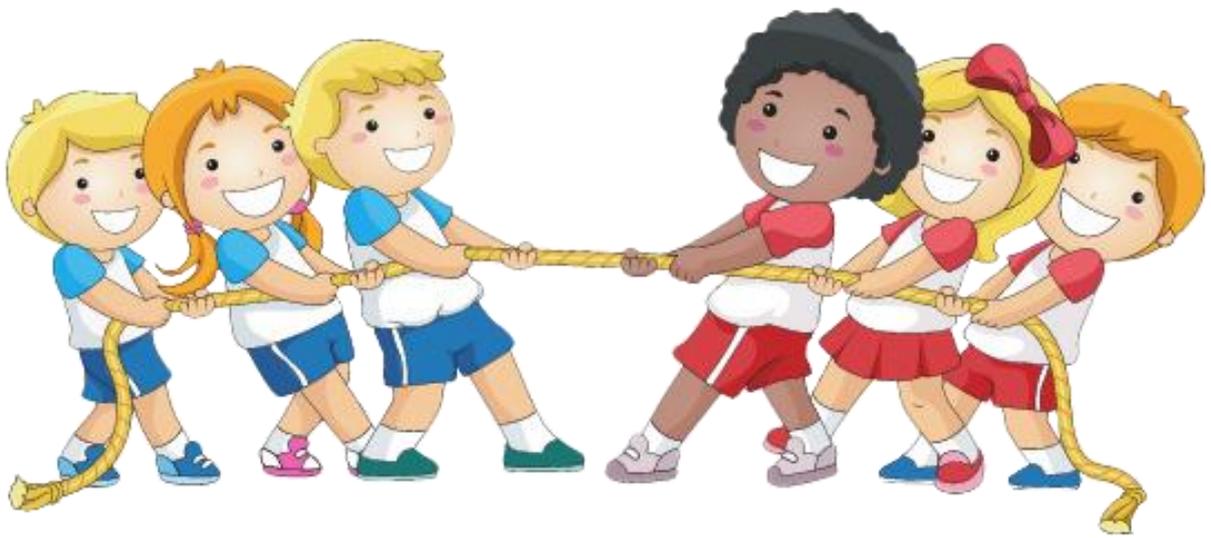


ПРИРАЧНИК ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ
НА НАСТАВАТА ПО
**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ**
ВО 1 ОДДЕЛЕНИЕ



НАТАША ТОДОРОВСКА
КИРЕ ГРБЕВСКИ





Прирачник за изведување на наставата по Физичко и здравствено образование во I одделение

Издавач: Биро за развој на образованието – Скопје

Уредници:

м-р Мирјанче Милошевска

м-р Емилија Вељаноска

Автори:

Наташа Тодоровска

Кире Грбевски

Стручна поддршка:

Марјан Бошалески

м-р Емилија Вељаноска

Суби Ајро

Лектор: Александар Здравевски

Дизајн и техничко уредување: АРБЕРИА ДЕСИГН ДООЕЛ, Тетово

Година на издавање - 2025

Место на издавање - Скопје

Електронско издание

CIP - Каталогизација во публикација

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

373.3.016:796(035)=163.3

ТОДОРОВСКА, Наташа

Прирачник за изведување на наставата по Физичко и здравствено образование во I одделение [Електронски извор] / Наташа Тодоровска, Кире Грбевски. - Скопје : Биро за развој на образованието, 2025

Начин на пристапување (URL): <https://www.bro.gov.mk/fzo1/> - Текст во ПДФ формат, 73 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 26.08.2025. - Библиографија: стр. 71

ISBN 978-608-206-230-3

1. Грбевски, Кире [автор]

COBISS.MK-ID 66748165

Физичко и здравствено образование е задолжителен предмет кој се изучува во прво одделение на деветгодишното основно образование со 3 часа седмично или годишен фонд од 108 часа.

Содржините и поимите од Наставната програма се распоредени во две теми: Јас и моето тело и Играм и спортувам. Тие овозможуваат практикување на различни активности кои обезбедуваат правилен сензомоторен и социоемоционален развој на учениците за подобрување и јакнење на физичкото и менталното здравје.

Резултатите од учење наведени во Наставната програма за прво одделение водат кон јакнење на компетенциите на учениците за личен и социјален развој, грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности како важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје.

