

Приручник из Физичког и здравственог образовања за VI разред



Скопље

Виктор Коцев



УВОД

Приручник из Физичког и здравственог образовања намењен је наставницима који изводе наставу у VI разреду, према Наставном програму из Физичког и здравственог образовања, 2022. године, који је припремљен сагласно Концепцији за основно образовање, 2021. године.

Предмет Физичко и здравствено образовање у основном образовању има значајно место, зато што су раст и развој детета повезани са кретањем и биолошким функцијама које га обликују у здраву личност. Заступљен је као обавезни наставни предмет са три часа недељно, односно 108 часова годишње. Основни циљ наставног предмета/наставе је да омогући ученицима свакодневни активан одмор. Оваква функционалност ће помоћи у повећању интелектуалног рада ученика и успеха у учењу.

Предмет је увек повезан са другим областима образовања и васпитања, јер у себи садржи моторну, когнитивну и афективну компоненту које могу да обогате васпитни утицај на ученика. Својим разноврсним садржајима и активностима веома је занимљив и забаван предмет за ученике, који директно утиче на развој њихових психофизичких, моторичких и функционалних способности.

Приручник треба да помогне наставнику да планира, организује и реализује наставу понуђеним методским поступцима и решењима, уз иновативни приступ који ће помоћи да наставу у 21. веку успешно и ефикасно реализује.

Наставник се труди да ученицима омогући да покажу одређене резултате, да постигну стандарде оцењивања који су предвиђени Наставним програмом, а посебно развој њихових физичких и моторичких способности. Због савременог начина живота (прекомерна употреба технологија, преоптерећеност у школи или код куће) може доћи до раскорака између морфолошких карактеристика и моторичких способности, које објективно заостају за физичким развојем. Зато, кажемо да ова настава припрема ученике за прихватање физичке културе као саставног дела свог живота, уз развој и подизање нивоа спортског образовања, сагласно њиховим интересима, потребама и могућностима.

У Приручнику су обрађене теме из Наставног програма: **Атлетика, Гимнастика и ритмика, Спортске игре и Народна кола и плесови.**

Теме садрже садржаје и појмове који су директно повезани са стандардима оцењивања, а они треба да се преузму директно из Наставног програма. Постоји одређени број наставних часова за реализовање, при чему наставник може да буде флексибилан, да их прилагођава потребама и могућностима ученика и условима у школи.

Приручник води наставника кроз примере „**сценарија за час**“, који садрже детаљни опис активности ученика које су груписане у три целине:

1. Уводне активности;
2. Припремне активности (вежбе за обликовање тела);
3. Главне активности;
4. Завршне активности.

Обавезни део сценарија је **рефлексива**, која се ради на крају часа и служи за повезивање наученог са свакодневним животом ученика, затим **праћење напретка**, прописаног Наставним програмом.

Наставник обезбеђује инклузивност у раду и реализацији планираних тематских садржаја преко укључивања свих ученика у све активности за време часа. Сваком ученику омогућава да буде физички, когнитивно и емоционално ангажован путем коришћења одговарајућих прилаза, како би се обезбедио оптимални биолошки и психолошки развој и веома важна - социјална инклузија.

При извођењу активности поштују се психофизичке и сензомоторне способности ученика. За ученике са одређеним сметњама у развоју планирају се и прилагођавају посебне активности, резултати учења, као и стандарди оцењивања. Током наставе, наставник настоји да обезбеди баланс у односу на пол, једнако третира и дечаке и девојчице, не дели их у играма и вежбама.

У школама у којима се настава изводи на више језика препорука је да се заједнички одржавају часови одељења са различитим наставним језиком чиме се обезбеђује међуетничка сарадња, а увек када је могуће наставници треба да користе и интеграцију активности из овог предмета са осталим наставним предметима.

Наставник континуирано прати активности ученика за време поучавања и учења, како су постигли стандарде оцењивања, сакупља информације о напретку, док ученици добијају повратну информацију од наставника о њиховим постигнућима, као и њихови родитељи. Сумативну оцену формира на крају школске године.

Аутор

А Т Л Е Т И К А

за VI разред – (24 часа)

Атлетика са њеним изобиљем дисциплина спада у спортове који су се практиковали у древна времена, а ни данас нису изгубили од свог значаја нити ће се то десити у будућности.

Атлетске дисциплине - трчање, скакање и бацање, увек ће бити саставни део физичке културе човека. Атлетика има значајну улогу у развоју целог тела, пре свега пажња се посвећује брзини, агилности, снази, динамичности, прецизности, координацији као и јачању издржљивости и одлучности. Све време док се ова тема изучава у школама повољно утиче на психофизички развој деце. Иако је у питању индивидуални спорт постоји могућност и екипног такмичења у штафетном трчању. Атлетика развија дисциплину и личну одговорност, што је веома важно да се дете обогати свиме што нуди овај спорт, као и социјалним вештинама, које су део грађења његовог психофизичког здравља.

Тема се обрађује кроз:

- Садржаје и појмове – наслове наставних садржаја, са бројем часова
- Стандарде оцењивања који треба ученици да покажу и постигну
- Сценарије за часове који је састављен од:
 - Уводних активности - активирање предзнања.
 - Припремних активности (вежбе за обликовање тела).
 - Главних активности - искуствено учење, које садржи бројне активности (часове) за реализацију једне целине.
 - Завршних активности - доношење закључака.
- Рефлексије
- Праћења напретка
- Опреме и средстава

У разради садржаја и појмова ове теме приказани су примери три сценарија, која обухватају:

- 1 Трчање, висок и низак старт.
- 2 Скокове из места, удаљ и увис.
- 3 Бацање лопте и кугле.

Садржаји и појмови (24 часа)

- Истрајно трчање – висок старт (7 часова)
- Брзо трчање – низак старт (4 часа)
- Скок удаљ из места (3 часа)
- Скок удаљ „згрчна техника“ (3 часа)

- Скок увис „стредл“ (опкорачна техника) (3 часа)
- Бацање лоптице и погађање циља (2- 3 часа)
- Бацање кугле (2 часа)

Резултати учења из теме

Ученик/ученица биће способан/на да:

1. примењује правилну технику ниски старт и брзо трчање и технику високи старт и истрајно трчање;
2. примењује правилне технике скакања удаљ и скакања увис;
3. примењује правилну технику бацања и погађања циља;
4. препознаје и примењује основну технику бацања кугле.

Садржаји и појмови (11 часова)

Истрајно трчање – висок старт (7 часова) и Брзо трчање – низак старт (4 часа)
(Примери сценарија и активности за реализацију садржаја)

Стандарди оцењивања:

- Изводи правилну технику висок старт.
- Правилно трчи умереним темпом до 400 метара.
- Изводи правилну технику ниски старт.
- Правилно брзо трчи до 60 метара.

Сценарио за часове

Уводна активност - активирање предзнања

Ученици се уводе у тему коришћењем предзнања и нових информација о атлетици преко примера, догађаја, постера/слика, видео материјала. Постављају се и питања за дискусију, чиме ће разумети да је атлетика темељна и најраспрострањенија спортска грана која обухвата више дисциплина: трчање, скакање и бацање.

У уводним деловима часова увек се реализују вежбе за моторички раст и развој, физичку спремност за загревање, мотивисање и подизање психофизичког стања ученика кроз трчање, приену вежби за обликовање тела, без и са реквизитима, истезање, јачање и опуштање у свим положајима, ставовима и кретањима.



- Вежбе за функционални развој (аеробна и анаеробна издржљивост).
- Вежбе за моторички развој (снага, брзина, флексибилност, координација).

Друге активности којима се побољшава општа физичка спремност/тело за нове изазове и знања, вештине за савладавање знања и вештине главног дела часова:

- Ученици изводе комплекс вежби за истезање, јачање и опуштање мишићних група врата, раменог појаса и горњих екстремитета.
- Ученици изводе комплекс вежби за истезање, јачање и опуштање мишићних група трупа, стомачне и леђне мускулатуре.
- Ученици изводе комплекс вежби за истезање, јачање и опуштање мишићних група карличног дела и доњих екстремитета.

Ученици се загревају и припремају вежбама - постепено, активностима као што су: ходање, трчање, скакање, потскакивање, доскакивање, бацање, прихватање и слично. Вежбе за загревање су мањег интензитета на почетку, затим се постепено повећавају и интензитет и брзина. **Ове активности се реализују током уводних активности на свим часовима.**



Облик и методе рада планира наставник према могућностима ученика.

Главне активности - искуствено учење

Ученици прелазе на савлађивање нових елемената који треба правилно да се изводе. Истовремено, подижу спортско знање на виши ниво у односу на претходне разреде. Наставник активно прати и морфолошки статус ученика и предузима мере при евентуалној појави телесних деформитета, уз примену адекватних вежби. Вежбе се примењују адекватним методама рада - не рашчлањавају се, већ се уче у целини. Наставник упућује и показује вежбе и активности. Он даје инструкције, понавља, коригује, заједно са ученицима ради на савлађивању правила извођења елемената и дисциплина атлетике. Посебна пажња посвећује се дисциплини и безбедности ученика.

Неколико препорука за наставника: У реализацији активности примењиваће се различити облици рада, као што су: фронтални, индивидуални, групни или рад у паровима. Најчешће употребљаване методе су: демонстрација, практично вежбање и метода станица.

Вежбе за физички раст и развој користе се током реализације целе теме/наставног програма, према потреби, узрасту, условима рада и опреми у школи.

Активност 1 – Истрајно трчање - висок старт (7 часова)

Стандарди оцењивања:

- Изводи правилну технику висок старт.
- Правилно трчи умереним темпом до 400 метара.

Трчање и технике правилног атлетског трчања – (1 час)

Приближите ученицима важност и значај трчања, од древних времена када се трчало, ко ће први стићи на такмичења у природи без мерења времена, па све до данас када је трчање најкориснија и најздравија активност. Уколико су ученици истраживали о трчању и имају више информација - отворите дискусију.

Организују се активности за понављање, приказивање технике правилног ходања и рационалног трчања, координисаним покретима руку и ногу, правилним дисањем, као основни задаци наставе:

- ✎ Спортско ходање и трчање уз правилно држање тела и правилну функцију локомоторног апарата - ходање у паровима, спорим и брзим темпом, на дати знак.
- ✎ Правилно дисање - техника дисања, удисај и издисај.
- ✎ Вежбање уз низак и висок џок, у месту и покрету, напред и назад.

Преко фронталног начина рада ради се свим ученицима истовремено, истим ритмом и оптерећењем и притом се прате њихове моторичке способности и покрети.

Групе могу да буду различите, по разредима, случајно груписање и према потребама и могућностима ученика.

Како се правилно трчи?

Најпре, ученици треба да понове шта је трчање. Пушта се филм, видео-презентација, показују се слике или се води дискусија са предавањем како би ученици могли да разумеју његово значење у развоју физичке културе.

Трчање представља ритмички ток скокова (кретања) која треба да се изведу у одређеном ритму, не брзо и пренаглашено, јер корачање има појединачне фазе које треба да се изведу потпуно и правилно.

Упутства за бољу технику трчања:

- Глава треба да буде исправљена, поглед усмерен право.
- Руке су под правим углом и кретање је из рамена.
- Рамена треба да буду опуштена и ниска.
- Дланови не треба да буду стиснути у песнице, већ да буду благо отворени.
- Стопало треба да се додирује предњим делом.

- Кратки покрети руку и ногу - у зависности од услова.
- Правилна техника дисања – из дијафрагме.

Активност 2: Високи старт (1 час)

Најпре наставник изводи 2 до 3 кратка трчања на равной стази. Затим ученици раде у паровима/колонама, у тројкама и четворкама.



Понављање, опис и демонстрација технике из елемента високи старт, са две команде: **1. На месту, 2. Старт.**

На команди **на месту** застају иза стартне линије са „бољом“ ногом, док је друга нога 2 стопе назад, постављена дијагонално, а тежина тела је распоређена на обе ноге. Ученици пре команде **старт** – носе тежину на предњој савијеној ноzi у колену, труп је нагнут напред. Поглед је уперен напред. Руке су савијене у лактовима, једна напред, а друга иза тела. На команду **старт** ученици крећу брзо, прави

се замах задњом ногом и супротном руком где енергично крећу ноге и руке (лева рука, десна нога). Вежба се ради свè до усвајања технике.

Наставник прати кретање руку и ногу, трупа и главе, коригује грешке (згрчено и круто држање тела, снажно ударање стопалима о земљу, недовољан рад руку и рамена, недовољна борбеност и слабо стизање на циљ и сл).

Најпре указује на крупне грешке, а затим на ситне. Редовно извођење вежби допринеће правилном трчању уз ритам и кординацију.

Активност 3 - Истрајно трчање умереним темпом до 400 метара – (1 час)

Преко извођења високог старта и брзог трчања умереним темпом, наставник даје упутства да ученици стартују, подељени у колоне, групе, парове, изводе трчање у одређеном простору, трчање кружно са правилном техником - све до његовог усвајања.

Неколико грешака које не треба правити:

1. Трчање на петама и постављање стопала напоље.
2. Избацивање потколенице далеко напред или високо са стране.
3. Високо дизање колена и снажно ударање о земљу.
4. Трчање са истуреним трупом.
5. Трчање са превише дигнутом или наведнутом главом.
6. Трчање са подигнутим раменима.

Високи старт се примењује у тркама на средње стазе: 800 метара, 1500 метара и 3000 метара, дуге стазе 5000 метара, 10 000 метара и маратон (42.195 метара).

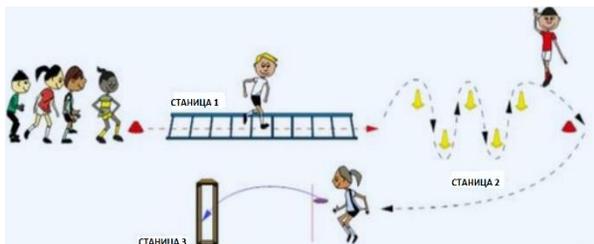


Затим ученици трче на 400 метара, са високим стартом, правилном техником трчања и мерењем времена.

Активност 4 - Трчање и прескакање преко препона (2 часа)

Организују се активности (у зависности од опреме, реквизита, броја ученика). Ученици стартују из високог старта, трче и прескачу постављене препреке, као што су: палице, координацијске мердевине, ниске препоне, медицинке, са правилним координисаним кретањем тела, горњих и доњих естремитета.

Игре са вежбама - Ученици су у две или више парних група. Пред њима се постављају разни реквизити са којима треба да се изврши одређени задатак. Свака група настоји да у што краћем времену, боље и успешније изврши задати задатак. Реквизити се постављају по избору наставника и ученика.



Пример 1: Трка са хартијом

Конусе наместите на већем простору како бисте направили простор за трчање. Дајте сваком ученику лист обичне хартије да га држи на грудима и кажите им да ако трче довољно брзо, могу да склоне руке са хартије и она ће остати ту, зато што ће га отпор ваздуха залепити за њив. Нека сви пробају по неколико пута, затим се припремите за игру. На наставников знак сви почињу да трче, држећи хартију на грудима. Када кажете „**руке!**” ученици спуштају руке и настављају да трче. Ако им хартије падне, онда престају да трче, али настављају да ходају. Победник је последњи ученик са хартијом на грудима.

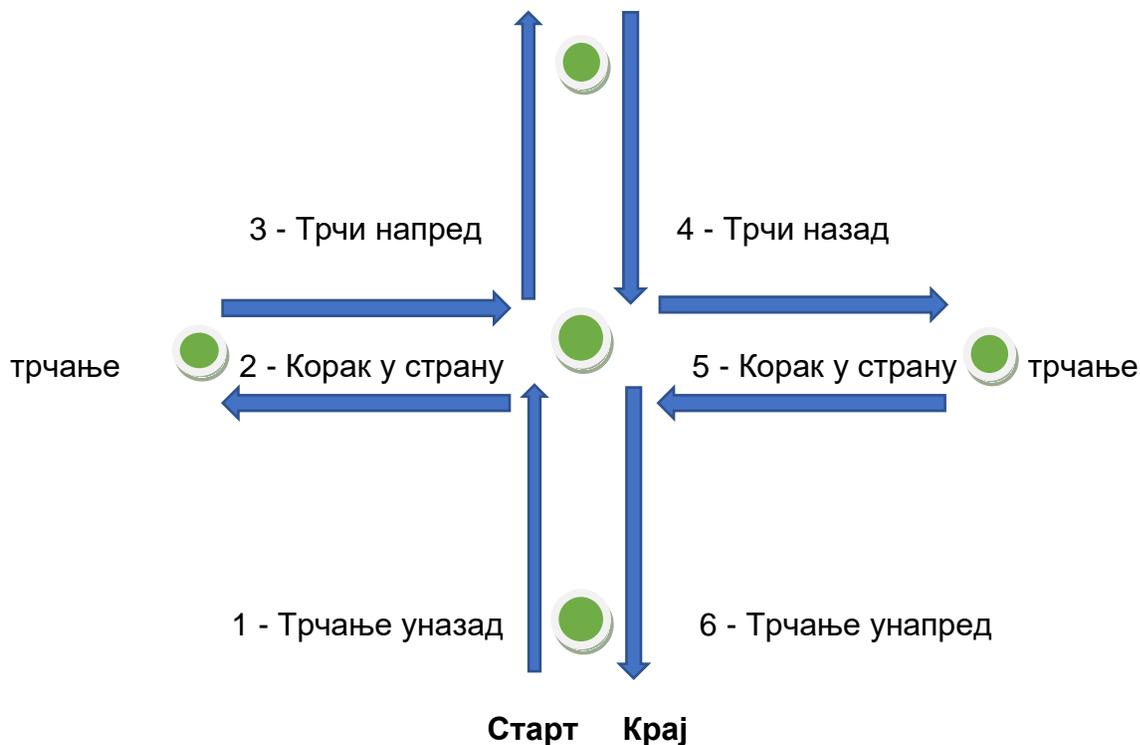


Пример 2: Ученици се такмиче у колонама на две или четири станице. Пре сваке колоне постављају се цик-цак конуси на размаку од 2 метра. Трче између постављених конуса наизменично и враћају се у своју колону. Додиривањем руком стартује следећи.

Активност 5 – Трчање из различитих почетних положаја (1 час)

Активности и различите вежбе ученика којима изводе брзо трчање из различитих почетних положаја: из седећег положаја, лежања на леђима или на стомаку (са обе стране), клечања, моста, свеће, различитих положаја планка, различитих положаја јоге и сл. Трчање се изводи на ограниченом простору, са или без реквизита. Дужину почетних положаја одређује наставник према могућностима ученика.

Активност 6: Поставите 5 конуса у облику + на растојању од 5 метара, (као на слици), редослед трчања је наведен бројевима, сваки конус треба да се додирне руком 9 пута од старта до краја.



Активност 7: Трчање са прогресијом (1 час)

Техника трчања прогресивно се објашњава и демонстрира, а затим увежбава.

Ученици подељени у групе изводе трчање са прогресијом, убрзавање, слабијим и бржим темпом. Ову врсту трчања са прогресијом можете да изведете са било ког растојања. Једноставно, може да се подели на пола. Прву половину ученици трче спорије од друге половине. На команду наставника ученици стартују у групама, колонама и сл.

- 🏃 Ученици трче комбиновано умереним темпа на 100/ 200/300 метара чиме примењују сва знања и способности за технику трчања.
- 🏃 Трчање се изводи у школској сали или на атлетској стази, школском дворишту, а ученици демонстрирају како се правилно трчи, у малим групама, паровима или појединачно.



Активност 8 - Низак старт/брзо трчање (4 часа)

Стандарди оцењивања

- Изводи правилну технику ниски старт.
- Правилно брзо трчи до 60 метара.
- Ученици учествују у штафетним играма са брзим трчањем, без и са реквизитима (такмичење).

Демонстрирањем и објашњавањем технике ниски старт, наставник наглашава на шта треба обратити пажњу. Показује следеће елементе:

- ✎ положај у ниском старту;
- ✎ стартовање тела и постепено исправљање тела;
- ✎ брзо трчање.

Ниски старт је најбржи начин започињања трчања и примењује се на кратке стазе на 100 метара, 200 метара и 400 метара. Примарне карактеристике ове дисциплине су: брзина, експлозивност, издржљивост и техника трчања.

Опис технике: Пре старта ученици стају иза стартног блока (или јамица) на одређеној удаљености иза стартне линије. Стартни блокови су паралелно постављени испред стартне линије. Тежина тела је постављена на рукама и ногама, а поглед је усмерен надолу. Наставник сам или са демонстратором демонстрира главне вежбе, показујући правила, елементе и технике извођења.



Затим се ученици постављају на стартни блок и очекују прву команду на своја места, следи команда пажња и последња команда је сигнал за старт. Извођење технике ниски старт. Изводе извођење технике ниски старт максималном брзином и експлозивношћу.

Увежбавање поступка и технике применом три команде и то: „**на своја места**“; „**пажња**“ и „**старт**“.

- ✎ Ученици трче ниским стартом до 60 метара.
- ✎ Ученици трче ниским стартом до 60 метара, мерењем времена.
- ✎ Ученици учествују у штафетним играма брзим трчањем, без/са реквизитима (такмичење). Могу да раде индивидуално, у паровима, малим групама, при чему наставник бира и примењује одговарајуће методе и облике поучавања, на пример: у колонама од три до четири ученика, у паровима и комбиновано, у зависности од индивидуалних могућности ученика и услова за рад.

Завршне активности - извлачење закључка

Након трчања ученици могу да покажу неке елементе технике правилног трчања. Могу да се изведу заједнички закључци да атлетским вежбама ученици стичу физичку снагу, издржљивост, брзину, координацију и еластичност. Исто тако, атлетика помаже у њиховом психофизичком развоју и јачању воље, храбрости, одлучности, упорности, самоконтроле и истрајности.

Игра – Трка – ученици треба да чекају дати знак/команду наставника: припреми се, пажња и **СТАРТ**. Понекад речи треба да буду различите да би збуниле ученике. На пример: припреми се, пажња и **СТРЕЛА**. Они треба да чекају праву реч (**СТАРТ**) да би трчали у трци. Победник у игри је последњи ученик који ће остати без грешака.

Рефлексија:

Води се дискусија по питањима:

- Које дисциплине смо радили на прошлим часовима?
- Да ли је трчање популаран спорт међу младима?
- На којим стазама се примењује висок и низак старт?
- На који начин трчање помаже, које су позитивне особине?
- Да ли сте и колико задовољни активностима?
- Која техника вам се више допада, низак или висок старт?

Праћење напретка

- Допринос у моторичким способностима.
- Допринос усменим одговорима на питања и дискусије.
- Допринос у активностима, самостално или групно.
- Допринос у правилима и техникама у трчању.

Опрема и средства: спортска опрема, атлетске стазе, свираљка, штоперица, спорски реквизити, стартни блокови, маркери, конуси, обручи и слично.

