учат како да се соочат со предизвиците, да ги надминат поразите и да го ценат успехот. Овие вредности и животни лекции, научени преку спортските игри, може да се применат и надвор од спортските терени, во училиште и во секојдневниот живот.

Промоција на здрав начин на живот.

Спортските игри ги мотивираат и ги инспирираат луѓето да водат поздрав начин на живот. Спортувањето наметнува култура на здрава исхрана, редовна физичка активност и откажување од штетните навики, како што се пушењето и конзумирањето алкохол. Без разлика на возраста и нивото на усвоеност на вештините, спортските игри можат да донесат чувство на исполнетост, радост, задоволство.

Да не ги заборавиме индивидуалните и групните спортови: тенис, пинг-понг, бадмингтон, хокеј, пливање, ватерполо; екстремните спортови; водените спортови; уметничките спортови; велосипедизмот; боречките спортови, планинарењето и многу други **(направете истражување)**. **Сами одберете спорт кој ве привлекува и спортувајте!**



РАКОМЕТ



Ракометот е популарен екипен спорт, кој се игра насекаде низ светот. Оваа динамична игра комбинира брзина, сила, тактика и тимска работа. Теренот е со димензии 40 x 20 метри, со голови на секој крај од теренот. Целта на играта е да се постигнат што повеќе голови, користејќи ги елементите и техниките на ракометот. Ракометот се разви од различни варијации на игри со топка што се играа во Европа во текот на 19 век. Првите официјални правила за ракометот се донесени во 1917 година и оттогаш се игра низ целиот свет. Денес, ракометот е еден од најпопуларните спортови во многу земји, особено во Европа.

Ракометот е познат по својата брзина и динамика. Играта е брза, со брзи трансфери на топки и брзи напади. Екипите се состојат од седум играчи, од кои еден е голман. Останатите играчи се поделени на позиции бекови, крила и пивоти. Голманот има клучна улога во одбраната, обидувајќи се да ги запре ударите на противникот и да спречи постигнување голови. Тактиката на играта е исто така многу важна. Тимовите користат различни стратегии и формации за да добијат предност пред противникот.



Ракометот бара добра физичка кондиција, брзина, сила и агилност. Освен што е исклучително забавен спорт, има и бројни здравствени придобивки. Играњето ракомет помага во подобрување на кардиоваскуларниот систем, зајакнување на мускулите, зголемување на флексибилноста и подобрување на координацијата. Тој е спорт кој поттикнува социјализација, тимска работа и развивање на комуникациските вештини.

Ракометот е познат и по својата меѓународна димензија. Има бројни ракометни натпревари на сите нивоа, од локални лиги до светски првенства. Светското првенство во ракомет е еден од најгледаните спортски настани во светот, кој го привлекува вниманието на милиони луѓе ширум светот.

За да играте ракомет, потребни ви се неколку основни вештини. Тие вклучуваат: добро ракување со топката, прецизно додавање, примање, водење, брзо трчање, финтирање и добра техника на шутирање. Важно е да се разбере тактиката на играта, како и правилата на ракометот. <https://www.youtube.com/watch?v=om-yBboKBH1>

Со својата брзина, динамика и тактика, ракометот обезбедува предизвик и забава за играчите и гледачите. Без разлика дали играте ракомет како рекреативен спорт или се натпреварувате на професионално ниво, оваа игра дава можност за развој на вештини, тимска работа и уживање во спортскиот дух.

[Направете истражување за македонскиот ракомет, неговите постигнувања и неговите познати спортисти.](#)

Вежби за ракомет: <https://www.youtube.com/watch?v=QFRNv8OdGFA>.



КОШАРКА

Кошарката е еден од најпопуларните спортови ширум светот, па и кај нас. Настанала на крајот на 19 век во Соединетите Американски Држави и брзо се проширила низ светот. Меѓународната кошаркарска федерација (ФИБА) е главната организација која ја надгледува кошарката на глобално ниво, додека Националната кошаркарска асоцијација (НБА) е најпознатата професионална лига.

Се игра на терен со ознаки и линии кои дефинираат различни зони и граници. Теренот обично има правоаголна форма и има обрачи со мрежи на спротивните краеве. Секој обрач претставува кош, а играчите се натпреваруваат да ја стават топката во кошот на противникот за да освојат поени. Во играта учествуваат две екипи од по пет играчи. Натпреварите се играат во 4 четвртини од 10 минути (меѓународни) или 12 минути (НБА). Секој тим има ограничено време за напад, обично 24 секунди, за време во кое мора да се обиде да освои поен. Ако тимот не успее да постигне поен во тој временски период, противничката екипа ја презема топката.

https://www.youtube.com/watch?v=ITgwtW_8lxw – натпревар жени.