Прирачникот е подготвен од практичари од одделенска и предметна настава за успешна реализација на тандем-наставата по Физичко и здравствено образование во прво одделение. Понудени се примери на активности за сценарија за час според новите насоки за планирање на наставата: содржини и поими, стандарди за оценување, активности за учениците, потребни средства за реализација на активностите, како и следење на напредокот на учениците. Одредени активности се повторуваат со цел да се запази трансферот на знаењата, притоа запазувајќи ја специфичноста на новото движење.

Планираните активности ги почитуваат психофизичките и сензомоторните способности на сите ученици и може да се модифицираат и за ученици кои имаат одредени потешкотии во развојот.

Наставни средства кои може да се користат во реализација на наставата по физичко и здравствено образование се:

- клацкалка;
- гимнастички душеци, атлетски душек;
- помали и поголеми топки, топчиња за тенис, топчиња за пинг-понг, балони и топки за спортски игри;
- обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали;
- ниски справи од спортска гимнастика;
- морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, рипстоли, шведска клупа;
- ниски кошери и ниска одбојкарска мрежа.

Место на реализација на активностите

- Спортска сала.
- Училиштен двор.
- Училиница (како алтернативен простор за изведување на активности од одредени содржини – пример танци).
- Друг соодветен (алтернативен) простор во училиштето.

Организација на часот

Според просторните и расположливите материјални услови, понудените активности во Прирачникот по Физичко и здравствено образование за прво одделение може да се реализираат индивидуално, во парови, во мали групи и со заедничка работа на сите ученици. Активностите се соодветни и за ученици со посебни образовни потреби.

Задачи на тандемот наставници

- Ги планираат, ги организираат и ги реализираат активностите според стандардите за оценување за прво одделение во сценариото за час.
- Одделенскиот наставник организирано ги носи учениците до салата, надворешниот спортски терен, адаптираната училница, училишниот двор и друг простор каде што ќе се изведува наставата по Физичко образование.
- Учениците треба да бидат облечени во адекватна спортска опрема за вежбање.
- Наставникот по Физичко и здравствено образование задолжително е облечен во адекватна спортска опрема, а пожелно е одделенскиот наставник да носи спортски обувки.
- Ги запознаваат учениците со културното однесување до и во просторот за изведување на часот по Физичко и здравствено образование (одржување хигиена во просторот за вежбање и во соблекувалните, одржување на личната хигиена, чување и одржување на реквизитите за вежбање и сл.).

Следење и оценување на постигањата на учениците

ДИЈАГНОСТИЧКО ОЦЕНУВАЊЕ

На почеток на учебната година наставниците спроведуваат иницијално мерење на секој ученик со цел врз основа на неговиот моторички и физички развој да утврдат кај кои ученици треба да се дозираат вежбите на часот. (Една иста вежба некои ученици ќе ја повторуваат 20, други 15, а трети 10 пати.)

ФОРМАТИВНО ОЦЕНУВАЊЕ

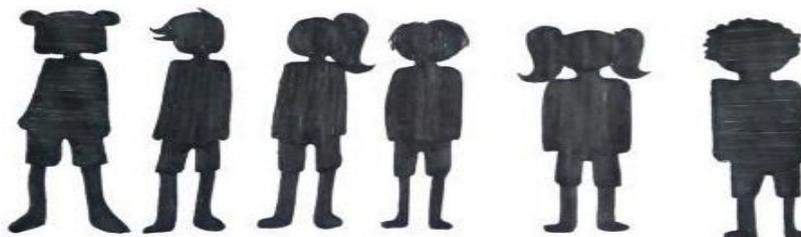
За да се овозможи учениците да ги постигнат очекуваните стандарди за оценување, наставникот континуирано ги следи активностите на учениците за време на поучувањето и учењето и прибира информации за напредокот на секој ученик и истите ги заведува во ученичките портфолија. За време на учеството во активностите учениците добиваат повратна информација од наставниците за нивните постигања. За вреднувањето и оценувањето на постигањата на учениците, наставниците може да ги користат следните методи, техники, инструменти и стратегии: практичната изведба на активностите за време на часот, активната вклученост за време на часот, соработката со соучениците во изведувањето на активностите, почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

СУМАТИВНО ОЦЕНУВАЊЕ

Сумативната оценка ја формираат тандемот наставници. При оценување на учениците наставникот го следи индивидуалното напредување на секој ученик и ја формира оценката доколку ученикот ангажирано вежба, учествува во активностите и покажува интерес да напредува, во согласност со насоките дадени од наставникот. Наставникот го информира родителот за напредокот на неговото дете и дава насоки за дополнително вежбање дома или дава препорака за вклучување на детето во спортски клуб, во согласност со неговиот интерес и неговите моторички способности.