Садржаји и појмови: Скокови удаљ из места и „згрчном техником” и увис - „стредл“(9 часова)

(Примери сценарија и активности за реализацију садржаја)

- Скок удаљ из места (3 часа)
- Скок удаљ „згрчна техника“ (3 часа)
- Скок увис „стредл“ (опкорачна техника) (3 часа)

Стандарди оцењивања:

- Изводи правилно технику скока удаљ из места.
- Извод правилно технику скока удаљ са оптималним залетом „згрчно“.
- Изводи правилно технику скока увис „стредл“ (опкорачна техника), са оптималним залетом.

Сценарио за часове

Уводне активности - активирање предзнања

Ученици су организовани у различите облике рада за извођење вежби и активности за побољшање опште физичке способности, које су корисне за све врсте поскока и скокова, удаљ, згрчно, стредл-опкорачна (увис).

Ученици изводе активности за загревање, еластичност, припремање, мотивисање и подизање психофизичког стања, раста и развоја, преко ходања, трчања, поскока, вежби за загревање и обликовање тела, вежби за делове тела које ће припремити и мотивисати ученика за нова знања и вештине из главних активности на часовима.

Да наведемо неке примере вежби за уводне активности:

- Јачање великих мишићних група за обликовање целог тела.
- Побољшање еластичности и покретљивости мишићног система.
- Брзина, координација у простору, из ходања у трчање, поскакивање скакањем, одраз, доскок, вежбе агилности/скочности, са акцентом на мускулатуру доњих екстремитета.



Активности/вежбе ученика:

- Правилно извођење комплекса вежби за обликовање тела без реквизита (истезање, јачање, опуштање, ставови и покрети).
- Правилно извођење комплекса вежби за обликовање тела са реквизитима, (истезање, јачање и опуштање са палицом, ужетом, обручем, лоптом).

- Вежбе за обликовање тела у паровима, индивидуално, групно.

Наставник бира и предлаже одговарајуће вежбе за развој моторичких и функционалних способности. Могу се применити игре забавног и такмичарског карактера.

Главне активности-искуствено учење

Активност 1 - Поскоци (2 часа)

Организујте активности са различитим врстама вежби са поскакивањем за јачање скочности, повезивање трчања са скакањем - као природним обликом вежби које ће омогућити услове за учење техника скокова.

Ученици раде у групама, паровима, у колонама или у кругу да би усвојили вежбе за одраз, поскакивање, скакање, доскакивање, прескакање предмета и препона – као и много других комбинација за скакање и поскакивање.

Примери активности:

- ✱ Ученици распоређени у мале групе изводе појединачне двоножне и једноножне поскоке и скокове.
- ✱ Ученици поређани у круг изводе двоножне и једноножне поскоке и скокове у комбинацији.
- ✱ Ученици груписани изводе двоножне/једноножне поскоке и скокове ужетом.
- ✱ Ученици изводе двоножне и једноножне поскоке и скокове на кординацијским подним мердевинама.
- ✱ Ученици у колони изводе двоножне и једноножне поскоке и скокове преко ниских препона.

Изводе се и друге вежбе за мишиће ногу, истезање, чучњеви, стојање на прстима или скакање увис са испруженим ногама, скокови увис са савијеним коленима и хватање руку испод колена са меким доскакивањем, или кретање у клечећем положају.

Игра са вежбама. Ученици поскакивањем скачу напред назад, лево – десно. Мало се одмарају, а затим понављају претходне покрете.

Неколико примера поскока са реквизитима:

- Поскоци на једној ноzi и две ноге;
- Суножни поскоци - напред, назад, лево, десно;
- Суножни поскоци преко препона - реквизити.

Активност 2 – Скок удаљ из места (2 часа)

Скок из места - опис и изведба и демонстрација наставника.

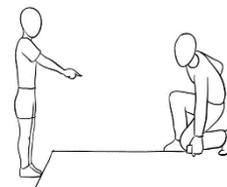
Обема ногама се застаје до опредељене линије, стопала су паралелно постављена, природно удаљена у ширину кукова.



Најпре се замахује рукама, подижу се високо горе, истеже се цело тело. Затим се спушта чучњем, нагињањем

тупа напред, а истовремено следи снажан одраз ногама и замахивање рукама напред.

- Ученици су поређани у колони по један или двоје, на обележеном скакалишту скачу суножно удаљ из места.
- Ученици изводе скок удаљ из места на различитим теренима: у учионици, на песку, на опредељеном месту и сл.
- Ученици изводе скок удаљ из места, мери се дужина скока, па се гледа резултат.



Овај скок показује експлозивну снагу доњих екстремитета и он служи као тест!

Забав - Организујте неку игру такмичарског карактера, уколико има услова, жеље, климе, а може да се изведе у учионици, у школском дворишту, на спортском терену.

Активност 3 - Скок удаљ – згрчна техника (2 часа)

Како се учи и како се изводи згрчна техника?

Ово су припремне вежбе за учење скока удаљ. Ученик треба да се оспособи да се сналази у простору, да научи да савија ноге и енергично да нагази на отскочном месту.

- Ова вежба се изводи на скакалишту, у јами са песком, уз оптимални залет. Најпре се ради неколико слободних скокова да би се ученици ослободили, а затим се одређује даљина.

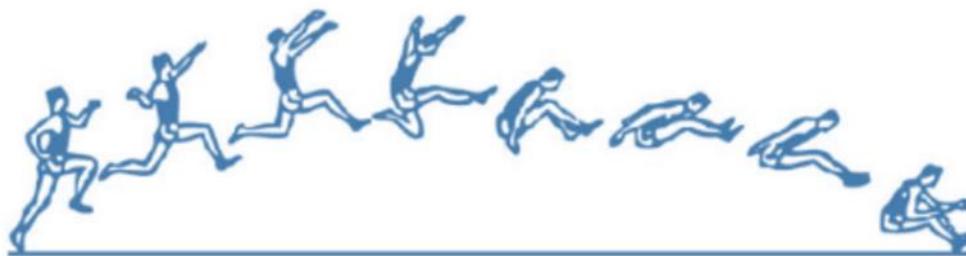
- На средини од отскочног до доскочног места поставља се неколико меких реквизита преко којих се скаче. Затим се уклањају па може да се стави уже са висином, које се постепено подиже.

- Извођење скокова у јами без препрека, са наглашеним замахом руку и замахнутом ногом.



Демонстрација згрчне технке

Замахнута нога остаје у згрченом положају испред тупа, а отскочна нога се савија и вуче напред према замахнутој ноzi. Руке се крећу нагоре и мало у страну, благо савијени у зглобу лакта. Дланови су окренути ка месту доскока. Обе ноге су напред, испред тупа, савијене у зглобовима на куку и коленима. Труп је исправљен уз мали наклон унапред. Поглед је уперен ка доскочном месту, руке су подигнуте а дланови су окренути напред. При доскоку ноге су подиспружене, труп је нагнут напред, а руке се крећу напред и надолу према ногама.



Затим се организују активности и вежбе за ученике.

- ✱ Ученици један по један, изводе скок удаљ „згрчном“ техником из малог залета у ходу од два до три корака и гажењем на одразној ноzi на горњем делу шведског сандука.
- ✱ Ученици у паровима изводе скок удаљ „згрчном“ техником уз мали залет у ходу преко ниске препоне.
- ✱ Ученици изводе скок удаљ „згрчном“ техником уз већи залет у ходу.

Може да се организује такмичење са мерењем дужине - резултата.

Шта је најважније за добар скок?

- Да се има добар залет, одраз, правилан лет и доскок,
- правилно постављање стопала, пете, прстију и издизање тела увис.
- Руке помажу у скоку.

Активност 4 - Скок увис опкорачном техником „стредл“ (3 часа)

Даје се кратак опис технике, може да се користи слика и видео-материјал.

Наставник демонстрира практично извођење скока, затим објашњава поступке.

Има четири фазе: **залет, одраз, лет и доскок.**

Активности и елементи извођења скока:

- Ученици су поређани у колоне, један по један, из места, на великом атлетском душеку, без препрека/препона, изводе скок увис опкорачном техником („стредл“).
- Ученици су постављени у колоне један по један, из места, на великом атлетском душеку, на ниско постављеној препреци од ужета или ластика, изводе скок увис – опкорачном техником („стредл“).
- Ученици на крају вежби, у трчању умереним темпом од неколико корака, на великом атлетском душеку изводе скок увис – опкорачна техника („стредл“), постепеним повећањем висине.



Шта је најважније да скок буде успешан?

Правилно извођење технике, залета, одраза, лета и доскока.

Стално треба да се вежба залет и да се учи правилан одраз, све до његовог усвајања.

- Трчање да буде прогресивно, одразна нога треба да буде на утврђеном месту за одраз.
- Техника да се учи на мањим висинама.
- Ученик треба сам да осети простор за одраз.

Које су најчешће грешке?

- Спор и несигуран залет.
- Одраз је предалеко или преблизу.
- Несигуран доскок.

Завршне активности - доношење закључка

Вежбе и игре за смиривање и опуштање тела (са мањим интензитетом).

Игра – Ученици се ређају у круг, на знак наставника изводе поскоке, напред, назад, лево и десно.

Игра - Полигон са постављеним препрекама које савлађују трчањем и скакањем.

Игра - Ученици се деле у два тима и такмиче се у надвлачењу ужета.



Рефлексија:

Одговор на постављена питања:

- Које скокове смо радили на прошлим часовима?
- Каква је данас била активност?
- Како сте схватили трчање/скокове- како делује на ваш здрав развој?
- Како се постиже бољи скок?
- Колико фаза има један скок?
- Да ли сте се забављали и колико сте задовољни активностима?
- Шта вам је било најзанимљивије и зашто?
- Шта вам је било тешко, несавладљиво?

Праћење напретка

- Примењује правилну технику извођења скокова.
- Активна укљученост за време часа.
- Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- Поштовање правила понашања за време часа.

- Повратна информација, одговори на усмена питања, праћење интереса и активности на часу, дискусија.

Опрема и средства

Атлетски душеци, мерна трака (метар), летва, песак - јама за скакање, спортска опрема, патике, свираљка, штопераца, атлетски душеци, спортски реквизити.

Садржаји и појмови – Бацање лопте и кугле (5 часова)

- Бацање лопте и погађање циља (3 часа)
 - Бацање кугле (2 часа)
- (Примери сценарија и активности за реализацију садржаја)

Стандарди оцењивања

- Извођење бацања лоптице у одређени циљ на даљини до 15 метара.
- Изводи правилну школску технику бацање кугле.

Сценарио за часове

Уводне активности – активирање предзнања

Понављање знања из претходног разреда о бацању лоптице или неком догађају којег се сећају ученици.

Пажња се посвећује следећим активностима и вежбама којима се стиче:

- Побољшање и развој локомоторног апарата за правилно кретање тела, и превенција сколиотичног, кифотичног и лордотичног држења тела, равних стопала, прекомерне тежине.
- Јачање мишића руку, раменог појаса, трупа и ногу, развој опште кондиције, координације, спретности, прецизности и развој опште моторике.

Главне активности - искуствено учење

Активност 1- Бацање лоптице и погађање циља (3 часа)

Бацање лоптице удаљ може да се изводи из места и из залета, у одређени циљ и са одређеног растојања. Могу се примењивати имитацијске вежбе са лакшим предметима. Бацање лоптице напред и горе, левом и десном руком, бацање из места и покрета.



Бацање и хватање лоптице иду заједно. Ове активности ученици могу да изводе у сали, школском дворшту, на излету. Лаки су за организацију, занимљиви су и сва деца их прихватају.

Активности за 2 часа

- Ученици подељени у групе, један по један изводе бацање лоптице из места удаљ, у одређени циљ, левом и десном руком.
- Ученици изводе бацање лоптице удаљ са оптималним залетом.
- Ученици бацају лоптицу у паровима.
- Ученици изводе бацање медицинке (до 1 килограма) удаљ, обема рукама.

Игра – бацање лоптице на цртеж направљен кредом. Када лоптицу бацају/ударају о зид, она се одбија, а ученици треба да је ухвате. Бацање се понавља.

Игра – Извођење штафетних игара са елементима трчања, скакања и бацања.

Активност 1. 2.: Бацање лоптице и погађање мете/циља (1 час)

Вежбање бацања лоптице удаљ може да се изводи из места и из залета, баца се у одређени циљ и са одређеног растојања.

Поступак бацања лоптице: Ако је бацање десном руком, лева нога је напред и обратно. Покрети руке су снажни, напред, преко рамена. Посебно се води рачуна да се не нагази линија (преступ). Бацање се изводи целим телом.

Наставник контролише и исправља ученичке грешке.

Активности ученика:

- Изводе бацање лоптице на циљ до 15 метара, може да се баца у покретну мету/циљ (обруч, лопта).
- Откако су увежбали фронтално бацање левом/десном руком, следећа активност је бацање са стране/бочно.
- Ученици изводе бацање лоптице удаљ из залета.
- Ученици бацају лоптицу преко постављених високих препона, у одређени покретни циљ, као такмичење.

Игра – Извођење штафетних игара са елементима трчања, скакања и бацања.

Активност 2 – Бацање кугле (2 часа)

Активности и припремне вежбе ученика за извођење бацања кугле:

- Ученици мањом лоптом изводе школску технику бацања кугле.
- Ученици куглом или медицинком до 1 кг изводе школску технику бацања кугле.
- Ученици бацају куглу од 1 кг изводе школску технику бацања кугле.

Шта је важно, и како треба да се изведе бацање?

Наставник објашњава и показује елеменат бацања кугле.

- Кугла је постављена на коренима прстију, који су раздвојени и помоћу палца који држи куглу. Лако су напети.
- Десна/лева рука је згрчена, така да кугла лежи на кључној кости врата, а лакат је нагнут напред.



- Лева/десна рука је дигнута у висини рамена и мало савијена напред, лакат је исправљен.
- Тежина тела је на десној нози, ако се баца десном руком, док се левом подупире на земљу предњим делом.
- Тело је спуштено у получучањ, са благим нагибом напред, уравнотежено.
- Посвећује се пажња скоку и избацавању.

Шта је важно, како се учи поступак?

Ученици треба да вежбају различите вежбе како би навикли на облик и тежину кугле. Вежбе треба да буду лаке, уз координацију целог тела, без употребе силе и грчења. Ученици који имају потешкоћа са куглом или се боје, могу прво да пробају технику бацања лоптом, а затим да пређу на куглу.

- Затим се прелази на бацање кугле по одређеним правилима.

Које су најчешће грешке?

- Држање кугле на длану или иза главе.
- Држање лактова превисоко.
- Недовољно и слабо замахивање замахнутом ногом.
- Недовољна експлозивност и брзина избацавања.
- Неправилна техника кретања тела.



Наставник континуирано прати извођење активности, мотивише ученике, указује на грешке, истиче најбоље изведене технике од стране ученика, посебно брине о њиховој безбедности.

Игре, забава и такмичења

- Ученици учествују у штафетним и елементарним играма бацања.
- Ученици учествују у штафетним играма са елементима трчања, скакања, бацања и додавања.

Игра - Извођење штафетних игара са елементима трчања, скакања и бацања.

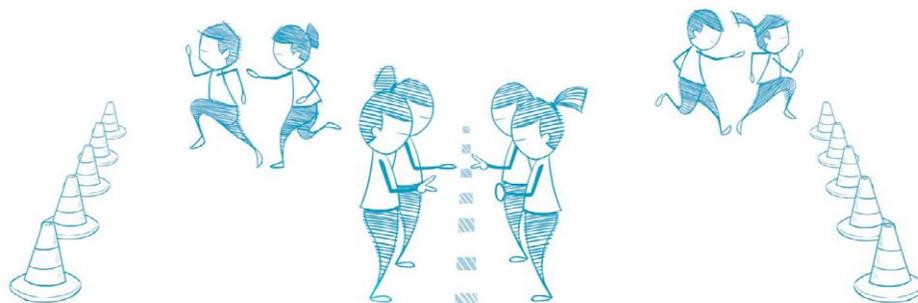
Игра - Поставите по четири конуса на сваком крају поља за игру. На врху сваког конуса поставља се лопта за обарање. Поставите више сунђерних лопти на централној линији. Формирајте два једнака тима и поставите сваки тим на супротном крају терена за играње. Тимови покушавају да буду први који ће оборити лоптице другог тима са конуса. Када се да сигнал „**старт**“ играчи трче до централне линије да узму сунђерну лопту. Без да пређу линију, они покушавају да ударе противничке играче испод струка или да соборе њихове лоптице са конуса. Један играч може да чува сваку лопту. Конуси и сакупљене лопте које су ударане треба да се уклоне из простора за игру.



Играчи који су били погођени мора да стоје или да седе са стране док играч који их је удрио не буде погођен или неки саиграч не ухвати лопту (живу). Ако играчи испусте лопту, сматрају се погођеним. Ако играчи

промаше, лопта може да их удари било где (не само испод струка); ипак, ако је лопта усмерена ка њиховом лицу, они могу да је блокирају без да напусте простор за игру.

Игра – „Лискаме ножички“ (камен, лист, маказице) – објасните правила. Поделите ученике у парове, означите простор за трчање, у сали или на отвореном. Стартује се са средине где победник из „лискаме ножички“ јури другог и покушава да га ухвати пре него што стигне у безбедну зону.
<https://www.youtube.com/watch?v=2kKy5PPtn5k>



Завршна активност – извлачење закључка

Доношење заједничких закључака и препорука о здравим навикама, развоју спортских особина и сл. Дискусија о томе које су предности овог спорта - атлетика, који је веома разноврстан и повезује све друге спортове.

Могу да се прикаже део неких елемената-техника или скок прва три ученика. Дискутујте о вежбама, о атлетским дисциплинама, трчању и играма. Наставник ове вежбе може да кросити током целе године, као и игре за забаву и релаксирање: Пикадо лоптом, Нека бије, нека бије и друге.

Игра - Потребно је дуго уже, које се држи затегнуто са обе стране и натеже се, једном у висини до испод колена (ученици га прескачу), једном горе, у висини кукова (ученици се провлаче испод њега).

Рефлексија:

Води се дискусија по питањима:

- Шта сте радили на прошлим часовима?
- Која активност вам је била најзанимљивија?
- Да ли су вас вежбе опуштиле и релаксирале?
- Шта се постиже овим вежбама?
- Шта вас интересује код бацања лоптице и кугле?

Праћење напретка

- Усмене повратне информације, одговори на питања у дискусији.
- Допринос у активностима, индивидуално, у групама, паровима;

- Допринос у практичном извођењу технике.
- Допринос у извођењу закључака.
- Активна укљученост.

Праћење, процењивање је саставни део евалуације у наставном предмету, јер се наставно-тренажни програми процењују. Процена је сложенији процес и шири појам од мерења. То је процес који непрекидно траје, њоме се опредељује део циклуса или саоднос између образовног и спортског стандарда.

Наставник може да примењује технике, инструменте и поступке за време целог наставног процеса и то:

- **на почетку наставе** - дијагностичка сагледавања претходних знања, искуства, да се планира настава и да се увиде интереси и мотивација ученика;
- **током наставе** - како ученик учи и напредује, (мерења) да се информишу родитељи о напретку, ученик да се подстакне да учи и да се прилагоди у поучувању;
- **по завршетку наставе** - шта је ученик научио, да се информишу сви заинтересовани и да се процени ефикасност наставе.

Опрема и средства: Лоптице од различитих материјала и величине, реквизити, креда, балони, рукометни гол, медицинке или кугла до 1килограма, свираљка, атлетске стазе, душеци, реквизити, ужад, креде за обележавање.

Коришћена 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 Радиќ - Прирачник по атлетика за наставните кадри од основно и средно образование, Скопје, 1998.

Материјали за учење из Физичког и здравственог образовања

VI разред



Виктор Коцев



УВОД

Поштовани ученици,

Најважнији васпитно/образовни циљ физичког и здравственог образовања је да се код деце формирају трајне навике за вежбање током целог живота.

Да стекнете вештине и вредностне ставове о здравственој – физичкој култури, спорту и рекреацији, као потреби савременог начина живота.

Да се мотивишете од својих потреба за лепим изгледом, здравим телом и здравим духом у њему!

Данас, када живимо у време снажног утицаја електронских средстава, са њиховим неправилним коришћењем, све чешће долази до оштећења биолошких својстава вашег организма - дечји раст и развој.

Зато се широм света јавља потреба за одржавањем и неговањем здравог тела, преко физичке активности, игре и забаве.

То се остварује преко редовних часова у настави, ваннаставних/слободних ученичким активностима, преко такмичења, додатне наставе, пројеката за спортске активности, спортских догађаја, активности у природи, кроса, такмичења и слично.

Упознаћемо много занимљивих садржаја и активности из атлетике, гимнастике, спортских игара, народних кола и плесова, такмичења и дружења, навијања, фер-плеј понашања, доношења одлука, једноставно јачаћете као здрава личност!

Потрошите више времена на физичке активности, сваког дана 30 минута више. „Неактивно“ време проведено на мобилном телефону, уз ТВ, видео, компјутерске игре и сурфање на интернету, смањите на мање од 30 дневно.

Аутор

Шта је физичко и здравствено образовање, треба да знамо

Оно је саставни део свеопштег образовања и васпитања, које помаже физички, здравствени и психички развој ученика.

Укратко, физичко образовање је основно средство које помаже развијању наше личности.

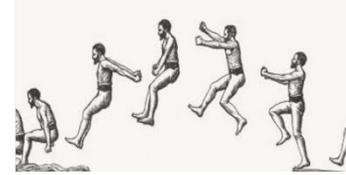
Представља **свакодневни активни одмор и разоноду**, чиме задовољавамо биолошке потребе за кретањем.

Брига о вашем здрављу је основни задатак физичког и здравственог образовања.

Преко наставе у школама треба да се створе вредности и навике које ћете имати целог живота!

АТЛЕТИКА

Атлетика је један од најстаријих спортова. Још од почетка постојања људског рода, праисторијски човек је морао да зна брзо хода и трчи, морао је да прескаче разне препреке, и да доскаче на камен. Тако се и човек од најранијег узраста, игра, скаче, трчи и баца различите предмете, изводи свакакве покрете који су повезани са његовим животом током ког несвесно изводи кретања и елементе који припадају атлетици.



Шта је актуелно у атлетици? Суштина је у основној активности људског организма, кретања које је човек изводио од почетка свог постојања у циљу свог опстанка - да би стигао негде, прескочи поток, камен, жбун, да баца камен или копље.



Важност атлетике је велика, она је прихватаљива за свакога, за младе и старе. Вежбе су бесплатне, могу да се изводе свуда, у природи, на ливади, у шуми, на игралишту, у сали, теретани, на малом и великом простору. Вежбе имају огромно значење у очувању здравља. Уколико се изводе на чистом и здравом ваздуху, сунцу, чине да организам буде јак и отпоран на болести. Извођењем вежби се развија брзина, снага, покретљивост, борбеност, дисциплина, одбацују се штетне навике.

Зашто се практикује атлетика?

Атлетика заузима, како некада тако и сада, прво место међу спортовима. Сматра се највећим достигнућем људске моторике у природном облику, са активностима које кроз историју обезбеђују опстанак човечанства.

Данас, у „техничко-технолошкој средини“ неправилном применом тих средстава, долази све чешће до оштећења биолошких својстава организма (дечји раст и развој). Зато се у целом свету јавља потреба за одржавањем и неговањем тела.