<https://www.youtube.com/watch?v=x3Ojbfwlkbl> – натпревар мажи.

Играта бара добра физичка кондиција, брзина, агилност, сила и координација. Играчите треба да бидат способни брзо да се движат низ теренот, да скокаат високо и прецизно да ја шутираат топката. Има многу тактички елементи, како што се: поставување одбрана, извршување тактички напади и користење различни формации.

Вежби со топка: <https://www.youtube.com/watch?v=R5qllWwR1io>.

Кошарката е позната и по своите ѕвезди и икони. Многу кошаркари станаа светски познати и стекнаа голема популарност. Некои од најпознатите кошаркари се: Мајкл Џордан, Леброн Џејмс, Коби Брајант, Никола Јокиќ, Лука Дончиќ, Перо Антиќ и др. Нивните вештини, талент и достигнувања ги инспирираат младите играчи ширум светот да се занимаваат со кошарка. Играчите мора да ги почитуваат правилата на играта, судиите и противничките играчи. Таа го поттикнува развојот на социјалните вештини, како што се: тимската работа, комуникацијата и лидерството.

AND1 – игра на улица, правилата се различни, дознајте зошто и направете истражување!

https://www.youtube.com/watch?v=meJvG3ep-6U&list=RDCMUCpj2jMqzhF4nn4-9PXRy2kA&start_radio=1

Овој спорт може да се игра рекреативно и професионално. Многу луѓе уживаат да играат кошарка или баскет, како хоби и начин да останат физички активни. Кошарката е популарна меѓу децата и младите, бидејќи овозможува забава, предизвик и можност за развивање на спортските вештини.



ОДБОЈКА

Одбојката е популарна спортска игра, која овозможува многу физички и ментални придобивки за учениците. Без разлика дали играте рекреативно или професионално, оваа игра е одличен начин да уживате во спортот и да одржувате здрав начин на живот. <https://www.youtube.com/watch?v=iZClxDqvUDU>

Одбојката е спортска игра која се игра помеѓу две екипи од по шест играчи. Целта на играта е да се префрли топката преку мрежата и да се освојат поени. Таа се игра на терен поделен на две страни, меѓу кои е поставена мрежа. Се игра во три освоени сета, а секој сет треба да заврши до 25 поени или со разлика од минимум 2 поени. Кога двата тима имаат освоено по два сета, тогаш се игра и петти сет, до 15 поени. Во тимот има 14 играчи, но на теренот има само 6. Останатите на клупата се замени. Правилата на одбојката се релативно едноставни. Секој тим има три обиди да ја помине топката преку мрежата и да му ја врати на противничкиот тим. Топката може да се удри со рака или со кој било дел од телото. Играчите се ротираат на теренот така што секој има шанса да игра на сите позиции. Поените се добиваат кога противничкиот тим нема да успее да ја врати топката или кога ќе направи грешка.

<https://www.youtube.com/watch?v=GtZMjcQVFdc> – натпревар мажи.

<https://www.youtube.com/watch?v=HJTmAcXDk9E> – натпревар жени.

Одбојката настанала на крајот на 19 век во Соединетите Американски Држави. Првично била наречена „минтонет“ и се играла на плажа. Подоцна го добила името „одбојка“ и станала популарна низ целиот свет. Денес, одбојката е еден од најпопуларните спортови на Олимписките игри и има голем број професионални лиги и натпревари.



Се игра на различни нивоа, од рекреативно до професионално. Постојат и варијации на играта, како што се: одбојка на плажа и одбојка за викенд, кои се играат со помалку играчи. Таа е популарна и меѓу женскиот пол, со посебни натпревари и лиги.

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

Играта бара добра физичка кондиција, брзина, агилност и координација. Играчите мора да бидат способни брзо да реагираат на топката и прецизно да ја погодат за да ја префрлат преку мрежата. Одбојката не е само забавна игра, туку и одличен начин за подобрување на физичкото здравје. Играњето одбојка помага да се развие мускулната сила, издржливоста, флексибилноста, снаодливоста и др. Играњето одбојка може да го намали стресот, да го подобри расположението и да ја зголеми самовербата. Тимскиот дух и соработката исто така може да помогнат во развојот на социјалните вештини и градењето пријателства.