Наставна тема: ЈАС И МОЕТО ТЕЛО - 18 часа

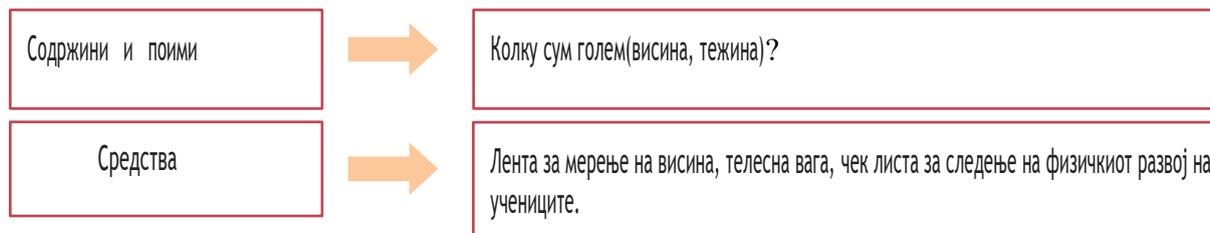


СОДРЖИНИ И ПОИМИ	СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ
<ul style="list-style-type: none"> • Колку сум голем (висина, тежина)? • Како се поставувам(редица, колона)? • Се вртам налево и надесно. 	<ul style="list-style-type: none"> • Учествува во определување на својата висина и тежина. • Прави разлика меѓу висина и тежина. • Самостојно го пронаоѓа своето место во редувањето според висина. • Наоѓа со кој од учениците може да биде партнер за вежбање. • Се поставува во редица и колона. • Прави разлика помеѓу редица и колона. • Се поставува во колона и редица по еден и по двајца. • Применува вртење налево и надесно.
<ul style="list-style-type: none"> • Како можам да се движам со моето тело: <ul style="list-style-type: none"> — глава, врат, раце и раменици; — колкови и нозе во различни ставови во стоечка, седечка и лежечка положба. 	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува поединечни координирани движења со деловите од своето тело. • Прави комбинирани движења со деловите од своето тело. • Самостојно и со партнер учествува во едноставни телесни вежби во сите ставови и положби.

*Предлог- активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

Стандарди за оценување (реализација на 2 часа)

- Учувува во определување на својата висина и тежина.
- Прави разлика меѓу висина и тежина.

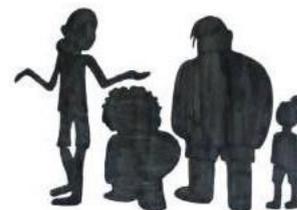


Воведна активност - активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

- **Активност 1**

Учениците слободно трчаат во означен простор. На даден знак формираат пар со соученик со иста или приближна висина/тежина со директна споредба. Парот може да биде од ист или од различен пол. Заедно трчаат слободно низ просторот сè додека наставникот не даде друга насока.



Главни активности - искусвено учење

- **Активност 2: „Кој е повисок/потешок?“**

Наставникот ги насочува учениците самостојно да ја проценат висината/тежина и да се наредат на линија по висина почнувајќи од највисокиот кон најнискиот ученик или од најтешкиот кон најлесниот ученик.

- **Активност 3:** Тандем наставниците нумерички ја мерат телесната висина/телесната тежина на секој ученик и ја забележуваат во листа за следење на физичкиот развој на учениците.

- **Мерење на висина**

Ученикот бос се поставува на сид во нормален исправен став: Петиците, раменскиот појас и тилот допираат на сидот. Со линијар (триаголник) поставен на главата се одредува точката на висина. Се бележи резултатот според мерната лента изразен во сантиметри (см). На секој ученик му се соопштува резултатот од мерењето за да има претстава за својата висина и висината на своите соученици.



Мерење тежина со телесна вага

Ученикот бос се поставува на телесна вага во нормален исправен став. Се бележи тежината на ученикот/ученичката изразена во килограми. На секој ученик му се соопштува телесната тежина за да има претстава за својата тежина и за тежината на своите соученици.