Деци није од (10-11 година) није потребно компликовано вежбање, нити такмичарски спортови. Потребно им је вежбање уз стално кретање и играње у

природи. Свакодневна активност деце показује да се до десете године налазе у одличној кондицији.

Деца која се не крећу довољно и не вежбају, најчешће су склона гојењу и телесним деформитетима.

Атлетске дисциплине су подељене на: трчање, скакање и бацање.

АТЛЕТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ У ТРЧАЊУ:



- Кратке стазе
- Средње стазе
- Дуге стазе и маратон
- Штафетно трчање
- Трка са препонама
- Брзо ходање

АТЛЕТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ У СКАКАЊУ:



- Скокови удаљ
- Скокови увис
- Скок са мотком
- Троскок

АТЛЕТСКЕ ДИСЦИПЛИНЕ У БАЦАЊУ:

- Кугла
- Копље
- Кладиво
- Диск



? -

Сазнај више

Жене се такмиче два дана у петобоју. То значи да се такмиче у 5 дисциплина: скок увис, трчање на 200 метара, трчање на 80 метара са препонама и скок удаљ.

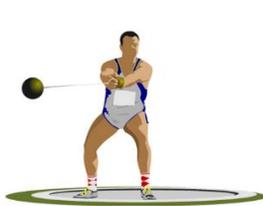
Мушкарци се такмиче два дана у десетобоју. То значи да се такмиче у 10 дисциплина. Првог дана: трчање на 100 метара, скок удаљ, бацање кугле, скок увис и трчање на 400 метара. Другог дана: трчање на 110 метара са препонама, бацање диска, скок са мотком, бацање копља и трчање на 1500 метара.

Трчање као атлетска дисциплина

Атлетске дисциплине се одржавају на атлетском стадиону, који се састоји од осам стаза, које су међусобно одвојене.



Поред стаза за трчање налазе се посебно уређене површине за скок удаљ и скок вис, скок са мотком, бацање кугле, бацање копља и бацање кладива.



На атлетском стадиону налази се и додатна опрема као што су препоне и заштитна мрежа за бацачке дисциплине.

На атлетском стадиону се одвијају све атлетске дисциплине, осим маратона који се због дужине трчања, само започиње на стадиону и завршава на њему.

Сала за атлетику представља смањену верзију атлетског стадиона.

Трчање је активност у којој постоји непрекидна мишићна активност. Примарне карактеристике ове дисциплине су: брзина, издржљивост и техника трчања.

Основне дисциплине у атлетском трчању су подељене према дужини стазе која треба да се истрчи.

Кратке стазе: 100 метара, 200 метара и 400 метара.

Трчање на кратким стазама почиње ниским стартом. То тркачу омогућава максималну стартну брзину. За разлику од других дисциплина, код трчања на кратке стазе, интензитет кретања је већи. Покрети ногу су прослеђени координисаним радом руку.



Средње стазе: 800 метара, 1500 метара и 3000 метара.

Ова дисциплина се карактерише равномерним интензитетом трчања. Стопала се постављају паралелно у правцу кретања. Дужина тркачког корака је мања за разлику од трчања на кратке стазе. Горњи део тела је благо нагнут напред, што доприноси максималној активности мишића и правилном дисању.

Дуге стазе и маратон: 5000 метара, 10.000 метара и маратон (42.195 метара).



Издржљивост је главна карактеристика ових тркачких дисциплина. При трчању дужина и интензитет корака зависе од дужине стазе која се трчи. Из тога произилази да дужина корака буде мања када се трчи дуже.

Сазнај више

Правила атлетске дисциплине трчање

Трка се прекида уколико неко од такмичара започне трку пре хица или ако одвоји руку или ногу, или ако неко од такмичара омета друге такмичаре.



Стартовање трке води starter са својим помоћницима, који имају задатак да провере да ли су сви такмичари пријављени, да ли имају стартне бројеве, да их распореде на стартне стазе и да провере да ли при старту додирују стартну линију.

Сазнај историјат атлетике

Атлетика је основа и темељ свих осталих спортова – па се зато назива **КРАЉИЦА СПОРТОВА!** Од 1896. година је уврштена у редовни програм Олимпијских игара и представља основни и најзначајнији садржај свих Олимпијских игара.

Међународна атлетска федерација – ИААФ је основана 1921. године у Стокхолму и данас окупља 212 држава чланица.

Од 1983. године одржава се прво на четири, а сада на две године светско првенство за сениоре и сениорке, од 1986. година за јуниоре и јуниорке, а од 1999. године и за кадете и кадеткиње.

Прве Олимпијске игре на којима су наступили македонски спортисти, откако је наша земља постала самостална и суверена, одржане су у **Барселони**, Шпанија, 1992. године.

Неколико познатих македонских атлетичара данас

Дарио Ивановски - рођен 15. маја 1997. године. Атлетичар, рекордер, који се такмичи на тркама на средњим и дугим стазама. Он је постигао нови државни рекорд на 3000 метара постижући време од 8.03.95 секунди, освајајући златну медаљу на балканском шампионату који је одржан у Турској. Ивановски је постигао изванредан резултат откако је освојио златну медаљу на Европском првенству на Малти. Постао је балкански шампион у полумаратону, на Битољској трци под називом: Трчај бе! Стазу од 21 километар, истрчао је за сат, четири минута и 45 секунди.



Дрита Ислами - рођена 1. августа 1996. године, атлетичарка која се такмичи на стази од 400 метара са препонама. Она је национални рекордер Македоније на 400 метара са препонама.



Адријана Поп Арсова - рођена 18. јануара 1990. године. Атлетичарка која се такмичи на средњим и дугим стазама: Поставила је нови државни рекорд на 5.000 метара постижући време од 17:42.08 минута. Свакако, Арсова је постигла нови државни рекорд у најтежој спортској дисциплини трчање маратона (42.195 километри). Постигла је резултат од 2:35:29 (досадашњи рекорд је износио 2:40:36).



Она је победила на Скопском маратону 2021. постижући време од 2:40:36, поставивши нови национални рекорд Македоније.

Ово су одлични резултати македонских атлетичара који су један мали број од популарних на нашој сцени.

Која су данас најпопуларнија такмичења у атлетици?

- Атлетика летњих олимпијских игара
- Светска првенства у атлетици
- Европска првенства у атлетици
- Атлетска првенства САД
- Дијамантска лига

Спортисти са инвалидитетом – у инвалидским колицима, такмиче се од 1960. године. Учествовали су 2008. године на Параолимпијским летњим играма. Они су и данас веома популарни, учествују у многим дисциплинама.



Шта треба да знају/примењују ученици тог узраста?

- Да се дисциплине у атлетици одликују моторичким покретима који успешно могу да се користе током образовног процеса, прилагођени узрасту и условима.
- Да могу да препознају и разликују вежбе за школска и професионална такмичења.



Трчање

Скакање

Бацање

Настава из атлетике развија важне функционалне и психомоторне способности, као што су:

- ✎ Физичка снага, издржљивост, брзина, еластичност, развој и јачање воље, храброст, одлучност, упорност и истрајност.
- ✎ Осећај за простор, борбени дух, тимски рад, другарство и међусобно помагање.
- ✎ Свесност о томе да је време да бринемо о свом телу и редовно да практикујемо физичке активности, ако желимо да будемо физички, ментално здравији и да изгледамо лепше.

Трчање и његове позитивне стране

Немају сви људи способност да трче добро, али то је нешто што може лако да се научи. Правилном техником, вежбањем и упорношћу, трчаћете као професионалац. Дисање је веома важно, мишићи користе кисеоник да би добили енергију. Пре него што трчимо раде се вежбе за истезање (да не би дошло до нежељене повреде), припремање тела за следећу активност.

Техника трчања:

Глава мора да буде у линији тела, а поглед 15 до 20 метара напред. Кукови и рамена увек мора да буду у правилном и непромењеном односу. Лаким претклоном ноге се избацају назад, уз акцију кукова. Руке треба да буду правилно постављене и да се крећу под углом који не треба да буде много оштар, приближно око 90°. Док су дланови руку благо стиснути. Трчање треба да буде праћено правилним дисањем са координисаним радом руку, које помажу хармоничан и стабилан рад ногу.



Трчање представља ритмички ток скокова (покрета) који треба да се изводе у одређеном ритму, не брзо и пренаглашено, јер корачање има појединачне фазе које треба да се изведу потпуно и правилно.

Препоруке

Глава треба да буде исправљена, да се не гледа нагоре, надоле или у страну
Руке су под правим углом савијене у лактовима и кретање је из рамена
Стопало треба да додирује стазу предњим делом
Кратка кретања руку и ногу - у зависности од услова
Правилна техника дисања – из дијафрагме, мешовите технике из носа и уста

ФИЗИЧКИ И МОТОРИЧКИ РАСТ И РАЗВОЈ

Резултати учења

Ученик/ученица биће способан/способна:

1. правилно да изводи вежбе за обликовање тела без реквизита, са реквизитима и на справама.

Ученик/ученица развиће:

2. свесност за потребом од примене здравствено-хигијенских навика.

Садржаје и појмове

- **Функционални развој** (аеробна и анаеробна издржљивост)
- **Моторички развој** (снага, брзина, флексибилност, координација)
- **Локомоторни апарат** (правилно држење тела, сколиотично, кифотично и лордотично држање тела, равна стопала, прекомерна тежина.

Стандарди оцењивања

- Правилно изводи комплексе вежби за обликовање тела, без реквизита (истезања, јачања и опуштања у свим положајима, ставовима и покретима).
- Правилно изводи комплексе вежби за обликовање тела, са реквизитима (истезањем, јачањем и опуштањем са палицом, ужетом, обручком, лоптом).
- Правилно изводи вежбе за обликовање тела у паровима.
- Бира одговарајуће вежбе за развој моторичких и функционалних способности.

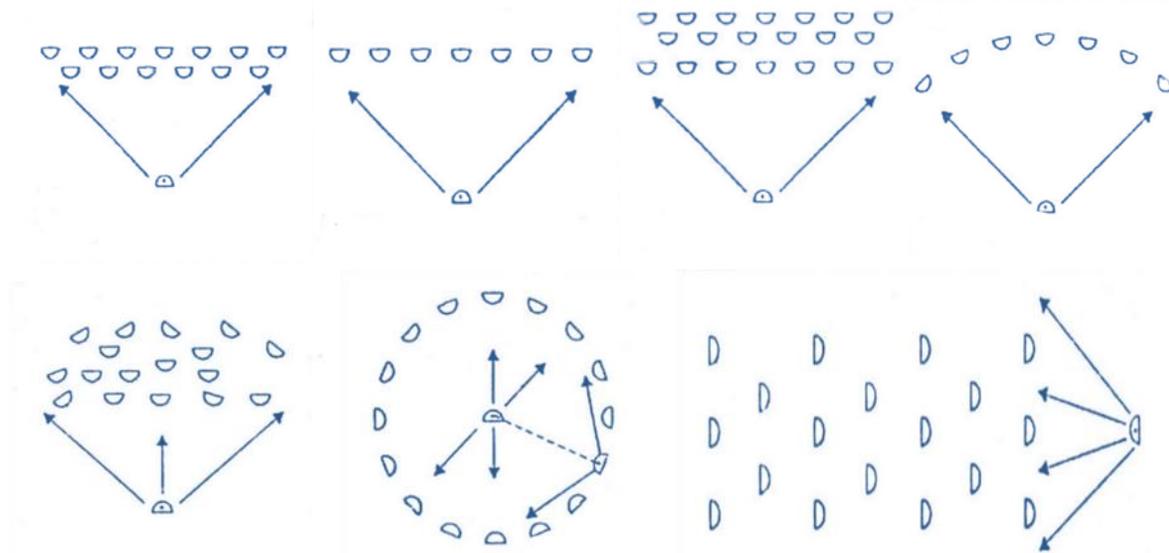
Вежбе из ове области се примењују на сваком наставном часу, у континуитету, и то у уводном и припремном делу часова. Научите ученике способностима њиховог тела и извођењу вежби са правилном техником. Фокусирајте се на развијање позитивног односа ученика према настави Физичког и здравственог образовања. Ове активности можете да радите у зависности од могућности ученика, доступним реквизитима и простору у коме се изводи час. Покажите им сваку вежбу и разговарајте о њеном циљу. Водите рачуна о правилној техници извођења вежбе, броју понављања у једној серији и брзини извођења. Вежбе за моторички раст и развој треба да започну од нижег нивоа вежби са постепеним повећањем, како би ученик стекао вештине и постао отпорнији. На овај начин ученик стиче поверење у процес наставе, задржава се интерес и мотивација ученика за вежбање.

- Водите рачуна да покрети буду (са оптерећењем) изведени у потпуности и правилно.
- Фокусирајте се на осећај унутрашњег задовољства код ученика.
- За сваког ученика треба да се води ученички досије/картон о постигнућима.
- Ученици треба да размењују искуства и да сарађују.
- Укључите велики број вежби у плану за часове Физичког образовања.
- Покажите ученицима нове вежбе.

- Мењајте начин извођења вежби.
- Мењајте број серија и понављања.

Раде се активности и вежбе за постизање **стандарда оцењивања** из области **Физички и моторички раст и развој**. Оне су основна потреба ученика за перманентно подизање општих психомоторичких способности.

Ученици су постављени на различите начине који су приказани на сликама да може комотно да се изводе вежбе за обликовање тела у свим положајима и облицима рада.



Извођење комплекса вежби за обликовање тела, **без и са реквизитима** – истезање, јачање, опуштање у свим положајима, ставовима и покретима.

1. Вежбе за **врат, рамени део и горње екстремитете**.
2. Вежбе за **труп, stomачну и леђну мускулатуру**.
3. Вежбе за целу мускулатуру у **партеру (у различитим положајима)**.
4. Коришћењем реквизита (**палице, ужета, лопте, чуњева, обруча**).
5. **Вежбе на справама и поред справа** (рипстоли, шведска клупа, ниска греда).
6. **Вежбе у паровима**, према својој висини и тежини.
7. Појединачни и у **комбинацији** – **поскоци и скокови у месту и покрети**.

Све ове активности обавезно се примењују у припремном и уводном делу часова. За сваку вежбу наставник демонстрира, даје објашњење који део тела обликује/формира и како вежба доприноси нашем изгледу и нашем добром здрављу. Такође бира вежбе у функцији садржаја и фаза часа. Истиче ученике који правилно раде вежбе како би остали били мотивиранији и радили још боље.

ГИМНАСТИКА И РИТМИКА – 24 часа

Резултати учења теме

Представљају општије резултате учења – један резултат најчешће садржи више знања и умећа. Конкретније су разрађени у стандардима оцењивања или сваки резултат учења најчешће обједињује више стандарда оцењивања.

Ученик/ученица биће способан/способна да:

1. изводи правилне технике елемената партерне гимнастике;
2. изводи правилну технику појединачних елемената и вежби на гимнастичким справама;
3. изводи прескоке;
4. изводи покрете и елементе на шведској клупи и ниској греди;
5. примењује технике ритмичких покрета, са и без музике.

У неким темама су наведени и додатни резултати учења који указују на понашање или социоемоционалне аспекте развоја ученика и потенцирају васпитну компоненту изучавања датих садржаја.

Садржаји и појмови

Гимнастика – Вежбе на партеру (10 часова)

1. Вежбе на гимнастичким справама (4 часа)
2. Прескоци преко „козлића“ (3 часа)
3. Покрети и вежбе на шведској клупи и ниској греди (3 часа)
4. Ритмика (4 часа)

Стандарди оцењивања

Представљају централну компоненту наставних програма. Они су као мерљиви исходи учења који указују (експлицитно или имплицитно) на начин на који може да се провери да ли је постигнут резултат учења.

- Изводи правилну технику појединачних елемената на партеру (колут напред, колут назад, „свећа“, „мост“ и чеона вага).
- Изводи правилну технику са повезаним најмање два елемента у партеру (колут напред, колут назад, „свећа“, „мост“ и чеона вага).
- Изводи (уз помоћ) става на шакама уз ослањање ногу о зид.

- Изводи правилну технику вешања и љуљања на гимнастичким справама постављеним на оптималној висини (рипстоли, вратило, разбој, карике).
- Изводи технике прескакања преко „козлића“, разножно, постављен на оптималној висини према узрасту.
- Примењује састав елемената на шведској клупи и ниској греди (ходање, поскакивање, окретање, чучњеви, чеона вага и доскакивање).

Планирање часа не воде наставни садржаји, већ стандарди оцењивања – планирање се врши да би се омогућило да се постигну стандарди оцењивања, а не да се савладају садржаји. То значи да све активности које се реализују за време часова треба да воде према постигнућу стандарда оцењивања. (Упутства из БРО 23/24 год.)

САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ

(Примери сценарија и активности)

Гимнастика – Вежбе на партеру (10 часова)

Резултати учења

Ученик/ученица биће способан/способна да:

1. изводи правилне технике елемената партерне гимнастике.

Стандарди оцењивања

- Изводи правилну технику појединачних елемената на партеру (колут напред, колут назад, „свећа“, „мост“ и чеона вага).
- Изводи (уз помоћ) став на шакама са ослањањем ногу на зид.

Сценарио за часове

Уводна активност – активирање предзнања

Ученици се припремају за активно и квалитетно укључивање у процес савладавања нових садржаја и активности, за подизање психомоторних функција организма.

Изводе примере вежби организовани у колонама, групама (на станицама), индивидуално, у паровима.

Примери активности и вежби

- Ходање, трчање, поскоци, скакање на једној нози, па на другој, суножно, комбиновано.
- Из лаганог трчања прелазе у високо ходање на прстима, на петама, спољним и унутрашњим делом стопала.
- Трчање напред и назад високо подигнутим коленима и избацивањем ногу назад. Длановима додирују пете – иза леђа.
- Трчање бочно на левој и десној страни са укрштањем ногу.

Од 10 до 12
Понављања

Ученици су постављени у раскорачни став. Ноге су им постављене у ширину кукова. Раде вежбе за врат, рамени појас и горње екстремитете:

- Изводе кружне споре покрете главом, на све стране.
- Изводе кружна кретања раменима, лактовима и длановима.
- Изводе замахивања рукама у свим положајима и статично истезање.

Ученици раде вежбе за труп, stomачну и леђну мускулатуру, карлични део и доње екстремитете:

- Изводе покрете и засукивања трупа на све стране, са исправљеним рукама у претклону, затклону и бочно.
- Покрете за доње екстремитете, са истезањем и замахивањем у свим правцима.
- Кружни покрети коленима, а затим и глуждовима потколеница.

Примери вежби: <https://www.youtube.com/watch?v=AHMfljRx4Q>.



Напомена: Горенаведени примери активности и вежби примењују се у свим уводним активностима при реализацији теме.

Главне активности – искуствено учење

Реализују се као узастопне активности уводним и називају се главне активности, јер се њима остварују резултати учења и стандарди оцењивања. У овој етапи доминирају активности ученика којима се усвајају нова знања, умећа и вештине. Оспособљавају се за самостално или групно извођење физичких активности. Вербална и моторичка комуникација су предуслов за ефикасно реализовање наставе.

Примењују се неке команде, знаци на које се ученици постављају у редове, колоне, врсте, кружно, у паровима, у зависности од активности, броја ученика и услова.

Наставник непрестано упућује и охрабрује ученике да тачно, прецизно и правилно изводе активности. Затим следи извођење, указивање на грешке, исправљање. Непрестано прати морфолошки статус ученика како се не би појавили телесни деформитети.



Садржаји и појмови – Колут напред и назад (4 часа)

Стандарди оцењивања

- Изводи правилну технику са повезаним најмање два елемента у партеру (колут напред, колут назад, „свећа“, „мост“ и чеона вага).

Активност 1: Колут напред – <https://www.youtube.com/watch?v=o73VDZsT15Y>

Већи број ученика се плаши помисли на извођење колута напред, али могу веома лако и безбедно да науче предвежбе које воде ка увежбавању и усавршавању елемента. Ученици седе на душецима или на земљи. Задатак је да се грљењем потколеница и савијањем главе према грудима направи клацкалица на леђима. Ученици изводе клацкалицу на леђима устајањем/исправљањем тела без да користе руке.



Понављање елемента са ученицима, правилном демонстрацијом и објашњењем од наставника. Тело је у клечећем згрчком положају, руке се исправљају напред и постављају се на подлогу. Из овог положаја се прави снажан замах ногама, а руке омогућавају равнотежу тупа при котрљању напред, при чему се застаје на ноге и истежу се руке напред до исправљеног положаја.

Грешке при извођењу елемента који треба да се исправе на време:

- преблизу, предалеко или прешироко постављене руке,
- слаб притисак шака и слаб одраз ногама,
- стопала нису спојена, лактови су окренути у страну уместо поред тела,
- недовољна брзина при кретању, крај вежбе је у седећем уместо у стојећем ставу.

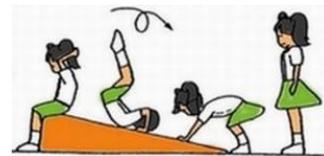
Примери активности и вежби

-  Ученици уз помоћ и самостално изводе колут напред на равnoj подлози.
-  Ученици изводе два повезана колута напред, уз помоћ и самостално.
-  Из чучња на душеку ученик прави један колут напред и у истом смеру наставља са још једним да би на крају завршио са неким скоком.

Повезивање два или више колута или елемената има посебно значење за моторичко кретање које развија координацију и осећај за положај тела у простору.

Активност 2: Колут назад

Предвежба: Ученици раде на косој равни. Изводе клацкалицу на леђима са постављеним шакама поред главе и враћање у почетни исправљени положај. Колут назад на косој равнини из седења и стајања уз асистенцију. Колут назад на равној подлози из седења и стајања без асистенције:



<https://www.youtube.com/watch?v=pyhfQMhF29o>.



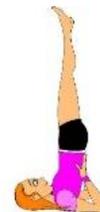
Наставник демонстрира и објашњава елемент, а затим дели ученике у колоне или у групе где се ради на станицама са постављеним душецима (партер).

- Ученици уз помоћ и самостално изводе колут назад на косој равни.
- Ученици уз помоћ и самостално изводе колут назад на равној подлози.

Активности ученика (6 часова)

Наставник демонстрира и објашњава доленаведене елементе, а затим дели ученике у групе, колоне, на станице где је примењивао исте.

Свећа. При извођењу свеће, неким ученицима је потребна асистенција. Ученици уз помоћ и самостално изводе свећу.



- Ученици уз помоћ и самостално изводе „мост“.

Мост. При извођењу моста, неким ученицима је потребна помоћ наставника или да им ученици асистирају. Ученици уз помоћ или самостално изводе став на глави ослањањем ногу о зид.



Предвежба за став на глави са ногама наслоњеним о зид:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xcn3odvpiLs>.

Шаке и глава се постављају на душек у виду троугла, са челом и рукама као на слици. Постепеним подизањем кукова и пета подижу се обе ноге до вертикалног положаја подупирањем о зид, са одржавањем равнотеже.