ФУДБАЛ



Фудбалот е еден од најпопуларните спортови во светот. Милиони луѓе ширум светот играат фудбал како рекреативна активност, додека професионалниот фудбал се игра на стадионите пред илјадници навивачи. Се игра помеѓу два тима, секој со единаесет играчи, кои ги користат нозете, главата и другите делови од телото за да ја контролираат топката и да постигнат гол. Теренот е долг 100 метри и широк 64 метри. Секој тим има по еден голман и десет играчи, кои може да се движат низ целиот терен. Целта на играта е да се постигнат повеќе голови од противничкиот тим во одреден временски период. Играта започнува со шутирање на топката од центарот на теренот. Топката може да се додаде, води, дрибла и шутира. Играчите може да се движат низ теренот, но не смеат да ги користат рацете за да ја допрат топката, освен голманот, кој може да ги користи рацете во својот шеснаесетник.

Гол се постигнува кога целата топка ќе ја помине гол-линијата помеѓу двете стативи. Тимот што ќе постигне повеќе голови ја добива играта. Во случај двете екипи да постигнат ист број голови, играта завршува нерешено или се играат продолженија или пенали за да се одреди победникот.

Вежби за дриблинг (на англиски јзык): <https://www.youtube.com/watch?v=h1UCWxvCByM>.

Историја на фудбалот. Фудбалот датира илјадници години наназад. Модерниот фудбал каков што го знаеме денес се развил во Англија во 19 век. Првото Светско првенство во фудбал се одржало во 1930 година во Уругвај. Денес, ФИФА (Интернационална фудбалска асоцијација) е највисокото раководно тело на светскиот фудбал.

Тактики и стратегија. Тимовите користат различни формации и тактики за да добијат предност пред противничкиот тим. Некои од најчестите формации се: 4-4-2, 4-3-3, но има и други. Тактиката во фудбалот го вклучува поставувањето на играчите на теренот, нивните улоги и одговорности, како тимот комуницира и соработува во текот на играта. Тимовите може да користат различни стратегии, како што се: напад, одбрана, контранапад или посед, во зависност од ситуацијата и од противничкиот тим.

Генијални голови во мал фудбал (футсал): <https://www.youtube.com/watch?v=TjXZPJnzzbM>.

<https://www.youtube.com/watch?v=C3mEzh4wOj4> – жени, голем фудбал.

<https://www.youtube.com/watch?v=2LIVvpShSn0> – мажи, голем фудбал.

<https://www.youtube.com/watch?v=lQJHjwsMDo> – фудбал, слободен стил.

Популарноста на фудбалот. Светскиот куп на ФИФА е еден од најгледаните спортски настани во светот, кој го привлекува вниманието на милијарди луѓе. Натпреварите често се придружени со голема страст и емоции, а навивачите се познати по поддршката и лојалноста кон своите тимови. Со својата богата историја, правила, тактики и огромна популарност, фудбалот е спорт кој ги зближува луѓето ширум светот.

Постои ризик од повреда во спортските игри. Најчестите повреди вклучуваат повреди на зглобовите, мускулите и тетивите. Меѓутоа, правилното загревање, употребата на соодветна опрема и техниката на играње, може да го намалат ризикот од повреда. Важно е играчите да бидат свесни за своите граници, да не претеруваат надвор од нивните можности.



Самодоверба и самодисциплина. Тие се клучни ментални карактеристики кои се од витално значење за успех во спортот. Без разлика колку сте технички квалификувани или физички подготвени, недостигот на самодоверба и на дисциплина може негативно да влијае на вашата игра и на вашите перформанси на теренот.

Самодоверба. Самодовербата е чувство на верба и сигурност во сопствените способности. Кога имате високо ниво на самодоверба, верувате дека можете да ги постигнете своите цели и да ги надминете предизвиците. Во спортот, самодовербата е клучна бидејќи ви помага да донесувате брзи одлуки, да преземате иницијатива и да ги извршувате техничките вештини со доверба.



Еве неколку стратегии кои можат да ви помогнат да развиете самодоверба:

Поставете реални цели. Поставувањето цели кои се предизвикувачки, но сепак остварливи, ќе ви помогнат постепено да ја изградите вашата самодоверба. Размислете за краткорочните и долгорочните цели што сакате да ги постигнете во спортот и развијте план за нивно остварување.

Фокусирајте се на позитивните аспекти. Наместо да се концентрирате на вашите недостатоци или грешки, фокусирајте се на вашите позитивни аспекти и успеси. Секојпат кога ќе постигнете нешто добро на училиште, на тренинг или во игра, потсетете се на тоа и искористете го како поттик за понатамошен напредок.



Работете на вашите слабости. Откријте ги вашите слабости и работете на нив. Кога се чувствуваат сигурни во своите вештини, вашата самодоверба природно ќе се зголеми. Секогаш работете на нови техники кои ве предизвикуваат и постепено ќе забележите напредок.