Завршна активност - изведување заклучок

- **Активност 4:**

Учениците треба слободно да се движат во простор и на даден знак треба да се наредат на линија по висина - од највисок до најнизок или од најтежок кон најлесен.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на определувањето и подредувањето по висина и тежина во однос на соучениците.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Соработка со соучениците во изведување на активностите.
- Почитување на правилата на однесување во спортска сала.

Според стандардите за оценување, ученикот/ученичката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Воочува разлика меѓу телесна маса и висината.

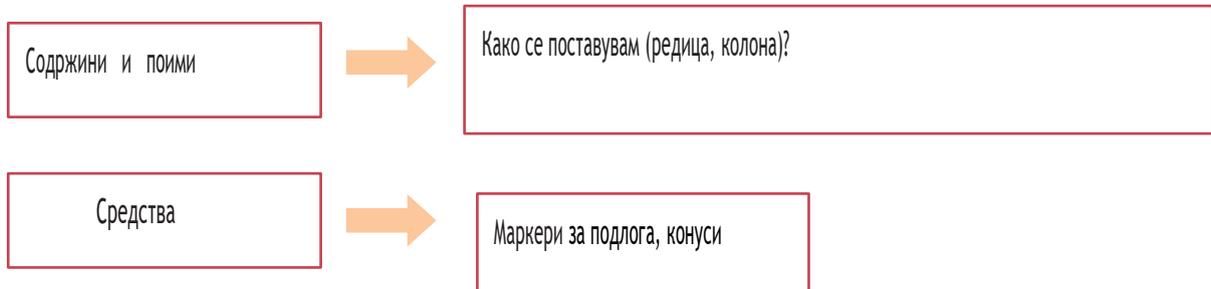
ЛИСТА ЗА СЛЕДЕЊЕ НА ВИСИНА И ТЕЖИНА НА УЧЕНИЦИТЕ

Реден број	Име и презиме на ученикот/чката	Период на мерење на телесна висина (cm)		Период на мерење на телесна тежина (kg)	
		септември	мај	септември	мај
1		cm	cm	kg	kg
2		cm	cm	kg	kg
3		cm	cm	kg	kg
4		cm	cm	kg	kg
5		cm	cm	kg	kg
6		cm	cm	kg	kg
7		cm	cm	kg	kg
8		cm	cm	kg	kg
9		cm	cm	kg	kg
10		cm	cm	kg	kg
11		cm	cm	kg	kg
12		cm	cm	kg	kg
13		cm	cm	kg	kg
14		cm	cm	kg	kg
15		cm	cm	kg	kg
16		cm	cm	kg	kg
17		cm	cm	kg	kg
18		cm	cm	kg	kg
19		cm	cm	kg	kg
20		cm	cm	kg	kg

Предлог-активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

Стандарди за оценување (2 часа)

- Самостојно го пронаоѓа своето место во редуњето според висина.
- Наоѓа со кој од соучениците може да биде партнер во вежбање.



Воведна активност - активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

- **Активност 1: „Одење без судир“** (Поставување во една редица)

Учениците слободно одат во ограничен простор и треба да избегнуваат меѓусебен контакт. На даден знак од наставникот се поставуваат на линија по висина, од највисок до најнисок ученик. Наставникот објаснува дека поставени по линија од највисок до најнисок и обратно учениците се подредени во една редица.

Главни активности - искусвено учење

- **Активност 2:**

Учениците слободно одат во ограничен простор. На даден знак формираат пар фаќајќи се за раце со најблискиот соученик до себе и продолжуваат да одат избегнувајќи контакт со друг пар. На команда: **Формирај редица!** учениците треба да се наредат во една редица по висина почнувајќи од највисок до најнисок ученик. Играта се повторува 2 до 3 пати, а учениците треба да внимаваат да не формираат пар со истиот соученик.



- Активност 3: „Патуваме со воз“ (Поставување во една редица според висина и движење во колона по еден)

Учениците се поставени во една редица. Наставникот застанува пред првиот ученик и ги повикува учениците да се свртат кон него. Им кажува дека ќе патуваат со воз. Наставникот е локомотива, а учениците се вагоните. Се фаќаат за рамења и заедно патуваат низ определен простор без да се пуштат. Наставникот се движи низ просторот и повремено го забрзува/забавува темпото на движење или запира на перонот.

Завршна активност - изведување заклучок

- Активност 4: „Јас сум прв во редицата, јас сум втор...“.