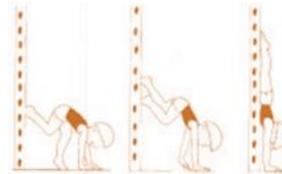
- Ученици уз помоћ и самостално изводе став на шакама ослањањем ногу о зид или рипстолу.

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

Ученик је постављен леђима испред рипстола. Шаке се постављају на под, а ноге на рипстол. Постепено се повећава висина подупирања све док се не исправи тело. Исти поступак се изводи на зиду.



Вежба се изводи правилном техником и асистенцијом. Тело се држи потпуно исправљено са рукама и ногама. Руке су постављене на подлогу у ширини рамена. Стомачна и леђна мускулатура су затегнути. Глава је исправљена са погледом напред. Замахнута нога подиже одразну ногу, чиме се тело доводи до положаја став на шакама.



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

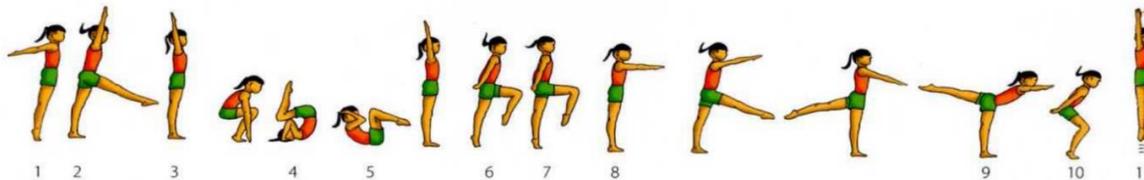
Ученици изводе вежбу прво на равној подлози, а затим на греди, шведски сандук. Може да се изводи на коленима и у стајању. Овим елементом ученици вежбају равнотежу, флексибилност и снагу, које су кључне за гимнастику.



Композиција елемената на партеру

- Ученици повезују научене елементе партерне гимнастике у колут напред, колут назад, „свећа“ и „мост“ и чеона вага.
- Ученици повезују научене елементе партерне гимнастике у композицији – „свећа“, „мост“, повалка, упор у чучнутом положају, колут напред и колут назад, став на шакама.

Пример:



1, 2, 3 – Старт са искоракром 4, 5 – Колут напред 6, 7, 8 – два поскока
окретање 180

9 – Чеона вага 10 – скок са 11

Асистенција наставника је обавезна за све елементе и вежбе на партеру. Само када ученик буде сигуран и када наставник закључи да може сам, онда му се дозвољава да изводи вежбу самостално.

Завршне активности – доношење закључка

Примери игара

Ловац. Ученици се слободно крећу кроз простор за вежбање. Један ученик стоји до наставника и чека знак да почне да јури остале. Пре него што буду ухваћени могу да се спасу чучањем. Откако опасност прође, настављају да трче. Када неко буде дотакнут руком (ухваћен) од ловца пре него што чучне, мењају улоге.

Огледало. Ученици су подељени у парове на растојању од 1 метра. Један ученик изводи разне покрете. Други, који је огледало, понавља исте.

-  Састав елемената са применом партера – да покажу неколико елемената који су усвојени.
-  Примена вежби за опуштање целог тела.

Рефлексија

Води се дискусија по питањима:

- Шта сте учили на прошлим часовима?
- Да ли сте добро савладали елементе партерне гимнастике?
- Набројте шта сте научили из партерне гимнастике.
- Коју вежбу бисте желели поново да радите?
- Који елементи су били најтежи при извођењу?
- Колико су вам биле занимљиве или досадне вежбе?

Праћење напретка

При праћењу и вредновању/оцењивању треба да се имају у виду следећи показатељи:

- Практично извођење савладаних елемената.
- Активна укљученост за време часа.
- Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- Поштовање правила понашања у спортској сали.
- Да знају да покажу координацију и осећај за кретање тела у извођењу елемената, синхронизованост, усвојеност техника и друго.

Опрема и средства: одговарајућа спортска опрема ученика, душеци, рампа (коса раван), рипстоли, лопте, чуњеви и други спортски реквизити.

Садржаји и појмови – Вежбе на гимнастичким справама (4 часа)

Резултати учења

- Изводи правилну технику појединачних елемената и вежби на гимнастичким справама.

Стандарди оцењивања

- Изводи правилну технику вешања и љуљања на гимнастичким справама постављеним на оптималној висини (рипстоли, вратило, разбој, карике).

Сценарио за часове

Уводне активности – активирање предзнања

Само са добро организованим и планираним часом могу да се постигну стандарди оцењивања. Увод треба да је богат веселим и забавним садржајима и целокупним учешћем ученика. Препоручљиво је да се провери степен до сада усвојених знања и вештина. Игре забавног и такмичарског карактера, са применом неких основних елемената гимнастике, која избобилује трчањем, скакањем, прескакањем, одразом и доскоком.

Куглање. Ученици се деле према броју у групи. Испред сваке групе на одређеном растојању постављају се конуси (пластичне флаше или лименке), у облику малог круга на земљи (или пирамиди). Ученици покушавају да оборе што је могуће више конуса лоптом коју котрљају по земљи. Сваки оборени конус носи тиму 1 поен. Сваки ученик који ће погодити и оборити конус иде да га врати на исто место до следећег. Екипа која освоји највише поена је победник.

Избор активности и телесних вежби у **припремном делу** зависи од узраста, предзнања, психофизичке спремности и могућности ученика, као и од услова. У овој фази часа раде се и вежбе за обликовање тела са посебним акцентом на руке и рамени појас. Изводе се појединачно, у двојкама или у групама, без справа, са справама и на справама. Вежбање може да буде дириговано (фронтални облик) и слободно (индивидуално-дидактички облик).



Главне активности – искуствено учење

У овим активностима садржани су програмски задаци и очекивани резултати теме и стандарди оцењивања. Активности не треба да буду предуге, како се ученици не би оптерећивали, треба да буду правилно распоређене и методолошки обрађене. Веома су битни редослед и распоред вежби. Покажите вежбе неколико пута, из различитих углова

(предњи, бочни и задњи углови) да би могли сви да виде правилну демонстрацију вежбе. Запамтите, једна слика вреди хиљаду речи при учењу спортске вештине.

Вешање и љуљање на гимнастичким справама (рипстол, вратило, разбој и карике)

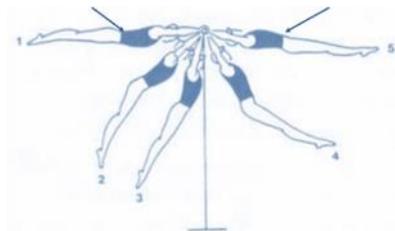
Покрети на овим справама се изводе љуљањем, окретањем, са ниског према високом.

Примери активности и вежби

Вешања. Могу да се поделе на једноставна (проста) и мешовита (сложена) вешања. Рамена су постављена испод места захвата. Вешање има значајну улогу у методологији рада у гимнастици. Ученици изводе:

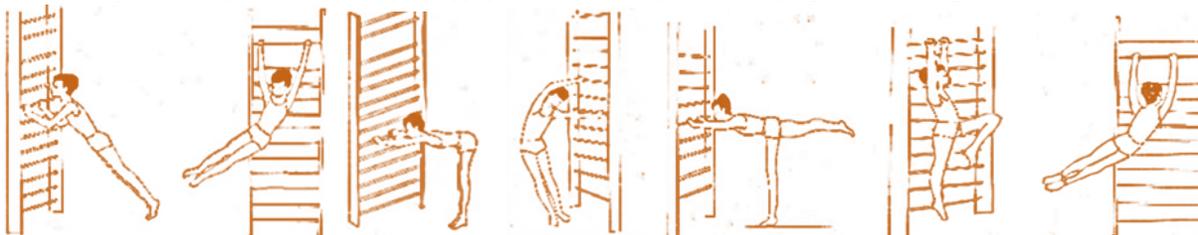
- **Једноставна вешања** – ученик одржава контакт на справи само рукама.
- **Мешовита вешања** – ученик се подупире на справи рукама и неким другим делом тела или се подупире на поду: стајањем, лежањем, на коленима, чучањем.
- Једноставно **предње вешање** – тело виси слободно са рукама исправљеним.
- Вешање **главом** – тело виси главом надоле, а ноге су исправљене нагоре.
- Вешање у **згибу** – тело виси слободно, руке су савијене у зглобу лакта.
- Вешање са подизањем колена.

Љуљање. Ученик се љуља, док је справа у мировању. Најчешћи покрети су предњи – покрети са задње према предњој страни и обратно. Реч је о вежби која се изводи са нижих према вишим положајима (као на слици).



Ученици уз помоћ и самостално раде правилну технику вешања и љуљања на гимнастичким справама: **рипстол, вратило, разбој и карике**, постављене на оптималној висини.

Рипстол је справа за пењање, силажење, истезање целог локомоторног апарата. Користи се и за корективну гимнастику, коју ученици могу континуирано да користе.



Вратило. Елементи се претежно изводе нишањем и окретањем око струка. За правилно извођење овог елемента потребно је да ученици заузму правилан положај тела, руке да буду испружене у наставку трупа и ногу. Вежбање љуљања замахом ногу уз помоћ наставника. Извођење нишања (самостално).

Разбој. Изводе се само основни елементи заузимањем правилног положаја тела. Вежбе најчешће изводе љуљањем са исправљеним рукама и подупртим подлактицама.

Двовисински разбој. Њиме се изводе елементи или пењање обема рукама и ногама на справи. Девојчице раде једноставне вежбе на ниским и високим штаповима, према могућности и интересу.

Карике. Ученици изводе гимнастичке елементе у мировању, наизменичним подизањем ногу, савијеним и исправљеним у коленима. Љуљање се изводи постепено, са малим амплитудама, у смеру напред-назад, а касније са већим амплитудама.

Напомена: Обавезна је асистенција од стране наставника у извођењу свих елемената на гимнастичким справама, као и на партеру. Потребно је да се намести душек испод справа, као и поштовање индивидуалних могућности и интереса ученика.

Елементарне штафетне игре: <https://www.youtube.com/watch?v=vAqkEeH-3MY>.

Завршне активности – доношење закључка

Вежбе и активности за опуштање организма, да се регулише емоционално стање ученика, чиме ће се припремити за интелектуални и даљи рад.

Најчешће се примењују елементарне штафетне игре, може и кратка анализа са дискусијом. Час увек треба да се заврши организовано.

Рефлексија

Води се дискусија по питањима:

- Набројте на којим справама се изводе љуљања и вешања.
- Каква справа је рипстол, што можете да вежбате на њему?
- Које су мушке справе, а које женске?
- Коју вежбу желите поново да радимо?

Праћење напретка

- Практично извођење активности и савладаност елемената.
- Активна укљученост за време часа.
- Поштовање правила понашања у спортској сали.

Наставник их посматра и прати: интерес, уложени напор, жељу за радом, иницијативност, одлучност, истрајност и упорност, редовност, дисциплину и примену здравствено-хигијенских навика.

Опрема и средства: одговарајућа спортска опрема, справе за љуљање и вешање, карике, вратило, двовисински разбој, душеци и слично.

Садржаји и појмови – Прескоци преко „козлића“ (3 часа)

Резултати учења

Изводи прескоке.

Стандарди оцењивања

Изводи технике прескакања преко „козлића“, разножно, постављен на оптималну висину према узрасту.

Сценарио за часове

Уводне активности – активирање предзнања

Ученици се загревају активностима/играма забавног карактера за припремање организма и локомоторног апарата за главни део часа.

Ученици ходају у месту, уз високо дизање ногу, разним покретима руку, прескачу реквизите, праве поскоке једном и обема ногама. **Примери:**

-  Суножни поскоци у месту, напред, назад, лево, десно, са исправљеним коленима.
-  Поскоци у месту, високи и ниски, ширењем и сабирањем ногу.

Полигон. На знак наставника, ученик у трчању прави надскок на шведски сандук, па доскок. Потом прелази преко ниске греде, прави колут напред на душеку, трчи око постављених конуса, прави колут назад на душек, пролази кроз вертикално постављене обруче и трчањем прелази циљ.

Главне активности – искуствено учење

- Ученици изводе натскок, згрчно, на шведски сандук, обеножним одразом са отскочне даске.
- Ученици уз помоћ и самостално изводе прескакање преко малог „козлића“, разножно, са повећањем висине.

Вежбе методом станица за залет, надскок, одскок, лет и доскок (пример):

Наставник даје опис и демонстрацију вежби на станицама. Затим се ученици деле у мање групе где свака група иде на једну од три станице. Кад заврше са вежбом на својој станици, ученици прелазе на следећу.

Предвежба за залет и надскок на одскочној дасци

Станица број 1. Постављају се две препреке где се испред сваке постављају два круга на одређеном растојању. Након оптималног залета прави се одраз једном ногом из **првог круга**, у други круг се прави **доскок на обе ноге** и суножним одразом напред, без да савијају колена, прескачу препреку. Затим настављају на препреку бр. 2 истим поступком, само што се прескаче савијеним коленима. (Круг испред препреке имитира одскочну даску.)

Препрека бр. 1    Препрека бр. 2   

Предвежба за увежбавање залета, надскока на одскочној дасци и суножни доскок

Станица број 2. Ученици одскакивањем са даске из стојећег положаја у месту, рукама дижу кукове колико год могу више, раде разножно и згрчно кретање ногама, без прескакања справе.

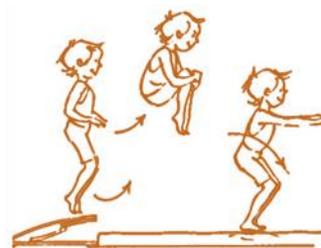
Суножни одраз на одскочној дасци одбијањем шака са справе и прескок, разножно и згрчно

Станица број 3. Ученици изводе одраз једном ногом испред даске и суножни доскок на одскочној дасци, са оптималним залетом. Руке се постављају на справи, у ширини рамена и одбијањем прескачу козлић и раде суножни доскок на душеку.

Откако сви ученици пређу све станице, увежбани елементи се спајају у целини – разножно или згрчно са залетом. На станици број 3 изводи се цео елемент скакање преко козлића са залетом, при чему се води рачуна о техници извођења, а посебно о безбедности ученика.

Примери активности и вежби

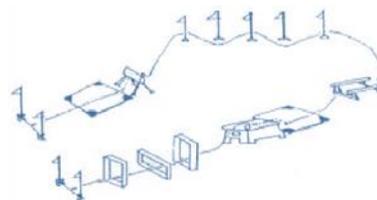
-  Ученици изводе двоножни одраз на одскочној дасци сакупљањем колена и правилним постављањем руку и тела при доскоку (као на слици).
-  Ученици изводе надскок ослоњени на шаке, разножно/згрчка, на уздужно постављени шведски сандук и обеножни доскок.
-  Ученици изводе прескакање преко малог „козлића“, разножно, уз помоћ или самостално.



Завршне активности – доношење закључка

Ученици су подељени у групе. Од свих станица се формира полигон и изводи се такмичење.

Пример полигона: Након сигнала за старт, ученик пузи кроз оквире шведске клупе, ради колут напред на горњем делу клупе, произвољно пролази преко ниског разбоја, претрчава стативу слаломски, прескаче козлић и трчи кроз финиш.



У овом делу часа задатак је да се организам опушти активностима, чиме ће ученици изаћи спремни за даљи рад.

Рефлексија

Води се дискусија по питањима:

- Шта сте радили на прошлим часовима?
- Да ли су вам вежбе биле лаке за извођење?
- Да ли се осећате безбедно?
- Да ли сами можете да изведете скок на козлић?

Праћење напретка

Наставници могу да користе следеће методе, технике и инструменте:

- Практично извођење активности за време часа.
- Активна укљученост за време часа.
- Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- Допринос конкретно у извођењу прескакања „козлића“, разножно, постављен на оптималној висини.

Опрема и средства: низак разбој, козлић, душеци, одскачна даска, обележени простор, обручи, ужад, конуси, шведски сандук, шведска клупа, душеци, сталци и др.

САДРЖАЈИ И ПОЈМОВИ

Покрети и вежбе на шведској клупи и ниској греди (3 часа)

Резултати учења

- Изводи покрете и елементе шведске клупе и ниске греде.

Стандарди оцењивања

- Примењује састав елемената на шведској клупи и ниској греди (ходање, поскакивање, окретање, чучање, чеона вага и доскакивање).

Сценарио за часове

Уводне активности – активирање предзнања

Ученици организовано (у колонама, врстама, паровима, индивидуално) изводе активности и вежбе за припремање, мотивисање и подизање психофизичког стања за главни део часа.

Активност: полигон. Након сигнала за старт, ученик стартује са одскачне даске скоком из места. Скаче што је могуће даље на душеку, пузи испод



атлетске препреке постављене на под, провлачи се кроз вертикално постављени обруч, преноси медицинку испод оквира, трчи слалом око заставица и пролази циљну линију.

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

Главне активности – искуствено учење

Наставник показује координисане покрете рукама и ногама у ходу и трчању, правилним покретима тела и елегантним/естетским покретима променљивог темпа. Затим ученици изводе најразличитије елегантне покрете ходањем, поскакивањем, скакањем и окретањем тела. Раде најпре на обележеној правој линији на поду, затим на шведској клупи и ниској греди.

Гимнастичко ходање. Ученик је у елегантном усправном ставу, са погледом напред, груди су истурене, стомак увучен, ноге исправљене у коленима, са исправљеним стопалима, мало у страну (прсти, пета) и рукама исправљеним низ тело.

Ученици елегантно усправљеним телом ходају на прстима. Руке су опуштене низ тело, раширене или високо подигнуте изнад главе. Вежба може да се комбинује клечањем, окретањем, наизменично поскакивањем једном, па другом ногом. Елементи се изводе појединачно и у композицији.



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

Примери активности и вежби на обележеној правој линији на поду

- ↘ Странично ходање укрштањем ногу и ширењем руку.
- ↘ Наизменично корачање напред, назад и у страну, дечји поскок.
- ↘ Валцеров корак, напред и назад чеоном вагом.
- ↘ Ходање напред и назад на прстима комбиновањем покрета руку, повезано са поскоцима, окретањем и елегантним држањем трупа.
- ↘ Ходање са окретањем на једној и обе ноге за 90° и 180°.
- ↘ Ходање са клечањем, дечји поскок, окретање (180°), вага.

Поскоци су саставни део композиције вежби које се изводе на греди. Доскок на греди је елемент који се изводи на почетку и на крају вежбе.

Греда. Ученици најпре треба да се ослободе страха од висине справе и тесне површине греде.

Примери активности и вежби на шведској клупи и ниској греди

Ученици уз помоћ и самостално изводе елементе (повезане у композицији) на шведској клупи и ниској греди (гимнастичко ходање, ходање са клечањем, поскоци, окретање [90° и 180°], чеона вага, обеножни доскок).

- ✦ Из стајања на ниској греди, лева испред десне ноге, у малом клечећем положају поскакује се на десној испред леве ноге, са покретима руку.
- ✦ Из ходања или лаког трчања, скок са једном, па са другом ногом, одраз на левој и доскок на десној ноzi.

Окретање на шведској клупи. Најсложенија окретања се изводе кружним окретањем на једној ноzi. Окретање се изводи у усправном, клечећем/полуклечећем положају.

Скокови на шведској клупи. Изводе се на подлози, затим на шведској клупи (дечји поскок, далеко висок, мачји, галоп и др.).

Вага на шведској клупи. Иста вежба као на партеру, са наглашеном равнотежом и концентрацијом, посебно кад тело дође у положај ваге.

Примери активности и вежби са доскоцима

- ✦ Ученици ходају на ниској греди праволинијски раширених руку, изводе чеону вагу и силазе са меким доскоком.
- ✦ Ходање са елегантним кретањем по трупу, комбиновани покрети руку, повезани са поскоцима, окретањима у једну хармоничну целину са доскоком с циљем да код појединца дође до изражаја његова креативност.

Завршне активности – доношење закључка

Активности могу да се заврше вежбама за проверу постигнућа или игром и такмичењем. Након реализованих вежби и елемената примењују се и активности за релаксирање и опуштање мускулатуре.

Полигон. На дати знак, ученик спорим трчањем доскаче на ниској греди, ради елегантне покрете. Након доскока провлачи се кроз оквире шведске клупе, други оквир прескаче, прави колут назад на душек, трчи слалом између конуса постављених у цикцак, ради неколико поскока по жељи и пролази поред циља. Час се завршава организовано одласком ученика.

Ученици у колони један иза другог, на растојању од 2 метра, континуирано се крећу на полигону намештеном према потребама и могућностима ученика, као и према условима.

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

Рефлексија

Води се дискусија по питањима:

- Шта смо радили на прошлим часовима?
- Да ли су вам веже биле лаке за извођење?
- Набројте неколико поскока.
- Да ли се осећате безбедно?
- Које елементе бисте желели да радите поново?

Праћење напретка

- Практично извођење и усвојеност елемената.
- Активна укљученост за време часа.
- Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- Поштовање правила понашања у спортској сали.

Опрема и средства: одговарајућа спортска опрема, душеци, шведски сандук, шведска клупа, греда, медицинке, обележене праве линије, палице и др.

РИТМИКА (4 часа)

Садржаји и појмови

- Ритмичко ходање и трчање
- Ритмички поскоци и скокови
- Ритмички покрети са реквизитима

Резултати учења

Прелази технике ритмичких покрета, са и без музике.

Стандарди оцењивања

- Изводи повезане ритмичке координисане покрете рукама и ногама у ходу и трчању правилним држењем тела.
- Изводи повезане поскоке и скокове у ходу и трчању (дечји, мачји, галоп, „маказице“, јеленски скок, далеко високи скокови).
- Изводи ритмичке покрете и вежбе са реквизитима по слободном избору са музиком.

Сценарио за часове

Уводна активност – активирање предзнања

Наставник подсећа ученике о ритмичкој гимнастици, понављају шта знају од прошле године, а уједно их мотивише за наредне активности. Ученици раде вежбе са поскоцима,

ходање са трчањем, уз музику или тактирањем. Могу да се користе и неки реквизити или слободне кореографије, да се направи и корелација са предметом Музичко образовање.

Главне активности – искуствено учење

Активност 1: Ритмичко ходање и трчање. Наставник показује став и држење тела преко елегантних и лаких корака. Затим их ученици сами примењују организовани у мале групе, парове или индивидуално.

- ✦ Ученици изводе повезане ритмичке координисане покрете рукама и ногама у ходању и трчању, правилним држањем тела, тактирањем.
- ✦ Ученици изводе повезане ритмичке координисане покрете по слободном избору у комбинацији са различитим скоковима.
- ✦ Презентације плесних и акробатских елемената по слободном избору, чиме показују креативност, грациозност и елеганцију у покрету.

Активност 2: Ритмички поскоци и скокови. Наставник демонстрира став и држење тела при извођењу поскока и скокова. Затим их ученици изводе.

Ученици изводе повезане поскоке и скокове у ходу и трчању у простору: дечји поскоци, далеко високи скок, маџи скок, кадетски скок, јеленски скок.