Самодисциплината е способност да се контролира и да се насочува сопственото однесување во согласност со поставените цели. Во игрите, самодисциплината е важна бидејќи ви помага да останете фокусирани, дисциплинирани и посветени на тренинзите и на натпреварувањето.

Еве неколку начини на кои можете да развиете самодисциплина:

Поставете рутина. Создавањето рутина за спорт и за натпревар ви помага да развиете дисциплина. Одвојте одредено време за тренинг, загревање, вежби и одмор. Држете се до вашата рутина без оглед на надворешните фактори и предизвици.



Бидете одговорни. Преземете одговорност за сопствениот напредок и за сопствениот развој. Бидете дисциплинирани во изведувањето на обуката и вежбите што ви ги дава наставникот. Бидете присутни на секој час, тренинг и натпревар и давајте се од себе.

Контрола на емоциите. Самодисциплината вклучува и контрола на емоциите. Научете како да се справите со стресот, притисокот и фрустрацијата на теренот и надвор од него. Развијте стратегии за да се смирите и да го вратите фокусот кога ќе се соочите со предизвици.

Поставете граници. Поставете граници за себе и за другите. Научете да кажете „не“ на лошите навики или ситуации кои може негативно да влијаат на вашата игра и вашето секојдневието. Бидете дисциплинирани во исхраната, спиењето и одморањето за да ги одржите вашето тело и вашиот ум во добра состојба.



НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ

Орото е танц, обележје на еден народ со кој се искажуваат чувства на тага, радост, едно секојдневие или некој обреден настан. Почетоците на македонските ора



датираат од античко време. Се верува дека ората потекнуваат од прадедовците на Македонците, кои ги играле како начин на комуникација и изразување радост и солидарност. Оттогаш, ората се пренесуваат од генерација на генерација, зачувувајќи ги традициите и вредностите на македонскиот народ. Тие се начин на заедничко танцување и забава, што ги поврзува луѓето и создава силни врски меѓу нив. Ората се изведуваат на семејни собири, свадби, национални празници и други настани каде што луѓето се собираат заедно и ги слават своето наследство и својата култура.



Орото е начин на изразување чувства на радост, тага, љубов и други емоции. Народните македонски ора произлегуваат од местоположбата/географската регионална припадност и културно-историските, политичките и економските влијанија на различни етнички групи. Ората се симбол на идентитетот и на националноста, начин на заеднички игри и забава, начин на изразување емоции и средство за промоција на Македонија. Тие се дел од богатото културно наследство на Македонија и треба да се чуваат и да се промовираат како важен дел од македонската и светската култура.

Музичката традиција се изразува преку три форми: пеење на народни песни, играње на народни ора и свирење на народни музички инструменти.

Ората се делат на **обредни и соборски**. Обредните ора се играат на посебни настани, обреди, во кои треба да има точен број учесници. Соборските ора се играат на кое било место и во кое било време.

Според формата на игра, ората се делат на:

- ора кои се играат во полукружна форма или во отворен круг: обредни, соборски и др.;
- ора кои се играат во затворен круг – ретки ора, како што се: *Русалиско, Кушија* и др.;
- ора кои се играат во змијулеста форма – ора од јужното играорно подрачје;
- ора кои се изведуваат во парови – *Беранче, Вртелешка, Поседница, Русалии* и др.

Според бројот на учесници:

- ора со неограничен број учесници, најчесто соборските ора, но и дел од обредните и
- ора со точно дефиниран број учесници: *Водичарки, Лазарки, Русалии* и др.

Според полот, ората се делат на: машки, женски, мешани и детски ора.

Според стилот на играње:

- за раце: *Невестинско, Тешкото, Скудринка*;
- за рамо: *Крстач, Арнаут, Машкото*;
- за појас: *Копачка, За поес* и др.

Според правецот на изведување:

- ора од лево кон десно: *Лесното, Тешкото, Потрчулка, Невестинско*;
- ора од десно кон лево: *Левото, Лев танец, Повратничко, Поврнечката* и др.

Латиноамериканските танци се уникатни и возбудливи танцови стилови кои го претставуваат срцето и душата на латиноамериканската култура. Познати по својата страст, енергија и сензуалност, претставуваат спој на различни влијанија и традиции. Танцувањето бара прецизни движења и координација помеѓу горниот и долниот дел од телото. Ритмот и координацијата се важни аспекти на танцот, кои им овозможуваат на танчерите да се движат во времето со музиката и да ги изразат своите емоции преку движење. Тие се еден од најживописните и најенергичните танцови стилови во светот.