Учениците се фатени за рака во круг. На даден знак од наставникот, првиот ученик(највисокиот) излегува од кругот извикувајќи: „Јас сум прв во редицата!“ и се поставува на линија. Играта продолжува со вториот/третиот...ученик кои ја повторуваат фразата „Јас сум втор/трет... во редицата“.



Рефлекси

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на поставување во една редица според висина.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

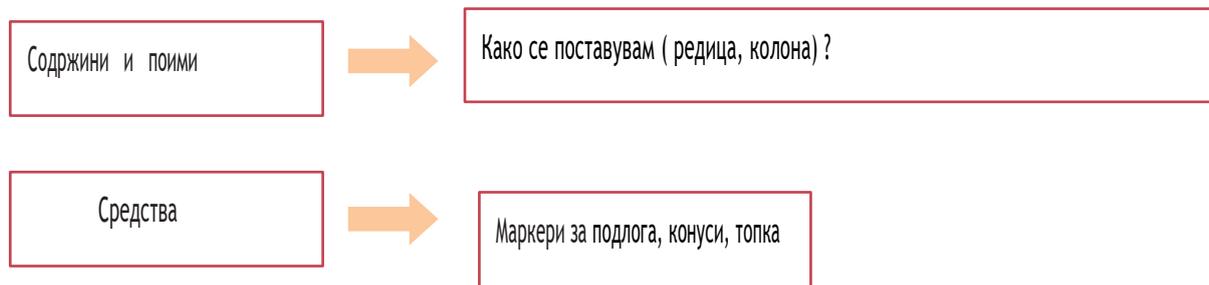
Според стандардите за оценување, ученикот/ученичката треба да ги исполни следниве резултати:

- Разликува редица и да се поставува во редица според висината.

** Предлог-активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.*

Стандарди за оценување (3 часа)

- Се поставува во редица и колона.
- Прави разлика меѓу редица и колона.



Воведна активност - активирање на предзнаењата

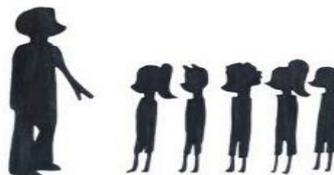
Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

Активност 1: Брканица во ограничен простор. Два ученика се избираат да бидат во улога на „фаќачи“ Учениците кои се фатени застануваат крај означена линија и сами се подредуваат по висина, од највисок до најнизок. Секој следен фатен ученик треба да процени каде е неговото место според висината. Играта завршува кога сите ученици се фатени, а учениците кои бркаат треба да проверат дали фатените ученици правилно се подредиле по висина , од највисок до најнизок.

Главни активности - искусвено учење

Активност 2 : Одиме на театар“

Наставникот поставува прашање: Како ќе се движиме по патот ако нема тротоар? Учениците се редат во една редица, па на команда на наставникот формираат колона. Симулираат движење по улица без тротоар движејќи со по обележана линија во салата или на теренот во дворот. На даден знак учениците се вртат обратно и се враќаат назад до училиштето. Сега последниот ученик (најнискиот) станува прв.



Активност 3:

Учениците се поставени во една редица. Наставникот демонстрира како од една редица учениците да се постават во една колона со вртење надесно (пета, прсти).

Активност 4: Учениците увежбуваат поставување во колона и редица преку игровни активности

Учениците слободно трчаат во просторот. На даден знак треба да се постават во една редица. Следат насоки да формираат една колона со вртење надесно. Учениците увежбуваат поставување во една редица и формирање на колона во место.

Завршна активност - изведување заклучок

- **Активност 5: Игра: „Топка во тунел“** Учениците се наредени во повеќе колони едни зад други во расчекорен став.

Првиот ученик има топка. На даден знак со две раце ја пушта топката да се тркала под нозете на другите деца. Топката треба да стигне до последниот ученик кој со трчање се поставува прв во колоната и ја продолжува играта. Победува колоната која прва ќе пристигне до целта (до поставен маркер на одредено растојание).