Примери вежби и активности

- ✦ **Дечји поскок** – https://www.youtube.com/watch?v=XXkXZ_twJNA. Потколеница је савијена у колену, подиже се у висини кука. Руке су постављене на струку или су раширене. Скокови се изводе у месту и у покрету.
- ✦ **Далеко високи скок** – <https://www.youtube.com/watch?v=ziUcDQVGPhc>. Карактерише се снажним одразом једне ноге у предножју. Задња нога је исправљена у заножувању.
- ✦ **Маџи скок** – <https://www.youtube.com/watch?v=F9z8oobdvkE>. Овај елемент се изводи са одскоком на једној нози и замахом другом ногом, која се налази у згрчном положају. У тренутку максималног скока врши се промена ногу.
- ✦ **Кадетски скок** – <https://www.youtube.com/watch?v=lK5FHjr-0vc>. Изводи се испруженим ногама и тражи замену ноге у фази лета у окретању од 360°.
- ✦ **Јеленски скок** – https://www.youtube.com/watch?v=A0y_n-WTsd8.
- ✦ **Скок „маказице“** – <https://www.youtube.com/watch?v=mDUZu7KtiFk>. Изводи се из стајаћег положаја на прстима, прави се предноживање праћено скоком. Када замахнута нога дође до хоризонталног положаја у односу на тело, ради се замена ноге (маказице) и доскаче се замахнутом ногом.
- ✦ **Галоп-скок** – <https://www.youtube.com/watch?v=RnTIBjNsHEg>. Руке су одручене. Исто се примењује у бочном кретању.

Активност 3: Ритмички покрети са реквизитима. Ученици изводе повезане ритмичке покрете по слободном избору реквизита, без и са музиком (обруч, уже, трака, лопта).

- ✦ Ученици се крећу у сали у такту наставника. Изводе повезане ритмичке покрете у паровима или индивидуално.
- ✦ Ученици примењују научене елементе у покрету, изражавају се самостално према ритму музике, додају и нове измислене елементе: ходање, трчање, скакање, окретање, замахивање и кружење рукама, ногама и телом, уз одговарајућу песму/музику са 2/4 тактом научену на часу Музичког образовања.
- ✦ Ученици изводе покрете са грациозношћу, елеганцијом, показују емоције које изражавају покретима тела са реквизитима, поскоцима, окретањем са малим и великим амплитудама.

Ученици примењују ритмичке целине/јединице на исту музику, праве процену која група је имала најзанимљивије извођење, у малим групама и самостално.

Наставник по потреби помаже/исправља неке грешке у елементима ритмичке гимнастике. Притом мотивише, охрабрује и похваљује ученике. У оцени и избору најбољих, добро је да учествују и ученици.

Завршне активности – доношење закључка

Понављају неке целине или композиције из вежби, могу да покажу комбинацију вежби са лоптом, ужетом, чуњевима, обручем (по избору ученика).

Музика по њиховом избору (и за опуштање), слободне вежбе и ритмичко кретање у разним правцима и формацијама ходањем.

Примери елемената са музиком: <https://www.youtube.com/watch?v=4AFID9rMEhg>.

Рефлексија

Води се дискусија по следећим питањима:

- Шта сте радили и шта сте научили на часовима?
- Шта је ритмика, како се изводи и шта је њен саставни део?
- Да ли је ритмичка гимнастика олимпијска дисциплина?
- Какво је кретање у ритмичкој гимнастици?
- Набројте неколико елемената ритмичке гимнастике.

Праћење напретка

Наставници могу да користе следеће методе, технике, инструменте:

- Практично извођење активности за време часа.
- Допринос повратном усменом информацијом.

- Практични приказ, да ли и колико су ученици савладали кораке и елементе усаглашене са ритмом и тактом музике.
- Активна укљученост за време часа.
- Сарадња са другим ученицима у извођењу активности.
- Поштовање правила понашања у спортској сали.

Опрема и средства: одговарајућа спортска опрема: спортски реквизити, душеци, греда, шведска клупа, обручи, лопта, чуњеви, уже, хулахоп и слично.

Коришћена литература

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

Ученици!

Гимнастика је спортска дисциплина богата извођењем вежби које захтевају физичку снагу, еластичност, покретљивост, координацију, равнотежу и самоконтролу. Може да се изводи рекреативно или такмичарски.

Реч гимнастика потиче од грчке речи *гимнос*, што значи вежбање. То је један од



најстаријих спортова. Први пут се појавила у Египту, али се тада сматрало да су то само акробације. Данас, живимо у времену смањене физичке активности која се назива хипокинезија. Она је највећи непријатељ човека, па и ваш непријатељ за ваш развој, раст, здравље и леп изглед. Кретање и бављење спортом су најважније ствари које можете и треба да радите против хипокинезије.

Ако седите и проводите време испред компјутера, играте игрице, гледате телевизију или сте на телефону, таблету, несвесно губите велики део дана. Организам је подложен телесним деформитетима, појави замора, главобољи због нарушене циркулације. Свакако, губите концентрацију, што негативно делује на ваше мисли. Заборављате на прекрасне ствари око вас. Најбоље што треба да урадите је да одвојите мало времена за физичке активности и за бављење спортом у чистој средини. Бављење спортом ће вам донети задовољство, радост, забаву, дружење, осећаћете се испуњено и прекрасно!



Највећи непријатељ

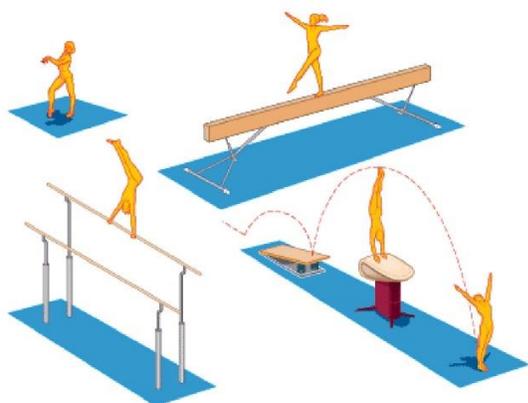
За добро тело и здравље за вас, вежбање није лаж, већ истина и спас, бесплатно на сваком часу, свуда око нас.



Циљ гимнастичара је да на свакој справи ураде гимнастички састав елемената, без грешака, са правилним извођењем и техником елемената.

У спортској гимнастици ангажује се цела мускулатура организма; она је богатство вежби на партеру и гимнастичким справама.

Женска спортска гимнастика



Прескок
Двовисински разбој
Греда
Партер

Мушка спортска гимнастика



Партер
Коњ са ручицама
Кругови/карике
Разбој
Прескок
Вратило

Научите више о правилном извођењу вежби у спортској гимнастици

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

Жене – <https://www.youtube.com/watch?v=ViIRMalortg>

- ✓ Вежбе на партеру укључују покрете који показују: снагу, флексибилност, грациозност. Састављене су од различитих плесова, акробатских, ритмичких елемената.
- ✓ За извођење вежби под мора да буде еластичан.
- ✓ Гимнастичари изводе акробатске елементе са одразом.
- ✓ Величина партера је 12 на 12 метара.
- ✓ Време трајања вежби је до 70 секунди за мушкарце и 90 секунди за жене.
- ✓ Жене мора да вежбају уз музичку пратњу.



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

- ✓ Ова справа је за жене. На различите начине се пребацују са једн на други штап (шипка), са извођењем различитих елемената. Вежбу завршавају скоком.
- ✓ Док се ради, вежба не сме да се прекида, иако гимнастичарке неколико пута мењају правац кретања. Осим надскока и доскока, вежба садржи и разна прелетања између две шипке, кружења, љуљања и слично.



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

Жене – <https://www.youtube.com/watch?v=Pg8ewr5ovQk>

- ✓ Сваки скок започиње трчањем на стази која може да буде дуга највише 25 метара. Изводе се вишекратна салта или само окретање са доскоком. При доскоку је веома важно да гимнастичарка стабилно стане обема ногама, јер се у супротном то кажњава од стране судија.
- ✓ Доскок и надскок на дасци се изводе суножним (обе ноге) одразом са отскочне даске и изводи се кратким одбијањем са обе руке од справе.

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

- ✓ Греда је јединствена справа само за жене.
- ✓ Време за извођење вежби је 90 секунди.
- ✓ Вежба са гредом је уметничка комбинација акробатских елемената, гимнастичких скокова, подскока, окретања, елемената са равнотежом и др.
- ✓ Гимнастичарка мора да користи целу дужину греде показујући елеганцију, грациозност, флексибилност, ритам, темпо, самопоуздање и контролу.



Коњ са ручицама: <https://www.youtube.com/watch?v=1GFVI7dvPPU>



- ✓ Коњ је мушка справа, једна од најтежих справа за гимнастичаре који се рукама држе за ручице или за неки други део справе. Ногама се изводе кружни покрети и покрети са маказицама.
- ✓ За ову врсту вежбања потребне су снажне руке и снажна рамена.

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



- ✓ Карики су мушка справа. Растојање између кругова је 50 сантиметара.
- ✓ Вежбе на карикама су комбинација статичних и динамичких покрета.
- ✓ Изводе се вешањем и раширених руку, праћени елементима окретања. Крај вежбе је са акробатским скоком и доскоком.

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

- ✓ Вежба се састоји од комбинације окретања, издржљивости, дизања и висова.
- ✓ Гимнастичар мора да изводи вежбу по целој дужини разбоја, испод и изнад штапова, који су паралелно постављени.
- ✓ Вежба се завршава акробатским скоком и контролисаним доскакивањем.



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



- ✓ Вратило је справа намењена мушкарцима.
- ✓ На вратилу се изводе вежбе са високим окретањима, кретање тела са променом положаја руку, скокови, салта и др.
- ✓ Вежба се увек завршава неким акробатским скоком.

Погледајте неколико најбољих акробатских слетања у женској уметничкој гимнастици на Олимпијским играма: <https://www.youtube.com/watch?v=SLXdnWocnfs>.

Драги ученици,

Научите неколико правила и навика који ће вам помоћи за правилан развој, леп изглед, здраво тело и здрав дух! Направите план активности, са временском реализацијом.

Означите активности у празна поља у седмици са X. Проверите ваше навике (способности).		Мале ствари свакодневно воде до великих ствари.					
НАВИКЕ	Понедељак	Уторак	Среда	Четвртак	Петак	Субота	Недеља
Вежбање 5 пута недељно.							
Пијење 15 чаша воде.							
Школски домаћи задаци.							
Здрава исхрана/протеини/воће/поврће.							
Читање опште литературе + учење.							
Одлазак у кревет пре 22:00 часа.							
Шетање у природи.							
Сређивање моје собе.							
Буђење у 06:00 часова.							
Јутарња гимнастика (истезање).							

Потребно је да имате правилно организован дневни режим (рутину), што је веома важно за ваш узраст, јер сте у фази раста и развоја. Ваша смањена физичка активност доводи до слабљења мишића, костију, других важних система организма и доводи до повреда.



Физичке вештине које ће вам помоћи да будете у доброј форми и поспособни.

У покрету

- ✓ Ходање (напред, назад, у страну).
- ✓ Трчање.
- ✓ Скакање.
- ✓ Поскоци.
- ✓ Прескоци.
- ✓ Замахивање.
- ✓ Статично ступање.
- ✓ Застајање.
- ✓ Галопирање.

Из места

- ✓ Балансирање на једној ноzi.
- ✓ Ходање по линији.
- ✓ Пењање.
- ✓ Котрљање.
- ✓ Окретање.
- ✓ Ротирање.
- ✓ Доскакивање.
- ✓ Заустављање.
- ✓ Савијање.

Ако вам нека од горенаведених активности није позната, разговарајте са наставником.

Сазнај више!

Колико врста гимнастика постоје?

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. Састав вежби за побољшање локомоторног апарата.

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

Гимнастика у окретању: <https://www.youtube.com/watch?v=v6J75jz0nsk>.

Општа гимнастика или гимнастика за све. У основи су активности за забаву, које укључују разноврсне програме, догађаје и такмичења погодна за све узрасне групе. Она доприноси унапређењу личног здравља и благостања.

Петар Стојановски је рођен 1982. године. Почео је да тренира гимнастику када је има седам година. Он је вишеструки шампион у спортској гимнастици у свим категоријама. Учесник је и Сениорског европског првенства у спортској гимнастици у Грчкој (Патра), као и на првим Балканским олимпијским играма у Софији где је освојио бронзану медаљу. Петар је први македонски гимнастичар који је учествовао на Јуниорском европском првенству у Немачкој (Бремен).



Сестре Илина и Ева Соколовски су репрезентативке Републике Северне Македоније у ритмичкој гимнастици. Оне живе у Немачкој, али бране боје Северне Македоније и веју македонску заставу на Балкану, у Европи и шире.





За најодликованију гимнастичарку у историји сматра се Американка Симоне Билс Овенс са освојених 25 медаља на светским првенствима, од којих је 19 златно. 2022. године јој је додељена Председничка медаља слободе. Она је шеста

жена која је освојила индивидуалну титулу на Олимпијским играма и прва гимнастичарка после Лилије Подкопеве 1996. године која има обе титуле истовремено.

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

Задаци за ученике

Израдите пројекат на тему гимнастика и ритмика.

- ✓ Разгледајте целу тему **Гимнастика**, формирајте групу и направите заједнички пројекат (на пример: „Вежбе на партеру“ или други садржај за који сте заинтересовани сви у групи).

Направите план активности (временске реализације). Поделите задатке у групи ко ће шта да ради, састајте се по потреба да видите докле сте са истраживањем, које материјале сте сакупили, шта вам још треба, да ли сте наишли на потешкоће. Затражите помоћ и од наставника. Урадите истраживање и о гимнастици у нашој земљи, како се реализују одређене активности и о неким истакнутим спортистима. Колико је велики интерес младих за гимнастику? Које су ваше препоруке и потребе за развој ове дисциплине?

- ✓ Урадите презентацију коју ћете да презентујете у одељењу и шире, на нивоу школе, на неком другом догађају у општини или на неком другом месту.
- ✓ Урадите групну кореографију са вежбама из ритмичке гимнастике, организујте презентацију у одељењу или на нивоу школе, приредбе, патроната и друго.

Организујте квиз са питањима из ове теме или такмичење између одељења.

Будите физички активни и будите здрави!



СПОРТСКЕ ИГРЕ (48 часова)

Спортске игре су важан део комплетног развојног програма за ученике с циљем у смислу оријентације према бризи о здрављу, задовољавању потреба и подстицају раста и развоја сагласно индивидуалним могућностима. Посебно се уче фер-плеј понашању, поштовању постигнутог резултата противника, прихватање пораза; развијају се позитивни социјални односи при учествовању у екипним/групним спортовима.

Напомена: вежбе и активности у сценаријима за часове дати су као примери.

Резултати учења

Ученик/ученица биће способан/способна да:

- примењује појединачне и комбиноване елементе техника спортских игара: рукомета, кошарке, одбојке и фудбала;
- примењује усвојене елементе технике у игри на малом и стандардном простору;
- зна и примењује елементарна правила спортских игара.

Ученик/ученица ће развити свесност о потреби за применом правила у игри и поштовању играча своје и противничке екипе.

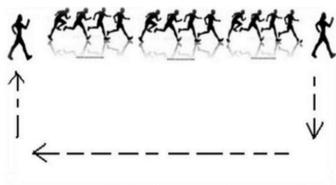
РУКОМЕТ

Садржаји и појмови

Рукометна техника, рукометни терен, рукометни гол и рукометна лопта (12 часа)

Стандарди оцењивања

- Појединачно примењује елементе рукометне технике у месту (примање, додавање, водење у месту, шутирање).
- Изводи технике примања и додавања лопте у покрету, у паровима.
- Изводи технике праволинијског рукометног вођења са заустављањем и вођење са променом правца и брзине кретања, у ходу и трчању.
- Изводи технике шутирања на гол из места, у ходу и трчању.
- Примењује рукометне технике и правила у игри.
- Наводи димензије терена, угла и карактеристике лопте.



Уводна активност – активирање предзнања

Ученици су спремни за нови наставни садржај. Организовано су постављени у колони један иза другог, крећу се са променом правца и брзине, изводе вежбе које наставник континуирано мења. Вежбе се примењују на свим часовима за спортске игре.

Ученици изводе вежбе за обликовање мускулатуре целог тела, посебно активности за мишиће који ће највише бити оптерећени. Може да се изведе и нека игра спортијег карактера. Активности се реализују према могућности ученика и услова школе.

Примери вежби:

- <https://www.youtube.com/watch?v=fTJg45yMwd4>
- https://www.youtube.com/watch?v=IXhUPL_-D18
- <https://www.youtube.com/watch?v=Jvr5k3Val9Y>

Главне активности – искуствено учење

Технике примања и додавања лопте



Проверавају се предзнања ученика из рукомета. Наставник показује/понавља елементе, објашњава правилно кретање и држање лопте. Затим ученици примењују елементе рукометне технике у месту и покрету, без и са лоптом. Понављају и о примени ставова. **Паралелни став** се користи за ослобађање од блокада при блокирању противничког играча у одбрани. **Дијагонални став** се користи више при пријему лопте, при утрчавању, укрштању или при започињању одређених покрета.



Поседовање и држање лопте је најважнија основа за све елементе и технике са лоптом (уче о држању). Зависно од ситуације, лопта може да се чува једном или обема рукама (у горњем или доњем положају). Лопта мора да одговара узрасту ученика, да је држе

чврсто и да могу лако да манипулишу њоме. Лопта се држи коренима прстију, а између лопте и дланова постоји слободан простор. У школској техници разликујемо три начина за држање лопте: држање лопте једном руком, држање лопте једном руком и помоћу друге руке, држање лопте обема рукама.

Активност 1: Додавање и примање лопте

Сваки ученик треба да савлада све три технике држања лопте. Када се лопта држи **једном руком**, прави се притисак малим прстом и палцем, а други прсти обезбеђују само подршку. Држање **обема рукама** је најбезбеднији начин држања лопте.



Додавање лопте је једноставна повезаност између нападачких играча.

Може бити једном или обема рукама, доњим или горњим додавањем, са пода или у ваздуху, у месту или у покрету. Кратка и дуга додавања, додавање лоб. Додавање зависи од више фактора: правац додавања лопте, растојање између саиграча и активност противника. Додавање једном руком изнад рамена може да поделимо на три дела: додавање лопте у почетном ставу, замах и избацивање лопте и праћење лета лопте.

Покрети при бацању могу бити горњи и доњи, иза тела, додавање из кука, додавање дриблингом, ударање лопте, гурање или додавање скоком, вертикални или из места. Према положају руке, постоје три врсте додавања: када је лопта изнад раменог зглоба, испод раменог зглоба и када је лопта са леве или десне стране тела.

Примање/хватање лопте. Ученик треба да успостави контролу над лоптом преко низа координисаних покрета које може да прави у месту или покрету, у зависности од ситуације у којој се налази. Хватање може да се изводи на разним висинама (у висини груди, изнад главе, у висини кукова итд.).

Постоје три начина хватања лопте: једном руком, једном и помоћу друге руке и хватање обема рукама одоздо и одозго. Препоручљиво је да се разликују примања/хватања једном и обема рукама и технике хватања лопти обијених из различитих правца, висина и на различите начине. Лопта која се хвата може да буде додата кроз ваздух, одбијена о под или може да се котрља на земљи. У рукометној игри играчи најчешће примењују хватање лопте у висини груди. У тренутку прихватања лопте длановима, руке треба да буду благо савијене у лакту да би могла да се апсорбира и да се лопта привуче према телу.

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

Вежбе су описане од најлакших до најтежих, тако да ће већи део ученика прву половину

вежби направити успешно, док ће другу половину моћи да изводе моторно талентованија деца. Зато, треба пажљиво да процените које вежбе ће се имплементирати за све ученике да би успешно извршавали све задатке.

- Формирање захвата длановима, држање лопте натхатом и потхватом, у паралелном и дијагоналном рукометном ставу.
- Пребацивање лопте из једне у другу руку, око тела, главе и колена (осмица).
- Замахивање са лоптом у руци (имитација ударца/шута).
- Пустање лопте иза главе, окретање за 180° и хватање лопте.
- Бацање лопте високо једном руком, хватање обема рукама, у скоку.
- Тапкање лопте у различитим положајима, лежањем на леђима, на стомаку, у чучњу.
- Ходање и трчање са лоптом у рукама, са променом брзине и правца кретања.
- Трчање са лоптом, пребацивање из једне у другу руку, око главе и тела.
- Котрљање лопте уз трчање напред и котрљање лопте уз трчање уназад.
- Котрљање лопте око постављених конуса, котрљање са 2 лопте.

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

Бацање лопте из места:

- увис, хватање пре него што падне на земљу,
- увис, плесак/ударац длановима и хватање пре него што падне на земљу,
- пуштање лопте напред на под, плесак рукама и хватање,
- увис, откако отскокне са земље, хвата се обема рукама, натхватом и потхватом,
- откако лопта отскокне са земље, да се ухвати што је могуће ближе земљи,
- увис, окретање за 380°, хватање лопте пре него што падне на земљу.

Одбијена лопта о зид:

- обема рукама, хватање лопте обема рукама, пре него што лопта падне на земљу,
- једном руком, плесак рукама и хватање лопте пре него што падне на земљу,
- обема рукама, хватање лопте обема рукама откако се лопта одбије о под,
- једном руком, окретање за 360°, хватање лопте пре него што падне на земљу.

Додавање и примање лопте у паровима:

- једном руком и обема рукама из висине груди, изнад главе, са стране, са постепеним повећањем растојања, на мањој и већој даљини, скоком,
- комбинована додавања о под, са стране, са различите висине,
- десном и левом руком, у висини рамена и одбијена о подлогу,
- у покрету десном и левом руком и освојањем простора,
- десном и левом руком у висини рамена, одбијена о зид и одбијена о подлогу, поступним повећањем растојања,
- комбиновано, једном и обема рукама кретањем напред и кретањем уназад.

<https://www.youtube.com/watch?v=GAWFfZCYc3o>

Активност 2: Рукометно вођење лопте

Наставник покреће кратку дискусију о рукомету, објашњава о основним елементима: хватање, додавање, вођење, финтирање и шут, правилно савладавање, увежбавање и примењивање игре. Показује како се води лопта, објашњава како и када се примењује.

Вођење лопте у игри се користи када имамо:

- контранапад – играч води лопту према противничком голу,
- дриблинг – играч покушава да надигра дефанзивца вођењем,
- лопта може да се води у месту или покрету, у висини колена, кука или рамена и правцу кретања,
- вођење може да буде: вођење с десна и левом руком, према броју отскакивања лопте, ниско, високо вођење, у свим правцима, праволинијски, слалом или цик-цак.

Техника вођења лопте. Изводи се левом и десном руком, гурањем ка земљи са зглобом лакта и прстима руке. Она зависи од брзине кретања. Састоји се из две фазе: фаза потискивања/гурања лопте и фаза амортизовања лопте.

Примери активности и вежби

Вођење лопте у месту:

- обема рукама, хватање обема рукама,
- једном руком, хватање обема рукама,
- једном руком, хватање једном руком,
- једном руком, високо, средње и ниско вођење,
- једном руком и додиривањем конуса другом руком,

- наизменично, десном и левом руком.