Самбата потекнува од Бразил и го претставува срцето и душата на бразилската култура. Овој танц е исклучително брз, ритмичен и енергичен, со карактеристични чекори изведени на звуци на тапани и други ударни инструменти. Самбата е позната по своите шарени костими и големите карневалски паради што се одржуваат низ Бразил.

Тангото потекнува од Аргентина и Уругвај и важи за еден од најромантичните и најсензуалните танци во светот. Овој танц се карактеризира со неговите страсни и интимни чекори, кои се изведуваат на звуците на бандонеон, традиционален аргентински инструмент.

Салсата потекнува од Куба и е спој на различни музички стилови, како што се: син, мамбо и румба. Овој танц е многу динамичен и ритмичен, со брзи чекори и сензуални движења на колковите. Салсата е популарна низ целиот свет и кај нас. Многу луѓе уживаат во нејзиниот енергичен ритам и забавен стил. <https://www.youtube.com/watch?v=V1mgDDzrZl0>

Меренге потекнува од Доминиканската Република и се карактеризира со брз ритам и весели чекори.

Бачата исто така потекнува од Доминиканската Република и е романтичен и сензуален танц.

Ча-ча-ча е танц кој потекнува од Куба и се карактеризира со брзи чекори и ритмички движења.

Сите видови танци: https://www.youtube.com/watch?v=G1w_yfBr8E

Позитивни страни на народните ора и модерните танци

Народните ора и модерните танци помагаат да се изградат самодовербата и социјалните вештини, бидејќи тие често се играат во групи и во парови кои бараат добра соработка и комуникација. Позитивно влијаат на психолошката благосостојба, вклучително и на намалување на стресот и на анксиозноста, подигање на расположението, подобрување на мисловните функции и др. Поради сите овие придобивки, примената на ората и танците е одличен начин да уживате во физичката активност и да ја подобрите целокупната благосостојба.

Користена литература

- *Зборник на трудови: Кошарка, ракомет, фудбал, одбојка и атлетика*. Федерација на училиштен спорт на Македонија, Охрид, јуни 2003.
- mk.wikipedia.org/wiki/Кошарка#Правила_и_прописи.
- Eisenmann, J. C., Wickel, E. E., Welk, G. J., Blair, S. N. 2005. *Односот помеѓу фитнесот и дебелината на адолесцентите и ризик-факторите за кардиоваскуларни болести во зрелоста*: Центарот за аеробик Надолжна студија (ACLS).
- Millslagle, D., Keyes, J. 2000. *Споредување на ставовите на машките и женските ученици кон физичкото образование на основно и средно ниво*.
- Васанас, Lj., Petrović, N., Manojlović, N. 2011. *Psihološke osnove treniranja mladih sportista*. Beograd.
- Коцев, В., Палевски, Ж. 2022. *Прирачник по Физичко и здравствено образование за наставниците за 5 одделение*. Скопје: Биро за развој на образованието.
- Карапанцевски, М., Белческа-Карапанцевска, Л. 2020. *Спорт и спортски активности: за IV година за средно стручно образование*. Скопје: Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија.
- Hutchinson, A.B.; Yao, P.; Hutchinson, M.R. Single-leg balance and core motor control in children: When does the risk for ACL injury occurs? *BMJ Open Sport Exerc. Med.* 2016.
- *Physical Education: Essential Issues*, edited by Ken Green and Ken Hardman, 2005.
- *The Value of Sport and Active Recreation to New Zealanders*, May 2017.
- Dr Stuart Robbins. 1996. *Straight talk About Children in Sport*.

Прирачник по физичко и здравствено образование за VI одделение

Издавач: Биро за развој на образованието

Уредник: Абдулфета Фетаи

Автор:

Виктор Коцев

Стручна поддршка:

м-р Иванка Мијиќ, координатор

Рајмонда Незири, координатор

Марјан Бошалевски

м-р Виктор Баџуков

Лектор: Александар Здравевски

Година на издавање и печатење – 2024

Место на издавање - Скопје

Електронско издание

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.016:796(035)

КОЦЕВ, Виктор

Прирачник по физичко и здравствено образование за VI одделение [Електронски извор] /
Виктор Коцев. - Скопје : Биро за развој на образованието, 2024

Начин на пристапување (URL):

https://brogovmk-my.sharepoint.com/:b/g/personal/bro_macedonia_bro_gov_mk/EZ9ncdx8hJNkj9gCKZtMtoBD-0CpKfbZ36sKfLlznQrXQ?e=R2yOIL.

- Текст во ПДФ формат, 99 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден
22.04.2024

ISBN 978-608-206-158-0

COBISS.MK-ID 63543045