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на поставување во една редица и колона.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

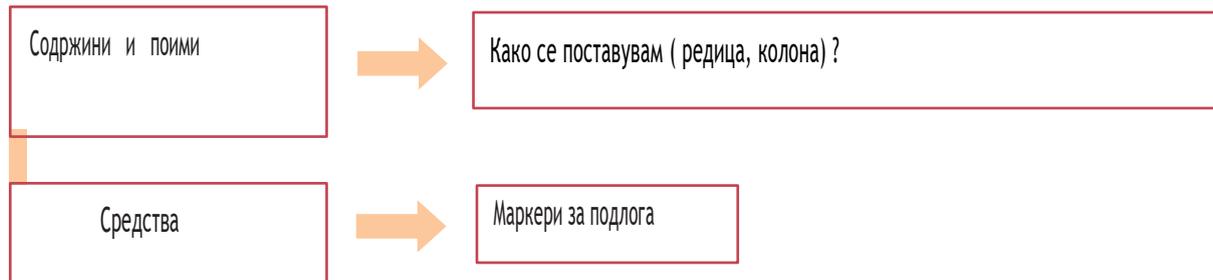
Според стандардите за оценување, ученикот/ученичката треба да ги исполни следниве резултати:

- Разликува редица и колона и да се поставува во редица и колона според висината.

*Предлог- активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

Стандарди за оценување (3 часа)

- Се поставува во колона и редица по еден и по двајца.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

- Активност 1:

Учениците слободно одат/трчаат во просторот и на даден знак треба да се постават во една редица по висина.

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставник.

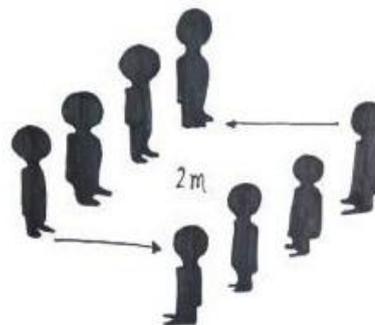
Главни активности – искуствено учење

- **Активност 2:** Учениците се поставуваат во една редица по височина. Се пребројуваат со користење на зборовите: прв/-а, втор/-а. Учениците кои кажале втор/-а ја подигнуваат својата десна рака и го допираат за рамо соученикот кој се наоѓа од нивната десна страна. На даден знак тргнуваат со десната нога наназад и се поставуваат зад ученикот. На овој начин се подредени во 2 редици.
- **Активност 3:** Учениците од втората редица на команда на наставникот се враќаат во една редица тргнувајќи со левата нога напред и застануваат на почетното место. Се вежба поставување на учениците во две редици.
- **Активност 4:** Учениците се поставени во две редици. На даден знак го напуштаат местото и трчаат слободно низ ограничен простор. Наставникот задава команди: Застанете и скокајте на лева/десна нога! Клекнете, плеснете трипати со дланките над глава! и сл. На повторен знак треба најбрзо што можат да се подредат во редиците како на почетокот.

Завршна активност - изведување заклучок

- Активност 5: „Промени ја редицата“.

Учениците се поставени во две редици една спроти друга на одредено растојание. Секој ученик има пар во спротивната редица, а доколку нема, еден од наставниците станува пар со него. Учениците го менуваат местото со партнерот од спротивната редица со разминување со одење или трчање, потскоци. Сега првата редица станува втора и обратно.



- Активност 6: „Кој прв ќе формира колона?“

Учениците слободно трчаат во ограничен простор. На даден знак највисокото момче и највисокото девојче треба да застанат мирно на местото на кое се затекнале. Момчињата треба што побрзо да се подредат по висина зад највисокото момче, а девојчињата зад највисокото девојче. Потоа, секоја колона треба да стигне до означено место со конус. Колоната која ќе стигне прва е победник.

Рефлексија

- Дискусија во врска со прашањата:
- 1. Што правевме денес?
- 2. Која активност ви беше најинтересна?
- 3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на поставувањето во колона и редица по еден и двајца.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

Според стандардите за оценување, ученикот/ученичката треба да ги исполни следниве резултати:

- Разликува редица и колона и да се поставува во редица и колона според висината;

** Предлог-активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.*

Стандарди за оценување (2 часа)

- Применува вртење налево и надесно.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

- **Активност 1: „Кажување имиња“** Учениците се поставуваат во една редица според висината. Кажуваат кој им се наоѓа од нивната лева и десна страна. Првото дете почнува: Од мојата лева страна е... (името на ученикот) и продолжува следниот ученик кој кажува кој се наоѓа од неговата десна, а кој од неговата лева страна.
- **Активност 2: „Огледало“** Учениците го повторуваат движењето на наставникот кој изведува вежби со лева или десна рака/нога, вртење во лева или десна страна, скокови во лева или десна страна, движење напред - назад, лево- десно. Активноста може да ја изведуваат и во парови.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 3:** Наставникот демонстрира вртење налево (на еден: тежината на телото се пренесува на петата од левата нога и коренот на прстите од десната нога и се изведува завртувањето; на два: десната нога се припојува до левата).