Вођење лопте у покрету:

- једном руком у покрету напред и обрнуто, правим кретањем уназад,
- једном руком на шведској клупи, једном руком око конуса – слалом,
- окретањем од 360° и вођењем са променом правца и брзине,
- наизменично десном и левом руком, у различитим правцима,
- странично кретање, вођење лопте, левом и десном страном,
- слалом вођења лопте левом и десном руком, у ходу и трчању између препрека на различитој удаљености, са различитом брзином кретања,
- у ходању и трчању (јачом и слабијом руком, наизменично, мањом и већом брзином), у паровима, у тројкама.

Игра. Сваки ученик има по једну лопту и слободно је води кроз салу. Наставник даје задатке: 1. вођење лопте десном руком, 2. вођење лопте левом руком, 3. наизменично, левом и десном руком, 4. вођењем лопте окретањем за 360° итд. Ако нема довољно лопти, ученици се деле у колоне према броју лопти.

Игра. Ученици се крећу за руке и крећу се у круг лицем окренутим супротно од круга. Један ученик је у средини круга са лоптом и извикује „један“, на шта сви застају, а затим извикује „два“, на шта се сви окрећу према центру и на „три“ избацују лопту увис. Сви покушавају да је ухвате. Ко је ухвати иде у центар и задатак се понавља.

Активност 3: Рукометно шутирање

Рукометно шутирање је акција која представља завршетак напада. Шутирање на гол је слично са додавањем, са том разликом што се изводи са максималном брзином и снагом. Изводи се једном руком, а у изузетним ситуацијама обема рукама. Наставник објашњава покрете при шуту, затим демонстрира шутирање на гол из места и покрета. <https://www.youtube.com/watch?v=LnU5OaTAmvg>

Шутирање на гол, према позицији може да буде из даљине, из бековске позиције, са крилне позиције, од 6, 7 и 9 метара. Према начину шутирања разликујемо: чеони и бочни шут, скок шут, шутирање у паду, шутирање из окретања, иза леђа, лобовањем и комбиновано. Што се односи на „скок шут“, техника је иста, осим што се изводи у ваздуху. Јединствена разлика је у томе што постоји фаза лета приликом шута са висине и из даљине.

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

Шутирање лопте на гол из места:

- имитација ударца, рад са рукама и замахивање ногама, са лоптом у руци,

- из означеног места, стопало је на ознаци, лопта је изнад висине рамена,
- са мале, средње и велике висине, са различитих позиција и даљине,
- хватање, замахивање и шутирање на гол, ударањем лопте о земљу,
- у стајању са обема ногама са означеног места,
- изнад импровизованих блокова, справа, душека и др., који имитирају блок,
- у висини колена и потколена, шут се изводи и шутот кроз обруч,
- падањем напред, слетањем на душек и амортизовањем преко склека,
- након доте лопте од наставника или саиграча,
- са мање и веће даљине, са постављеним учеником на месту голмана,
- слободно бацање са 6, 7 и 9 метара,
- скоком и без скока, са мање и веће даљине.

Шутирање лопте на гол у покрету:

- са означеног места, из ходања и трчања, са скоком и без скока, са мање и веће даљине, на празан гол и постављеним учеником као голманом,
- након котрљања лопте по поду, узима се лопта и шутира се на гол,
- додавање, примање и шутирање са троскоком, са једним скоком, са два скока,
- у ходу и трчању, са и без скока, са мање и веће даљине,
- из залета са скоком увис и удаљ, бочно, са скоком и без скока.



Голманска техника је подељена на кретање без лопте и са лоптом. Покрети без лопте обухватају: страничне покрете (лево и десно), ходање и трчање, кретање напред и назад, скокове (суножни и са одразом на једну ногу). У покрету, технике са лоптом обухватају одбрану „ниских, полувисоких и високих“ лопти, одбрану са истрчавањем са „лепезом“, одбрана са крила, седмерац и спречавање контранапада.



Примери за активности и вежбе

Игра на голове. Наставник даје опис правила и елемената које треба ученици да раде за време игре. Наводи димензије рукометног терена, димензије гола, карактеристике рукометне лопте. Контролише да ли примењују елементе рукомета и рукометна правила фер

плеј понашања.

- Ученици су подељени у групе, играју мини рукомет такмичарског карактера.

Такмичење. Игра уз примену научених елемената и елементарних правила на мањем простору. Ученици примењују научене елементе рукометне технике, усвајају елементарна рукометна правила, на мањем простору и на стандардном рукометном простору у игри и такмичењу на једном голу и на два гола.

Завршне активности – доношење закључака

Вежбе, активности и игре за смирење организма, за регулисање емоционалног стања ученика, чиме ће се припремити за интелектуални и даљи рад. **Елементарна игра.** Испред сваке колоне постављају се 2 круга, један на 5, а други на 10 метара удаљености. У сваком кругу има по једна лопта различите величине. На дати знак, ученик трчи до првог круга, узима лопту и носи је до другог круга, мења лопту са другом лоптом, коју носи у први круг, затим трчи назад до колоне и додиривањем рамена стартује следећи. Игра може да се приспособи према могућностима и према броју ученика и реквизита. Сложеније би било да има 3 обруча са 3 лопте и конус на крају где треба да се заобиђе.

Игра у паровима: „Ко ће први рукама узети рукометну лопту“ (у стајању, клечећем положају, у седењем). Ученици могу да се поставе на већем растојању од лопте. <https://www.youtube.com/watch?v=wLqzYDEt6RQ>

Ученици су подељени у две групе и свака група заузима део игралишта. Свака група/тим има свог капитена, који је иза линије терена противника. Капитени покушавају лоптом да погоде противничке играче. Погођени играчи имају право да стану са стране линије терена и ако дођу у посед лопте да гађају. Игра се док се не погоде сви играчи једне екипе.

Штафетне игре: <https://www.youtube.com/watch?v=C4N1R7B80Qg>

Вежбе и активности:

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

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

Рефлексја

Води се дискусија по питањима:

- Да ли сте добро савладали елементе рукомета и како се осећате?
- Који елементи и активности су вам се највише допали?
- Каква шутирања постоје? Набројте неколико.

- Набројте неколико елементарних рукометних правила.

Праћење напретка

- Практично извођење активности и савладаност елемената.
- Активна укљученост за време часа.
- Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- Поштовање правила понашања у спортској сали.

Опрема и средства

Одговарајућа спортска опрема, рукометне лопте, конуси, чуњеви, греда, свиралка и други спортски реквизити.

КОШАРКА

Резултати учења

Ученик/ученица биће способан/способна да:

- примењује појединачне и у комбинацији елементе кошарке;
- примењује усвојене елементе технике у игри на малом и стандардном простору;
- зна и примењује елементарна правила кошарке.

Ученик/ученица ће развити свесност о потреби за применом правила игре и поштовање играча из сопствене и противничке екипе.

Садржаји и појмови

Кошаркашка техника, кошаркашки терен, кош и кошаркашка лопта (12 часова)

Стандарди оцењивања

- Појединачно примењује елементе кошаркашке технике у месту (примање, додавање, вођење у месту, шутирање на кош).
- Изводи технике примања и додавања лопте у покрету, у паровима.
- Изводи технике праволинијског кошаркашког вођења са застајањем и вођењем са променом правца и брзине кретања, у ходу и трчању.
- Изводи технике шутирања на кош из места.
- Примењује кошаркашке технике и правила у игри.

- Наводи димензије на кошаркашком терену, висину коша и карактеристике кошаркашке лопте.

Уводна активност – активирање предзнања

Ученици се уводе у тему коришћењем предзнања и нових информација о кошарци преко примера, догађаја, постера/слика, видео клипова. Постављају се и питања за дискусију: Какви елементи постоје? Да ли сте гледали кошаркашку утакмицу? Тиме ће ученици разумети основна познавања о кошарци.

Ученици раде вежбе за побољшање опште физичке способности које се примењују на свим часовима, као што су:

- вежбе за велике мишићне групе, вежбе за обликовање тела;
- вежбе за побољшање еластичности и покретљивости мишићног система;
- вежбе за брзину и координацију у простору, ходање, трчање, поскакивање.

Игре уз примењивање елемената спортске игре кошарка.

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

Леђа у леђа. Црта се линија. Ученици се ређају иза ње окренути леђа у леђа. На дати знак гурају се и пробају да се изгурају преко линије. Ова игра је добра за почетни кошаркашки став.

Главне активности – искуствено учење

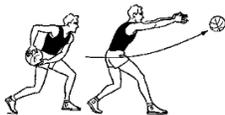
Активност 1: Примање и додавање



Наставник даје кратак опис елемената, затим их показује, са посебним акцентом на држање/положај тела уз кретање у основном кошаркашком ставу (паралелни и дијагонални), примање и додавање лопте у месту и у покрету. Заједно са ученицима понављају до сада научене елементе: ставове, држање, додавање и примање лопте, вођење лопте и шутирање на кош из места и покрета. Учење основне технике најчешће се изводи уз примену вежби.

Држење и прихватање. За ученике се највише примењује обема рукама, јер је најједноставније и омогућује најлакше обучавање осталих техничких елемената који започињу из овог положаја. Дланови са прстима су у страну, иза и испод лопте. Лопта треба да се држи чврсто, али не претерано, јер може да дође до грчева на рукама.

Хватање/примање лопте. Може бити са једном и обе руке. Најкарактеристичније је хватање са обе руке у висини главе и груди или у висини кукова када је лопта одбијена о подлогу. Тело увек треба да буде у равнотежи, са лако савијеним рукама, дланови су постављени у положај за држање лопте, са испруженим и раширеним прстима. Након контакта са лоптом, лактови се савијају и праве амортизацију, а лопта долази у основни положај у висини груди.



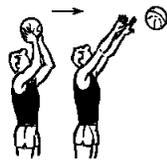
Додавање. Може да се изводи из места, у паралелном и дијагоналном ставу, у покрету, са скоком и примењује се на кратким, средњим и дугим растојањима. Додавање започиње пружањем руку напред, а прсти дају последњи импулс лопти. Нога која је била иза долази у искорак. Ученици треба да знају да је додавање брже од вођења, да гледају у кош и да примене финту пре додавања, да буду сигурни у додавању.

Додавање са обе руке из висине груди. Може да се изводи из места, у паралелном и дијагоналном ставу, у покрету, а примењује се на кратка и средња растојања. Лопта се додаје у висини груди и прима се у висини груди. Лопта треба правилно да се држи уз савијене лактове поред тела. Треба да се направи искорак према правцу кретања.



Додавање једном руком, испред и изнад рамена. Ова додавања се примењују на средњем и дужем растојању. Додавање мора бити веома брзо и обично се користи у контранападу.

Додавање са обе руке о подлогу. Много је важно да одредимо место где ће лопта да удари о под. То би било на 2/3 удаљености од саиграча и у зависности од положаја одбрамбеног



играча и близу његовог стопала, јер је тамо најтеже да се одузме лопта.

Додавање изнад главе обема рукама. Користи се на кратким растојањима. Лопта се држи изнад главе обема рукама, са благо савијеним лактима. Играч се подиже на прсте или се креће напред према правцу додавања.

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

- Ученици изводе и понављају правилну технику држања лопте у основним кошаркашким ставовима, комбиновано кружење лоптом око тупа, главе и ногу, са пребацивањем лопте из једне у другу руку, у месту и покрету,

- изводе правилан став тела при држању лопте и правилно додавање и примање из висине груди, изнад главе, са подлоге, у месту и у покрету, у паровима, у тројкама,
- примењују правилно држање и додавање лопте једном и обема рукама, у кошаркашким ставовима, у месту и у покрету, појединачно и у паровима, у групи,
- бацање и хватање лопте вертикално, у висини, у стајању, седењу, лежању и др,
- лежањем на стомак и на леђима, баца се лопта у зид и хвата се,
- бацање и хватање лопте у зид на једнакој висини, са различитог растојања, окретањем од 360°, са постепеним повећањем даљине,
- бацање и хватање лопте о зид на различите начине, једном руком, изнад рамена, између ногу, са стране, иза леђа, доње додавање, уз постепено повећање даљине,
- додавање и примање лопте одбијене о зид обема и једном руком (у висини груди, изнад главе и одбијена од подлоге), са постепеним повећањем растојања,
- додавање и примање лопте у покрету обема и једном руком, у паровима, у тројкама (крис крос), освајањем простора. <https://www.youtube.com/watch?v=9PyQ5FAfbDo>
- **Постепено повећање интензитета и време трајања вежби!**



Додавање. Ученици су подељени у две екипе које стоје наизменично у 2 колоне. Растојање између колоне је 2/3 метра, као и ученика у колони. На дати знак, први ученици са лоптом почињу да додају лопту, тако да се креће цик-цак свè до последњег, а затим се истим путем враћа назад до првог. Побеђује екипа која заврши прва са одређеним бројем успешних додавања.

Борба за лопту. Ученици су подељени у групе од пет играча. Игра започиње избацавањем лопте из центра на терену. Прва екипа која узме лопту покушава међусобним додавањима да задржи лопту без да буде одузета од друге екипе. Екипа која направи одређена успешна додавања је извршила задатак. Затим у игру улази следећа екипа. У зависности од броја и могућности ученика, наставник саставља екипе и одређује простор и време за играње.

Игра. Ученици су постављени у круг, изводе научена додавања и примања. Један ученик или двоје су у средини, треба да пресеку /одузму лопту.



Активност 2: Вођење лопте

Изводи се у свим кошаркашким ставовима: паралелни, дијагонални, висок, средњи и низак. Лопта треба да се потискује испод руке, на длану, добро испруженим прстима. Ово кретање ће усмерити лопту у жељеном правцу. Неопходно је да се користе обе руке. Вођење лопте може да буде: у **месту**, лопта се потискује надоле; у **покрету**, лопта се потискује са задње стране. Док се води лопта, играч треба да је штити, исправљајући је слободном руком и да држи противника даље од лопте.

Примери активности и вежби: <https://www.youtube.com/watch?v=RXM77aefkA>.

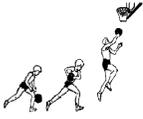
- Тапкање лопте у седењу, лежању, на коленима, у стојању, са различите висине.
- Пивотирање око леве и десне ноге, предње грудима, задње леђима, без и са лоптом.
- Вођење лопте различите дужине корачања, окретањем за 90° и 180° у различитим смеровима, са променом брзине.
- Вођење лопте уз кретање у страну улево и удесно, различитом брзином.
- Вођење лопте бољом, слабијом руком и наизменично, комбиновано, у месту, током ходања, трчања и кретања са променом правца и брзине.
- Вођење лопте са погледом напред, са наглим мењањем правца и руке.
- Слалом вођење лопте левом и десном руком између препрека, различитом брзином.
- Вођење лопте мењањем висине (високо и ниско).
- Један ученик води лопту, други другом лоптом понавља његова кретања.
- <https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbdi-2k>

Активност 3: Шутирање на кош

Осим основне технике, ученици треба да знају и основну примену: како, када и одакле да шутирају. Подела шутирања према карактеру кретања играча је: шутирање из места, у покрету, из скока и слободна бацања. **Шут из места** је најбитнији у методологији обучавања због стицања навике за избацивањем лопте преко врхова прстију и покрета руком и дланом. Шутирање једном руком се изводи из паралелног или дијагоналног става.

Примери активности и вежби

- Ученици изводе шутирање на кош који је постављен на одговарајућој висини према узрасту, са мањег и већег растојања, из места, из различитих углова на терену.



- Шутирање са вођењем лопте и трчањем, са застајкивањем, са мањег и већег растојања, одбијена од табле.
- Шутирање или/са полагање, десним или левим двокораком и гажењем на видно обележеним местима, из места, из вођења и трчања.
- Шутирање лопте из различитих положаја, једном и обема рукама, једном ногом, затворених очију, широко раздвојених ногу, савијеним коленима и слично.

Игра. Ученици се деле у колоне са једнаким бројем ученика. Испред сваке колоне испред коша се поставља неколико чуњева на одређеном растојању. На дати знак, први ученик из колоне води лопту наизменично десном и левом руком између чуњева. Откако пређе последњи чуњ, шутира на кош. Након шутирања на исти начин се враћа назад и додаје лопту следећем у колони.



Активност 4: Ученици играју и такмиче се на кошу

Наставник даје опис правила и елементе које ученици треба да раде за време игре. Наводи димензије кошаркашког терена, димензије коша и карактеристике кошаркашке лопте. Контролише да ли примењују елементарне игре са усвојеним елементима и правилима кошарке, фер плеј понашањем. Ученици су подељени у тимове, играју кошарку такмичарског карактера.

- Игра на један кош (баскет) постављен на одговарајућој висини, примењујући научене елементе кошаркашке технике: 1-1, 2-2, 3-3.
- Ученици играју и такмиче се у мини кошарци на мањем простору, на два коша, примењујући научене елементе са основним кошаркашким правилима.
- Штафетне и елементарне игре са усвојеним елементима кошаркашке технике (додавање, примање, вођење, шутирање на кош), у комбинацији са елементима из других спортова. <https://www.youtube.com/watch?v=ODiCwxGiqB0>

Завршне активности – доношење закључака

- Примери из 89 видео материјала са играма, вежбама и активностима, на енглеском језику:

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

Води се дискусија по питањима:

- Шта сте научили о кошарци?
- Како се сналазите у извођењу елемената?
- Набројте неколико правила и елемената.
- Што вам је било најзанимљивије, а шта најдосадније?

Праћење напретка

- Техника извођења елемената.
- Међусобна сарадња ученика.
- Поштовање постављених правила.
- Активна укљученост за време часова.
- Фер плеј понашање и брига о реквизитима.

Опрема и средства

Одговарајућа спортска опрема, кошеви, кошаркашке лопте, маркери, конуси, спортски реквизити, справе и др.

ОДБОЈКА

Резултати учења

Ученик/ученица ће развити свесност о:

- примени појединачних елемената одбојке и у комбинацији;
- примењује усвојене елементе технике игре на малом и стандардном простору;
- зна и примењује елементарна правила одбојке.

Ученик/ученица ће развити свесност за потребу за применом правила игре и поштовање играча из сопствене и противничке екипе.

Садржаји и појмови

Одбојкашка техника, одбојкашки терен, мрежа и одбојкашка лопта (12 часова)

Стандарди оцењивања

- Појединачно примењује елементе одбојкашке технике у паровима (одбијање лопте прстима и подлактицама).
- Појединачно примењује елементе одбојкашке технике у паровима преко постављене мреже (одбијањем лопте прстима и подлактицом).
- Примењује технику школски сервис преко ниско постављене мреже.
- Комбиновано примењује више елемената одбојкашке технике преко мреже.
- Примењује одбојкашке технике и правила игре.
- Наводи димензије терена, мреже и карактеристике лопте.

Уводна активност – активирање предзнања

У свим уводним активностима на часовима, ученици започињу загревање, при чему изводе вежбе у колони по један, са различитим задацима који континуирано мењају наставника. Затим се организовано постројавају и изводе вежбе за обликовање и формирање мускулатуре. <https://www.youtube.com/watch?v=HH1AnQvNRXU>

Главне активности – искуствено учење



Технику одбојке углавном сачињавају пет основних елемената, који треба да се савладају правилним одбојкашким ставом. **Одбијање лопте прстима** најчешће се изводи обема рукама, ретко једном руком. При одбијању, тежина лопте највише је на кажипрсту, на средњем прсту и палцу. У тренутку додиривања лопте, потколенице су под углом од 90 степени, а при одбијању, руке се енергично пружају у одређеном смеру. У тренутку одбијања лопте, врши се исправљање целог тела.



Ударац подлактицом. Лопта може да се одбије једном или обема рукама. Основни положај ногу и тела је исти као и код одбијања прстима. Разлика је у држању руку. Руке су спојене длановима, тзв. „чекић“, а подлактице су паралелне. Подлактице су унутрашњим делом окренуте нагоре и чине једну целину.

Сервис у одбојци представља почетни ударац или увођење лопте у игру. Сервис делимо према начину кретања руку при извођењу, и то: сервис одоздо (лопта се удара затвореним

дланом) и сервис одозго (отвореним дланом).

Смечирање је један од најмоћнијих елемената који треба да буде правилно и благовремено изведен. Ученици га изводе и разликују следеће фазе: залет, одскок, положај тела у ваздуху (лет), положај руке, ударац и доскок.



Блокирање се ради на офанзивној линији где ученици покушавају да спрече смечере да пребаце лопту преко мреже на њиховој половини терена. Они се крећу до мреже корацима, држећи руке испред груди и скачу исправљајући руке изнад мреже раширених прстију.

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

- Подељени у парове са по једном лоптом или у колоне, ученици изводе додавање и одбијање лопте прстима и подлактицом у паралелном и дијагоналном ставу.

Активност 1: Одбијање лопте прстима и подлактицом

Одбијање треба да је прецизно, према саиграчу, а висина додате лопте треба да буде у зависности од даљине саиграча који је прима и од тактике у игри.

- Откако се усвоји основно одбијање лопте изнад главе, прелази се на прецизно усавршавање додавања лопте.
- Прецизно додавање лопте у смеру напред (високо, ниско), у смеру назад (преко главе) и у страну, бочно.
- Вежбе са додавањем са различите удаљености и на већој висини.

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

- Ученици изводе одбијање лопте прстима и подлактицом у паралелном и дијагоналном одбојкашком ставу, у месту и у покрету.
- Одбијање лопте прстима изнад главе, подбацивањем на различитим висинама, индивидуално, у паровима и групама.
- Одбијање лопте прстима и подлактицом од зида у висини изнад главе, средње, високо и ниско додавање, на мањем и већем растојању, појединачно, у паралелном и дијагоналном ставу.
- Одбијање прстима и подлактицама, подбацивањем из места (средње, високо и ниско додавање, на мањем и већем растојању), у паралелном дијагоналном ставу, паровима, у групама.

- Наизменично одбијање лопте прстима, па подлактицом, подбацивањем лопте слева и десна, мењањем растојања, у паровима.



- Одбијање лопте у основном одбојкашком ставу, са мењањем растојања, наизменично, из места и у покрету, у паровима, у тројкама, у групама.
- <https://www.youtube.com/watch?v=cDRDaGSFsVg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=lCmAYvNHJ8Y>

Игра. Ученици су поређани у круг, у одбојкашком ставу. Један ученик се налази у средини круга и има задатак да подбацује/додаје лопту сваком играчу у кругу, а они да комбиновано одбијају лопту према средњем играчу. Могу и да седну на под.

Активност 2: Одбијање лопте прстима и подлактицом преко мреже

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

- Технике одбијања лопте прстима и подлактицом, на различитим растојањима, преко ниско постављене мреже, у паровима и групама.
- Одбијање лопте енергично пружање руку у одређеном смеру.
- Одбијање ниске и високе лопте изнад главе (назад) и преко рамена (бочно).
- Одбијање и дизање лопте за смечовање.
- Одбијање лопте скоком откако се избацује високо изнад главе.
- https://www.youtube.com/watch?v=p2GvHg_k0cg

Игра одбијањем лопте о зид

У зависности од броја лопти, ученике делимо у колоне. Свако ради за себе, при чему одбијене лопте о зид враћа назад одбијањем прстима и подлактицом. Побеђује ученик са највећим бројем понављања.

Активност 3: Техника школског сервиса преко ниско постављене мреже

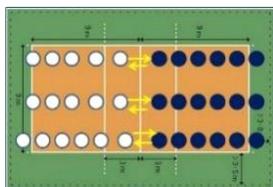
Наставник објашњава и показује обичан низак сервис. Техника извођења треба да буде прослеђена: правилним положајем тела, подбацивањем лопте, ударањем лопте и праћењем лопте.

Примери активности и вежби

- Техника школског одбојкашког сервиса на мањем растојању, у дијагоналном одбојкашком ставу, у паровима.
- Техника школског одбојкашког сервиса са поступним повећањем растојања, у дијагоналном одбојкашком ставу, у паровима.
- Сервирање обичним ниским сервисом преко мреже на приспособљеној висини.
- https://www.youtube.com/watch?v=t6uyUuiRu_o

Активност 4: Одбојкашке технике и правила игре

Ученици примењују научене елементе одбојкашке технике, усвајају елементарне одбојкашка правила преко постављене мреже на одговарајућој висини, у игри и утакмици.



Вежба. Три колоне се формирају на супротним странама мреже, окренути једни према другима. Један од ученика стоји на простору од 3 метра са обе стране мреже у свакој колони, игра прстима, чекић, сервира на другу страну и након игре одлази до краја колоне, док други ученици чекају свој ред. Наставник контролише и по потреби исправља технике извођења.

- Ученици играју одбојку на мрежи, комбиновано, са више елемената и техника.

Игра. Црта се велики круг. Ученици се деле у две групе: група 1, ловци који су поређани око круга и група 2, вукови који су у кругу. На дати знак, ловци одбијањем лопте гађају вукове који се спасавају избегавањем лопте или одбијањем прстима или подлактицом.

Завршне активности – доношење закључака

Наставник дискутује са ученицима о процени савлађивања споменутих одбојкашких техника, указује на добре примере, упозорава на елементе на које треба да се пази при извођењу и који треба да се исправе. Похваљује ученике за њихов труд и за њихов рад на часовима.

Активности у колони: <https://www.youtube.com/watch?v=GAXeIl7nO5w>

Рефлексија

Води се дискусија по питањима:

- Шта сте научили о одбојци?
- Да ли сте добро савладали елементе одбојке и како се осећате?
- Које вежбе су вам се највише допале? Реците зашто.

- Какви елементи и правила постоје? Набројте неколико.
- Које активности су вам биле занимљиве, а које досадне?

Праћење напретка

- Практично извођење активности и савладаност елемената.
- Активна укљученост за време часа.
- Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- Поштовање правила понашања у спортској сали.

Опрема и средства

Одговарајућа спортска опрема, одбојкашке лопте, одбојкашка мрежа, конуси, чуњеви, греде, справе, свираљка и други спортски реквизити.

ФУДБАЛ/ФУТСАЛ

Резултати учења

Ученик/ученица ће развити свесност да:

- примењује појединачне и у комбинацији елементе технике фудбала;
- примењује усвојене елементе технике у игри на малом и стандардном простору;
- зна и примењује елементарна правила фудбала.

Ученик/ученица ће развити свесност за потребу примене правила у игри и поштовање играча своје и противничке екипе.

Садржаји и појмови

Фудбалска техника – фудбал/футсал, фудбалски/футсалски терен, гол, лопта (12 часова)

Стандарди оцењивања

- Примењује елементе фудбалске технике у месту, примање и додавање.
- Изводи технике примања и додавања лопте у покрету, у паровима.
- Изводи технике праволинијског вођења са застајањем и вођење са променом правца и брзине кретања, у ходу и трчању.

- Изводи технике шутирања на гол из места и у ходу.
- Примењује технике и правила при игрању малог фудбала.
- Наводи димензије фудбалског/футсалског терена и гола и карактеристике фудбалске/футсалске лопте.

Уводна активност – активирање предзнања

Организовано постављање ученика, упознавање са наставном јединицом и загревање. Раде се одређене вежбе за обликовање и за јачање мишића. Сваки ученик треба лно да ја изведува вежбата и јачање и доколку се примете некакве грешке у ставу вежби, увек се указује на исте.

Вежбе за обликовање:

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

Главне активности – искуствено учење

Активност 1: Фудбалске технике

Наставник објашњава елементе и правила фудбалске игре. Основу технике чине више елемената:

- Контрола лопте је једна од најважнијих техника у фудбалу.
- Примање лопте целим стопалом, главом и грудима.
- Додавање лопте свим деловима стопала, телом и главом.
- Вођење лопте жонглирањем, горњим делом стопала и мешовито вођење.
- Посебну групу техничких елемената чине и ударци (шутирања) унутрашњим делом стопала, волеј-ударац, специјални ударац маказе, ударац главом из места и ударац главом у скоку.
- Исто тако, и дриблинзи су саставни део технике: слободан дриблинг, крилни дриблинг и дриблинг са променом правца. Разликујемо две врсте финтирања: са лоптом и без лопте.



Ученици изводе вежбе за побољшање њихове технике за контролу лопте:

у месту, у покрету и контрола лопте са противником. Ова техника је кључна за успех у фудбалу и ученици треба да посвете време и труд да је савладају.

Активност 2: Додавање и примање

Основни принципи додавања у фудбалу укључују: тачност, прецизност, брзину, снагу, адаптација на ситуацију, комуникацију, разумевање, креативност и иновацију. Ови принципи су кључни за успешно додавање и мора да буду развијени и практиковани од ученика. Неколико основних техника примања лопте: унутрашњим, спољним и доњим делом стопала, грудима и главом.

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

- Додавање и примање лопте унутрашњим, средњим и спољним делом стопала, на мањем и већем растојању, индивидуално, од зида, у месту.
- Додавање и примање унутрашњим, средњим и спољним делом стопала, на мањем и већем растојању, у месту, у ходу и трчању, у паровима, у групи.

Ученици су распоређени у две колоне, окренути једни према другима. Формирају се колоне на кратком растојању и изводе:

- Додавање унутрашњим, средњим и спољним делом стопала, примањем лопте и поновно додавање. Додавања се изводе десном и левом ногом 5 до 6 пута. Након сваког додавања прави се један искорак уназад.
- Додавање унутрашњим, средњим и спољним делом стопала, али сада ученици не заустављају/стопирају лопту, већ играју на прву, десном и левом ногом 5 до 6 пута. Након додавања прави се искорак назад.
- Додавање главом. Један ученик набацује лопту другом који је главом (чеони ударац) враћа назад. Након извођења 4 до 5 понављања, мењају се.



- Додавање главом у скоку. Док један ученик набацује лопту, други стартује са једним – два корака напред, скаче и удара лопте главом (чеони ударац). Враћа лопту одразом једне ноге и доскок на обе.

Активност 3: Додавање и примање лопте у покрету

Наставник објашњава вежбу, као и правила и показује. За извођење вежбе, дели ученике у 2 групе:

- Ученици, подељени у парове, на растојању од 2 до 3 метра крећу се лаганим трчањем у дужини игралишта и додају лопту унутрашњим делом стопала, један левом, а други десном ногом. Док трче, удаљавају се један од другог, праве веће растојање, а на

враћању се приближавају. (Група 1)

- Ученици, подељени у парове, на растојању од 2 до 3 метра крећу се лаганим трчањем и додају лопту, један левом, а други десном ногом, спољним делом стопала, напред удаљавањем, а на враћању приближавањем. (Група 2)



Активност 4: Вођење лопте

Вођење лопте је технички елемент, који се користи за индивидуални продор и маневрирање у игри. То може да се изводи било којим делом стопала: горњим, спољним, унутрашњим делом и повлачењем лопте доњим делом (роловање). Када се води лопта, имамо низ удараца. Вођење може да бити праволинијско, криволинијско и специфично, различитим темпом.

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

- Праволинијско вођење лопте лаганим трчањем на великој удаљености, ударањем лопте горњим делом стопала, мањом и већом брзином.
- Вођење лопте унутрашњим, средњим и спољним делом стопала (на мањем и већем растојању и мањом и већом брзином).

Активност 4.1.: Мешовито вођење

Мешовито вођење је сложенији облик кретања. Ученици изводе вођење одређеним деловима стопала, обема ногама, истовремено се мења и правац и брзина кретања. **Примери и вежбе:** <https://www.youtube.com/watch?v=VWgmG4I2a0c>

- Комбиновано вођење ударцом горњим делом стопала, унутрашњим и надворешниот дел од стапалото, напред и бочно, у разним смеровима.



- Вођење лопте умереним темпом на великој удаљености, десном и левом ногом, мењањем правца кретања.
- Комбиновано вођење лопте у ходу и трчању јачом, слабијом ногом и наизменично, различитом брзином.
- Слалом вођење лопте десном, па левом ногом и комбиновано, у ходу и трчањем са препонама, мањом и већом брзином.

У ходању и трчању, ученици наизменично додају и примају лопту унутрашњим, средњим и

спољним делом стопала, комбиновано,
вођењем лопте у паровима, у тројкама.



Активност 4.2. Жонглирање лоптом

Жонглирање лоптом је сложено кретање које тражи велику контролу, развијену динамичку равнотежу и сналажљивост.

- Ученици изводе индивидуално жонглирање ногама, коленима и главом (у слободном простору).
- Жонглирање горњим делом стопала у месту и покрету, ниже и више.
- Такмичење ученика у жонглирању.
- <https://www.youtube.com/watch?v=BNw56qwSvV4>

Активност 5: Технике шутирања

Технике шутирања су једне од најважнијих вештина у фудбалу.

- Ученици изводе шутирање на гол из места, средњим и унутрашњим делом стопала, из различитих углова и растојања.
- Шутирање на гол, из залета, у ходу и трчању, средњим и унутрашњим делом стопала, са различитог растојања.
- Ударац лопте горњим и спољним делом стопала и петом.
- Ударац лопте главом, из места и покрета.

Активност 5.1.: Ударац лопте унутрашњим делом стопала

Примењује се за шутирање на гол, за додавање и центрирање.



-  Ударац лопте унутрашњим делом стопала, из места, на одређеном растојању.

- Ударац лопте лаким залетом са стране, на већој раздаљини.
- Вођење, застајање и ударање лопте унутрашњим делом стопала.

Примери активности и вежби за побољшање шутирања

- **Прецизност.** Поставите неколико циљева на терену. Ученици изводе шутирање на гол погађањем циља на различитом растојању (циљ маркиран бројевима, мали гол, обруч, чуњеви...). Постепено повећавајте тежину вежбе.
- **Снага.** Ставите лопту на већем растојању од гола. Ученици покушавају снажно да шутну лопту и да погоде гол. Вежба се понавља неколико пута, постепеним повећањем снаге ударца.
- **Брзина.** Ставите неколико лопти на терен, у редовима. На већем растојању од прве стативе, ученици шутирају лопте што је могуће брже.
- **Комбинација.** Поставите неколико ученика на терен и организујте кратке комбинације пре почетка шутирања лопте. Ова вежба ће помоћи да се развије способност за брзо размишљање и прецизно шутирање у игри.
- **Шутирање из различитих позиција.** Ученици шутирају лопту из различитих позиција и под различитим угловима.



Активност 6: Технике и правила при игрању фудбала

1. Ученици изводе штафетне и елементарне игре са усвојеним елементима фудбала, штафетних игара са додавањем, примањем, вођењем, погађањем циља и др.
2. Ученици примењују научене елементе фудбалске технике и усвајају елементарна фудбалска правила, такмиче се на малим и рукометним головима.

Голман има једну од најважнијих улога у фудбалском тиму. Вежбе за побољшање реакције голмана. На пример, вежба „Брзи рефлекси“. Голман стоји на гол-линији и наставник или други играч шутира лопту према њему из различитих углова. Голман мора брзо да реагује и да покуша да ухвати или одбије лопту.

Наставник указује на грешке и исправља их при извођењу елемената технике фудбала, а уједно истиче најбоље технике извођења од стране ученика. Води се дискусија о правилима и разликама између фудбала (велики фудбал) и фудсала (мали фудбал), о карактеристикама фудбалске и фудсалске лопте.

Завршне активности – доношење закључака

Игра. Две групе ученика су постављене на једној и другој страни игралишта. Линија која дели игралиште, не сме да се прелази. Сви имају подједнаки број лопти. На дати знак наставника, треба шутирањем да пребаце лопте на другу страну и да немају лопте на својој половини. Након 5 минута игра се прекида свираљком. Победник је екипа која има мање лопти на својој половини игралишта.

Штафетне игре:

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

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

Рефлексија

Води се дискусија по питањима:

- Да ли сте добро савладали елементе фудбала и како се осећате?
- Који елементи и које активности су вам се највише допале?
- Какви елементи и правила постоје? Набројте неколико
- Које активности су вам биле занимљиве, а које досадне? Кажите зашто.
- Да ли мислите да сте дали све од себе на часовима?

Праћење напретка

- Практично извођење активности и савладаност елемената.
- Активна укљученост за време часа.
- Сарадња са саученицима у извођењу активности.
- Поштовање правила понашања у спортској сали.

Опрема и средства

Спортска опрема ученика, фудбалске лопте, мали и велики голови, конуси, чуњеви, свираљка и други спортски реквизити.

За наставника. Ефикаснији и успешнији рад у процесу обуке и усавршавање елемената и техника. Препорука је да се у спортским играма поштује редослед следећих поступака:

- Усмено увођење у наставну јединицу са кратким описом технике.
- По могућности, приказује едукативни филм, кинематографију, слике, цртеже.
- Вежба се показује уживо, непосредно пре вежбања.

- Избор вежби треба да буде сагласан принципу постепености и систематичности.
- На крају, научено се примењује у игри или у такмичењу.
- Док се играју игре, ученици се обавезно деле у групе. Исто важи и за учење тактичких елемената.

НАРОДНА КОЛА И ПЛЕСОВИ

Резултати учења

Ученик/ученица биће способан/способна да:

1. игра народна кола три етничке заједнице из Северне Македоније;
2. изводи плесне кораке стандардног, латиноамеричког и модерног плеса.

Садржај и појмови (12 часова)

Народни кола – Традиционална народна кола

Плесови – Стандардни плесови (енглески валцер)

Латиноамерички плесови (ча-ча-ча, рокенрол, твист)

Модерне плесови (хип-хоп)

Стандарди оцењивања

- Препознаје традиционална кола различитих етничких заједница из земље према корацима (без музике).
- Изводи три традиционална кола различитих етничких заједница из земље.
- Препознаје стандардни плес, латиноамерички плес и модерни плес према корацима (без музике).
- Изводи основне кораке и покрете два од плесова са музиком (стандардни, латиноамерички и/или модерни плес).



Уводна активност – активирање предзнања

Организовано постављање ученика, упознавање са наставном јединицом, загревање у колони по један са различитим вежбама и активностима које могу да се изводе музиком.

Затим се раде вежбе за обликовање и јачање мишића.

Пушта се музика по избору ученика. На тај начин се мотивишу, забављају, охрабрују да имају лепу емоцију, љубав и жељу за игром и плесањем.

Ученици су распоређени у групе и парове. Имају задатак да осмисле своје народно коло или кореографију неког модерног плеса, валцера и слично.

- **Да се наброје нека народна кола из њиховог краја.**

Главне активности – искуствено учење

Активност 1: Народна традиционална кола

Разговара се о томе шта представљају народна кола и плесови? Они су израз народног стваралаштва, као облика забаве, уметности, као средство за образовање и васпитање. Када се примењују? Плесови, без разлике да ли су народна кола или савремени плесови, су саставни део изражавања културе сваког човека и народа.

Покрети уз музику изражавају осећања, емоције и расположење. Наставник охрабрује и мотивише ученике да представе и покажу своје примере кола. Све што су научили на часовима Музичког и Физичког образовања, овде могу да изведу играњем. Вежбе народних кола и плесова развијају естетских и ритмичких покрета, кординације, самоизражавања, слуха за музику и др.

Шта је важно пре учења? Ученици најпре треба да се упознају са простором где се шта игра. Затим треба да се чује музика пре и након учења корака, у садашњем времену, кола и плесови да се виде на *Јутјубу* (видео снимак), па чак и уживо.

- Наставник добро познаје елементе народних кола и плесова, како по деловима тако и у целини и поступно објашњава и показује их ученицима.
- Да се вежбају основни положаји тела, покрети ногама, рукама, вратом и главом, раменим појасом, трупом, у месту и покрету.
- Вежбе за синхронизацију и координацију покрета, повезивање покрета ногу и руку, у месту, у простору, кретањем, уз и без музике, у истом смеру и супротном правцу, комбинованим правцима. по линијама.
- Ходање и трчање са замахом, вучењем и ударањем ногом о под, појединачно, у паровима и у групама, повезивање покрета уз музику.
- Вежбају се кола из различитих етникума.
- Ученици изводе народна кола из најмање три етникума.

Примери активности и вежби

Показују се и уче кораца неког кола без музике. Показују се кораца и покрети према ритму и метрици бројањем и тапшањем, ударањем о клупу или инструментом, креирање ритма звуцима. Примери: <https://www.youtube.com/watch?v=yb7t8LGtKs8>

- Савладавање примера за једноставно споро коло.
- <https://www.youtube.com/watch?v=R2LKgHmrins> (*Невестинско оро*).
- <https://www.youtube.com/watch?v=8PJJxoQnSKc> (*Тропојес*).
- Савлађивање примера за брзо коло (ситно).
- <https://www.youtube.com/watch?v=jl-DhhRCS6o> – *циганчица*.

Ученици гледају слике или видео материјале са садржајем који упућује како се изводе затворена (кружна), полукружна и змијолики облици и у паровима. Ученици изводе по један пример од наведених облика кола.

Активност 2

Уче о карактеристикама фолклорних области у Македонији различитих етничких заједница: македонско коло, албанско коло, турско коло, српско коло, ромско коло. Следи аудиовизуелна презентација македонских кола различитих етничких заједница и дискутују о сличностима и разликама кола. Уочавају се сличности у корацима. Вежбе за савлађивање албанског кола (кораца): <https://www.youtube.com/watch?v=GdvEYflR0k>. Вежбе за савлађивање турског и ромског кола: <https://www.youtube.com/watch?v=ziy8N7z-33M>.

- Ученици изводе појединачне кораке и покрете из македонских традиционалних народних кола и кола из различитих етничких заједница (без музике).
- Изводе повезане кораке из истих народних традиционалних кола са музиком.

Активност 3: Плесови, стандардни, латиноамерички и модерни плесови

Понављање знања и покрета које су до сада ученици знали. Шта су и који су савремени плесови? (Ученици могу да истражују.) Изводе се уз музику, кретањем тела у ритму. Гледају фотографије, видео презентацију, а затим разговарају о плесовима, о њиховим врстама, њиховој примени, где су и како настали. Они се појављују почетком 20. века и подељени су у две групе: стандардни и латино плесови.

- Стандардни плесови: *енглески валцер, танго, бечки валцер, слоуфокс и квикстеп*.
- Латино плесови: *самба, румба, ча-ча-ча, бачата, салса и пасо добле*.

Енглески валцер. Карактер плеса је љуљање и континуирани ток, меки и заокружени покрети; сентиментални и романтични плес. Такт је $\frac{3}{4}$, са 30 такта у минути. Акцент је на првом ударцу, подизањем и спуштањем стопала.

Бечки валцер се састоји од 6 корака, подељена у два $3/4$ такта, за чије време се окреће пуни круг. Кораци су брзи, равномерни, са акцентом на први ударац. Темпо је 60 такта у минути.

Танго је саставни део начина живота у Аргентини.

Самба је збирно име више плесних облика. Овај плес је изузетно брз, ритмичан и енергичан, са карактеристичним корацима изведеним на бубњевима и другим ударачким инструментима. То је игра кукова, живи плес са цик цак покретима, парадирањем и кружењем.

Салса потиче из Кубе и представља спој различитих музичких стилова. Овај плес је веома динамичан и ритмичан, са брзим корацима и сензуалним покретима руку и кукова.

Ча-ча-ча је плес из новије афрокубанске музике. Име долази из ритмичког дела музике, са три мала корака и акценат на ногама и стопалима, без великог просторног кретања.

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

Показују се кораци валцера, према ритму и метрици, бројањем и тапшањем рукама.

Валцер. Сви ученици стоје у 3 до 4 колоне, понављају валцер напред, назад и кружне покрете у разним комбинацијама, окретањем за 360° .

Ученици формирају мешовите парове који су окренути лицем у лице. У овој позицији понављају различите комбинације корака валцера (напред, назад и у круг), према такту наставника. Два најбоља плесна пара плешу, такмичећи се да буду најбољи, а други седе, посматрају или оцењују ко ће бити најбољи. Ученици прате видео презентације са различитим врстама плеса:

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

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

- <https://youtu.be/6fa2wZEsRWM> – класични историјски плесови.

- https://www.youtube.com/watch?v=G1w_yfBr8E – све врсте плесова.

Играње бираног модела плеса, без и уз музику.

Активност 4

Ученици се упознају и са савременим врстама плеса: **рок, твист, хип-хоп**, преко фотографија, снимака или видео презентација, које ученици прате. Затим се разговара о врстама плеса, њиховој примени, где и како су настали. Истражује се и дискутује се о земљама одакле потичу и где се играју латино плесови.

Показују се и уче кораци неког плеса, без музике. Показују се кораци и покрети плеса хип-

хоп, према ритму и метрици, бројањем и тапшањем рукама, звуци и ритам устима и сл. Плес се показује и уз музику.

Ученици индивидуално изводе различите кораке плеса хип-хоп, према сопственој креативности, уз музику. Најпре, наставник објашњава и показује плес и покрете, а затим их ученици изводе. <https://www.youtube.com/watch?v=J34qWC5-Ovo>

Наставник континуирано прати ученике и указује на евентуалне грешке, мотивише ученике, истичући најбоља извођења.

Завршне активности – доношење закључака



Ученици по слободном избору могу да изводе плес уз креативност, изводећи разне покрете тела које изводе индивидуално, у паровима – мушко и женско или у групи, који се крећу у ритму музике.

Игра. Руке и ноге, такмичење скакањем (слика)

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

Рефлексија

Води се дискусија по питањима:

- Шта сте научили о плесу?
- Како се зову наше традиционалне народне игре?
- Набројте неколико савремених плесова.
- Да ли се осећате срећним и задовољним?
- Која народна кола сте научили и допадају вам се?

Праћење напретка

- Практично извођење активности и савладаност елемената.
- Активна укљученост за време часа.
- Сарадња са саученицима у извођењу активности.

- Поштовање правила понашања у спортској сали.

Опрема и средства

Касетофон, ЦД-уређај, звучник,

инструменти, одговарајућа спортска одећа/опрема, листови хартије, штампач, креде, спортски реквизити.

Коришћена 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 воспитување*. 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 абеџеда*. 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.

ЗНАЧЕЊЕ СПОРТСКИХ ИГАРА



Спортске игре омогућавају физичку активност, забаву и пружају дугорочне повољности у развоју и здрављу ученика. Помажу да се развију вештине за тимски рад, лидерство и управљање са временом, као и јачање емоционалног благостања. Једна од најважнијих користи од спорта за ученика је побољшање здравља. У данашње време, када се превише седи, спортске игре су оне које пружају шансу и могућност да се кретањем и вежбањем одржава добра форма.

Редовна физичка активност помаже у контроли тежине, јача организам и његову отпорност од појаве разних здравствених проблема. Ученици који се баве спортом имају више енергије и бољу концентрацију, што им помаже да постигну боље резултате у школи.



Спортске игре су одличан начин за одржавање здраве телесне тежине и доброг изгледа. Здрава исхрана је кључни фактор за правилан раст и развој. Деца треба довољно потребних калорија да би имала енергију за игру, учење и физички развој. Уравнотежена исхрана значи да треба да уносе разне врсте хране у правилним пропорцијама. Ово укључује: угљене хидрате, протеине, масти, витамине и минерале.



Примена **пирамиде исхране** помаже у формирању здравих прехранбених навика које ће трајати цео живот. Она представља водич за планирање добро избалансираног оброка. На врху пирамиде налазе се намирнице које треба да се користе у мањим количинама, док се на дну налазе оне које треба да се користе у већим количинама. На врху су слаткиши, грицкалице и газирани сокови. Треба да се користе повремено и у малим количинама, јер су богате шећерима, мастима и калоријама, али сиромашне хранљивим материјама. Деца треба да буду свесна да ове намирнице нису добре за њихово здравље и да треба да се једу само у ограниченим количинама. Важно је да се напомене да пирамида треба да се примењује и да се приспособи индивидуалним потребама детета. Деца са посебним потребама у исхрани или са алергијама треба да се консултују са лекаром или нутриционистом да би се уверила да добијају све хранљиве материје које су им потребне.

Ученици који се хране правилно имају бољу концентрацију, боље расположење и већу мотивацију за учење и игру. Имају веће шансе да порасту у здраве одрасле личности и да воде квалитетан живот.

Развој моторичких вештина. Спортске игре имају кључну улогу у развоју моторичких вештина код деце. Преко активног учешће у спортским играма деца развијају координацију, равнотежу, издржљивост, прецизност, брзину кретања и др.



Социјализација и тимски дух. Спорт има позитиван утицај и на развој социјалних вештина. Преко групних спортова деца уче како да сарађују са другима, да поштују правила и да развијају спортско ферплеј понашање. Ово им помаже да изграде снажнија пријатељства и да развију комуникацијске вештине. Ученици уче и како да се справе са успехом и неуспехом, шта је важна лекција за живот. Преко тимског рада и заједничког такмичења, људи се повезују, уче како да сарађују и да се подржавају једни са другима. Ово је посебно важно за децу, јер им помаже да развију социјалне вештине, као што су: комуникација, тимски дух, фер игра и поштовање према другима.



Управљање стресом и побољшање менталног здравља. Спортске игре позитивно утичу на наше ментално здравље. Преко вежбања тело ослобађа ендорфин, хормон среће, који помаже да се осећамо боље, да се ослободимо од стреса, напетости и негативних емоција, побољшава се расположење и смањује се анксиозност. Ученици који се баве спортом имају мању вероватност да развију анксиозност и депресију. Спорт им помаже да развију самопоуздање и позитивну слику о себи. Редовно бављење спортом може да побољша и мисаоне функције, као што су: концентрација, меморија и способност за доношење одлука.

Подучавање вредностима и животним лекцијама. Спортске игре су одличан начин да се науче вредности као што су: дисциплина, упорност, праћење правила, фер игре и тимског рада. Преко спортских игара људи уче како да се суоче са изазовима, да превазиђу поразе и да цене успех. Ове вредности и животне лекције, научене преко спортских игара, могу да се примене и ван спортских терена, у школи и у свакодневном животу.

Промоција здравог начина живота. Спортске игре мотивишу и инспиришу људе да воде здравији начин живота. Бављење спортом намета културу здраве исхране, редовну физичку

активност и отказивање од штетних навика, као што су пушење и консумирање алкохола. Без разлике на узраст и ниво усвојености вештина, спортске игре могу да донесу осећај испуњености, радости, задовољства.



Да не заборавимо индивидуалне и групне спортове: тенис, стони тенис (пинг-понг), бадмингтон, хокеј, пливање, ватерполо; екстремне спортове; водене спортове; уметничке спортове; бициклизам; борачке спортове, планинарење и многе друге (направите истраживање). **Сами одаберите спорт који вас привлачи и бавите се спортом!**



РУКОМЕТ

Рукомет је популаран екипни спорт који се игра свуда у свету. Ова динамична игра комбинује брзину, снагу, тактику и тимски рад. Терен је димензија 40 x 20 метара, са головима на сваком крају терена. Циљ игре је да се постигне што више голова, користећи елементе и технике рукомета. Рукомет се развио из различитих варијација игара са лоптом које су се играле у Европи током 19. века. Прва званична правила у рукомету су донета 1917. године и од тада се игра широм света. Данас је рукомет један од најпопуларнијих спортова у многим земљама, нарочито у Европи.



Рукомет је познат по својој брзини и динамици. Игра је брза, са брзим трансферима лопте и брзим нападима. Екипе се састоје од седам играча, од којих је један голман. Остали играчи су подељени на позиције бекова, крила и пивота. Голман има кључну улогу у одбрани, покушавајући да заустави ударце противника и да спречи постизање голова. Тактика игре је исто тако веома важна. Тимови користе различите стратегије и формације да добију предност пред противником.

Рукомет захтева добру физичку кондицију, брзину, снагу и агилност. Осим тога што је изузетно забаван спорт, има и бројне здравствене користи. Играње рукомета помаже у побољшању кардиоваскуларног система, јачању мишића, повећању флексибилности и побољшању координације. То је спорт који подстиче социјализацију, тимски рад и развијање комуникацијских вештина.

Рукомет је познат и по својој међународној димензији. Постоје бројна рукометна такмичења

на свим нивоима, од локалних лига до светских првенстава. Светско првенство у рукомету је један од најгледанијих спортских догађаја у свету који привлачи пажњу милиона људи широм света.

Да бисте играли рукомет, потребно вам је неколико основних вештина. Оне укључују: добро руковање лоптом, прецизно додавање, примање, вођење, брзо трчање, финтирање и добра техника шутирања. Важно је да се разуме тактика игре, као и правила рукомета. <https://www.youtube.com/watch?v=om-yBboKBHИ>

Својом брзином, динамиком и тактиком, рукомет обезбеђује изазов и забаву за играче и гледаоце. Без обзира на то да ли играте рукомет као рекреативни спорт или се такмичите на професионалном нивоу, ова игра даје могућност развоја вештина, тимски рад и уживање у спортском духу.

[Направите истраживање о македонском рукомету, његовим достигнућима и његовим познатим спортистима.](#)

Вежбе за рукомет: <https://www.youtube.com/watch?v=QFRNv8OdGFA>.



КОШАРКА

Кошарка је један од најпопуларнијих спортова широм света, па и код нас. Настала је крајем 19. века у Сједињеним Америчким Државама и брзо се проширила светом. Међународна кошаркашка федерација (ФИБА) је главна организација која надгледа кошарку на глобалном нивоу, док је Национална кошаркашка асоцијација (НБА) најпознатија професионална лига.

Игра се на терену са ознакама и линијама које дефинишу различите зоне и границе. Терен обично има правоугле облике и има обруче са мрежама на супротним крајевима. Сваки обруч представља кош, а играчи се такмиче да ставе лопту у кош противника да освоје поене. У игри учествују две екипе од по пет играча. Утакмице се играју у 4 четвртине од 10 минута (међународне) или 12 минута (НБА). Сваки тим има ограничено време за напад, обично 24 секунди, за време у коме мора да покуша да освоји поен. Ако тим не успе да постигне поен у том временском периоду, противничка екипа преузима лопту.

https://www.youtube.com/watch?v=ITgwtW_8lxw – такмичење жена.

<https://www.youtube.com/watch?v=x3Ojbfwlkbl> – такмичење мушкараца.

Игра захтева добру физичку кондицију, брзину, агилност, снагу и координацију. Играчи треба да буду способни брзо да се крећу тереном, да скачу високо и прецизно да шутирају лопту. Има много тактичких елемената, као што су: постављање одбране, извршавање тактичких напада и коришћење различитих формација.

Вежбе са лоптом: <https://www.youtube.com/watch?v=R5qllWwR1io>.

Кошарка је позната и по својим звездама и иконама. Много кошаркаша је постало светски познато и стекло велику популарност. Неки од најпознатијих кошаркаша су: Мајкл Џордан, Леброн Џејмс, Коби Брајант, Никола Јокић, Лука Дончић, Перо Антић и др. Њихове вештине, таленти и постигнућа инспиришу младе играче широм света да се баве кошарком. Играчи морају да поштују правила игре, судије и противничке играче. То подстиче развој социјалних вештина, као што је: тимски рад, комуникација и лидерство.

AND1 – игра на улици, правила су различита, сазнајте зашто и направите истраживање!

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

Овај спорт може да се игра рекреативно и професионално. Много људи ужива да игра кошарку или баскет, као хоби и начин да остану физички активни. Кошарка је популарна међу децом и младима, јер омогућава забаву, изазов и могућност за развијање спортских вештина.



ОДБОЈКА

Одбојка је популарна спортска игра која веома пољно утиче на физичке и менталне способности ученика. Без разлике да ли играте рекреативно или професионално, ова игра је одличан начин да уживате у спорту и да одржавате здрав начин живота. <https://www.youtube.com/watch?v=iZClxDqvUDU>

Одбојка је спортска игра која се игра између две екипе од по шест играча. Циљ игре је да се лопта пребаци преко мреже и да се освоје поени. Игра се на терену који је подељен на две стране, између којих је постављена мрежа. Игра се у три освојена сета, а сваки сет треба да се заврши до 25 поена или са разликом од минимум 2 поена. Кад оба тима освоје по два сета, онда се игра и пети сет, до 15 поена. У тиму је 14 играча, али на терену су само 6. Остали на клупи су замена. Правила одбојке су релативно једноставна. Сваки тим има три покушаја да пребаци лопту преко мреже и да је врати противничком тиму. Лопта може да се удари руком или било којим делом тела. Играчи ротирају на терену тако да свако има шансу да игра свим позицијама. Поени се добијају када противнички тим нема да успе да врати лопту или када направи грешку.

<https://www.youtube.com/watch?v=GtZMjcQVFdc> – такмичење мушкарци.

<https://www.youtube.com/watch?v=HJTmAcXDk9E> – такмичење жене.



Одбојка је настала крајем 19. века у Сједињеним Америчким Државама. Прво је добила назив „минтонет“ и играла се на плажи. Касније је добила име „одбојка“ и постала популарна широм света. Данас, одбојка је један од најпопуларнијих спортова на Олимпијским играма и има велики број професионалних лига и такмичења.

Игра се на различитим нивоима, од рекреативног до професионалног. Постоје и варијације на игру, као што су: одбојка на плажи и одбојка за викенд, које се играју са мање играча. Одбојка је популарна и међу женским полом, са посебним такмичењима и лигама.

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



Игра захтева добру физичку кондицију, брзину, агилност и координацију. Играчи мора да буду способни брзо да реагују на лопту и прецизно да је погоде како би је пребацили преко мреже. Одбојка није само забавна игра, већ и одличан начин за побољшање физичког здравља. Играње одбојке помаже да се развије снага мишића, издржљивост, флексибилност, снажљивост и др. Играње одбојке може да смањи стрес, побољша расположење и да повећа самопуздање. Тимски дух и сарадња исто тако може да помогне у развоју социјалних вештина и грађењу пријатељстава.



ФУДБАЛ

Фудбал је један од најпопуларнијих спортова у свету. Милиони људи широм света играју фудбал као рекреативну активност, док се професионални фудбал игра на стадионима пред хиљадама навијача. Игра се између два тима, сваки има једанаест играча који користе ноге, главу и друге делове тела да би контролисали лопту и постигли гол. Терен је дуг 100 метара и широк 64 метра. Сваки тим има по једног голмана и десет играча, који могу да се крећу целим тереном. Циљ игре је да се постигне више голова од противничког тима у одређеном временском периоду. Игра започиње шутирањем лопте из центра терена. Лопта може да се дода, води, дрибла и шутира. Играчи могу да се крећу тереном, али не смеју да користе руке да би дотакли лопту, осим голмана који може да користи руке у свом шеснаестерцу.

Гол се постиже када цела лопта пређе гол линију између две стативе. Тим који постигне више голова добија игру. У случају да обе екипе постигну исти број голова, игра се завршава нерешено или се играју продужеци или пенали да би се одредио победник.

Вежбе за дриблинг (на енглеском језику):

<https://www.youtube.com/watch?v=h1UCWxvCByM>.

Историја фудбала. Фудбал датира хиљадама година уназад. Модеран фудбал какав знамо данас је развијен у Енглеској у 19. веку. Прво Светско првенство у фудбалу се одржало 1930. године у Уругвају. Данас је ФИФА (Интернационална фудбалска асоцијација) највише руководеће тело светског фудбала.

Тактике и стратегија. Тимови користе различите формације и тактике да би добили предност пред противничким тимом. Неке од најчешћих формација су: 4-4-2, 4-3-3, али има и других. Тактика у фудбалу обухвата распоред играча на терену, њихове улоге и одговорности, односно како тим комуницира и сарађује током игре. Тимови могу да користе различите стратегије, као што су: напад, одбрана, контранапад или посед, у зависности од ситуације и противничког тима.

Генијални голови у малом фудбалу (футсал): <https://www.youtube.com/watch?v=TjXZPJnzzbM>.

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

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

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

Популарност фудбала. Светски куп ФИФЕ је један од најгледанијих спортских догађаја у свету, који привлачи пажњу милијарде људи. Такмичења су често праћена великом страхњу и емоцијама, а навијачи су познати по подршци и лојалности према својим тимовима. Својом богатом историјом, правилима, тактикама и огромном популарношћу, фудбал је спорт који зближава људе широм света.



Постоји ризик од повреде у спортским играма. Најчешће повреде обухватају повреде зглобова, мишића и тетива. Међутим, правилно загревање, употреба одговарајуће опреме и техника играња, могу да смање ризик од повреда. Важно је да играчи буду свесни својих граница, да не претерују ван својих могућности.

Самопоуздање и самодисциплина. То су кључне менталне карактеристике које су од виталног значења за успех у спорту. Без разлике колико сте технички квалификовани или физички спремни, недостатак самопоуздања и дисциплине може негативно да утиче на вашу игру и ваше перформансе на терену.



Самопоуздање. Самопоуздање је осећај поверења и сигурност у сопствене способности. Када имате висок ниво самопоуздања, верујете да можете да постигнете своје циљеве и да превазиђете изазове. У спорту је самопоуздање кључно, јер вам помаже да донесите брзе одлуке, да преузимате иницијативу и да извршавате техничке вештине са поверљем.

Ево неколико стратегија које могу да вам помогну да развијете самопоуздање:



Поставите реалне циљеве. Постављање циљева који су изазивачки, али ипак остварљиви, помоћи ће вам да изградите ваше самопоуздање. Размислите о краткорочним и дугорочним циљевима које желите да постигнете у спорту и развијте план за њихово остваривање.

Фокусирајте се на позитивне аспекти. Уместо да се концентришете на ваше недостатке или грешки, фокусирајте се на ваше позитивне аспекте и успехе. Увек када постигнете нешто добро у школи, тренингу или игри, подсетите се на то и искористите као подстицај за даљи напредак.

Радите на вашим слабостима. Откријте ваше слабости и радите на њима. Када се осећате сигурним у своје вештине, ваше самопоуздање ће се природно повећати. Увек радите на новим техникама које вас изазивају и постепено ћете приметити напредак.



Самодисциплина је способност да се контролише и да се усмерава понашање сагласно постављеним циљевима. У играма је самодисциплина веома важна, јер помаже да останете фокусирани, дисциплиновани и посвећени тренинзима и такмичењу.

Ево неколико начина на које можете да развијете самодисциплину:

Поставите рутину. Стицање рутине у спорту и такмичењу помаже вам да развијете дисциплину. Одвојите одређено време за тренинг, загревање, вежбе и одмор. Држите се ваше рутине без обзира на спољне факторе и изазове.

Будите одговорни. Преузмите одговорност за сопствени напредак и сопствени развој. Будите дисциплиновани у извођењу обуке и вежби које вам задаје наставник. Будите присутни на сваком часу, тренингу и такмичењу и дајте све од себе.



Контрола емоција. Самодисциплина обухвата и контролу емоција.

Научите како да се справите са стресом, притиском и фрустрацијом на терену и ван терена. Развијте стратегије које ће вам помоћи да се смирите и да вратите фокус кад се суочите са изазовима.

Поставите границе. Поставите границе за себе и за друге. Научите да кажете „не“ лошим навикама или ситуацијама које могу негативно да утичу на вашу игру и вашу свакодневицу. Будете дисциплиновани у исхрани, спавању и одмарању да бисте одржали ваше тело и ваш ум у добром стању.

НАРОДНА КОЛА И ПЛЕСОВИ



Коло је плес, обележје једног народа којим се изражава осећај туге, радости, једне свакодневице или неког обредног догађаја. Почети македонских кола датирају из античког времена. Верује се да кола потичу од прадедова Македонаца, који су их играли као начин комуникације и изражавања радости и солидарности. Од тада се кола преносе са генерације на генерацију, чувајући традицију и вредности македонског народа. Коло је начин заједничког плесања и забаве, који повезује људе и ствара снажне везе међу њима. Коло се изводе на породичним окупљањима, свадбама, националним празницима и другим догађајима где се људи окупљају и заједно славе своје наслеђе и своју културу.

Коло је начин изражавања осећања радости, туге, љубави и других емоција. Народна македонска кола произилазе из места, географске регионалне припадности и културно-историјских, политичких и економских утицаја на различите етничке групе. Коло су симбол идентитета и националности, начин заједничких игри и забаве, начин изражавања емоција и средство за промоцију Македоније. Они су део богатог културног наслеђа Македоније и треба да се чувају и да се промовишу као важан део македонске и светске културе.

Музичка традиција се изражава преко три облика: певање народних песама, играња народних кола и свирања народних музичких инструмената.

Коло се деле на **обредна и саборска**. Обредна кола се играју на посебним свечаностима, обредима, у којима учествује тачан број учесника. Саборска кола се играју на било ком месту и било које време.

Према облику игре, кола се деле на:

- кола која се играју у полукружном облику или у отвореном кругу: обредна, саборска и

др.;

- кола која се играју у затвореном кругу – ретка кола, као што су: *Русалиско, Кушија* и др.;
- кола која се играју у змијоликом облику – кола из јужног фолклорног подручја;
- кола која се изводе у паровима – *Беранче, Вртелешка, Поседница, Русалии* и др.

Према броју учесника:

- кола са неограниченим бројем учесника, најчешће саборска кола, али и део обредних и
- кола са тачно дефинисаним бројем учесника: *Водичарки, Лазарки, Русалии* и др.

Према полу, кола се деле на: мушка, женска, мешовита и децја кола.

Према стилу играња:

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

Према правцу извођења:

- кола с лева на десно: *Лесното, Тешкото, Потрчулка, Невестинско*;
- кола с десна на лево: *Левото, Лев танец, Повратничко, Поврнечката* и др.



Латиноамерички плесови су уникатни и узбудљиви плесни стилови који представљају срце и душу латиноамеричке културе. Познати по својој страсти, енергији и сензуалности, представљају спој различитих утицаја и традиција. Плесанье захтева прецизне покрете и координацију између горњег и доњег дела тела. Ритам и координација су важни аспекти плеса, који омогућавају плесачима да се крећу паралелно са музиком и да изразе своје емоције преко покрета. Они су један од најживописнијих и најенергичнијих плесних стилова у свету.

Самба потиче из Бразила и представља срце и душу бразилске културе. Овај плес је изузетно брз, ритмичан и енергичан, са карактеристичним корацима који су изведени на звуке бубњева (тапани) и других ударачких инструмената. Самба је позната по својим шареним костимима и великим карневалским парадама које се одржавају у Бразилу.

Танго потиче из Аргентине и Уругваја и важи за један од најромантичнијих и најсензуалнијих плесова у свету. Овај плес се карактерише његовим страсним и интимним корацима, који се изводе на звуке бандонеона, традиционални аргентински инструмент.

Салса потиче са Кубе и представља спој различитих музичких стилова, као што су: син, мамбо и румба. Овај плес је веома динамичан и ритмичан, са брзим корацама и сензуалним покретима кукова. Салса је популарна широм света и код нас. Много људи ужива у њеном енергичном ритму и забавном стилу.

<https://www.youtube.com/watch?v=V1mgDDzrZl0>

Меренге потиче из Доминиканске Републике и карактерише се брзим ритмом и веселим корацама.

Бача исто тако потиче из Доминиканске Републике и представља романтични и сензуални плес.

Ча-ча-ча је плес који потиче са Кубе и карактерише се брзим корацама и ритмичким покретима.

Позитивне стране народних кола и модерних плесова

Народна кола и модерни плесови помажу да се изгради самопоуздање и социјалне вештине, јер се често играју у групама и у паровима који траже добру сарадњу и комуникацију. Позитивно утичу на психолошко благостање, као и на смањење стреса и анксиозности, подизања расположења, побољшање мисаоних функција и др. **Због свих** ових позитивних утицаја, играње кола и плесање плесова је одличан начин да уживате у физичкој активности и да побољшате целокупно благостање.

Коришћена 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. *Психолошке основи тренирања младих спортиста*. Beograd.
- Коцев, В., Палевски, Ж. 2022. *Прирачник по Физичко и здравствено образование за наставниците за 5 одделение*. Скопје: Биро за развој на образованието.
- Карапанчевски, М., Белческа-Карапанчевска, 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*.

Наслов на оригиналот: Прирачник по физичко и здравствено образование за VI
одделение

Приручник из Физичког и здравственог образовања за VI разред

Издавач: Биро за развој образовања

Уредник: Абдулфета Фетаи

Аутор:

Виктор Коцев

Стручна поддршка:

мр Иванка Мијић, координатор

Рајмонда Незири, координатор

Марјан Бошалеvски

мр Виктор Бацуков

Преведено са македонског језика:

Нена Ристић Костовска

Година издавања – 2024.

Место издавања – Скопље

Електронско издање

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

373.3.016:796(035)=163.41

КОЦЕВ, Виктор

Приручник из Физичког и здравственог образовања за VI разред [Електронски извор] / Виктор Коцев ; [преведено са македонског језика Нена Ристић Костовска]. - Скопје : Биро за развој образовања, 2024

Начин на пристапување (URL):

https://brogovmk-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/bro_macedonia_bro_gov_mk/EbBKuO_SM_lFrr-UTzEqGalBx7pR7RNjOjOepb-ewuXUBw?e=VksYg3.

- Превод на делото: Прирачник по физичко и здравствено образование за VI одделение. - Текст во ПДФ формат, 106 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 22.04.2024

ISBN 978-608-206-161-0

COBISS.MK-ID 63545605