Учениците, поставувени во една редица го вежбаат вртењето налево.

- **Активност 4:** Наставникот демонстрира вртење надесно (на еден: тежината на телото се пренесува на петата од десната нога и коренот на прстите од левата нога и се изведува завртувањето; на два: левата нога се припојува до десната). Учениците вежбаат вртење надесно.
- **Активност 5:** Учениците се движат една колона напред и на даден знак треба да застанат и да следат насока: Свртете се надесно!, Свртете се налево! Ако некој ученик погреша, излегува од играта. Учениците продолжуваат со одење/трчање до следните насоки.

Завршна активност - изведување заклучок

- **Активност 6: „Топка лево - топка десно“**

Учениците се наредени во неколку колони. Првиот ученик во колоната има топка. На даден знак со двете раце ја подава топката од лева страна и сите ученици ја подземаат и ја подаваат од лева страна. Топката треба да стигне до последниот ученик кој со трчање се поставува прв и продолжува играта подавајќи ја топката од десна страна. Победува колоната која прва ќе ги направи измена на сите играчи.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на вртење во лево, десно, напред и назад по дадена инструкција
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер однесување.

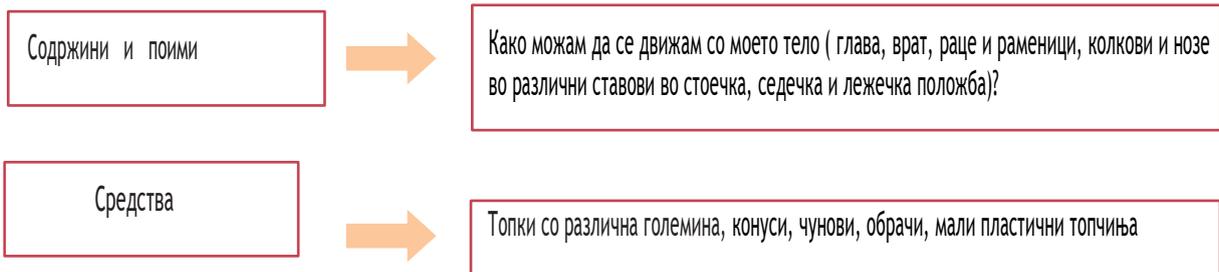
Според стандардите за оценување, ученикот/ученичката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Разликува лево - десно и се движи напред - назад, лево - десно на дадена инструкција.

Предлог активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

Стандарди за оценување (6 часа)

- Изведува поединечни координирани движења со деловите од своето тело.
- Прави комбинирани движења со деловите од своето тело.



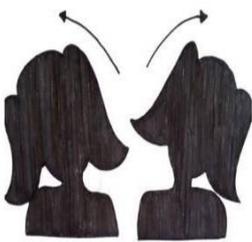
Воведна активност - активирање на предзнаењата

- Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци.

Активности за обликување на вратот, главата, рацете и рамениците

Наставникот демонстрира вежби кои поттикнуваат движења на вратот, главата, рацете и рамениот појас. Истите се изведуваат 8 - 10 пати.

Овие и слични активности се изведуваат во воведниот дел на сите часови



- Активност 1: Исправен став на телото, рацете спуштени покрај телото, а стапалата се споени

„Лево - десно - тик - так“

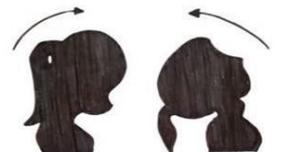
Движење со главата во лево и десно, а учениците пеат: „Тик - так, тик - так, лево - десно - тик - так“

„Напред - назад -еден -два“

Движење со главата напред - назад, лево - десно, а учениците пеат „Напред, назад еден два“.

- Активност 2: „Напред, назад еден два, Вртам, лево вртом десно“.

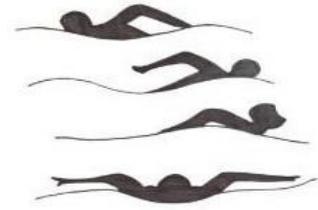
Комбинирана на вежбата со кружни движења на главата од лева и од десна страна.



- Активност 3: „Ние сме сообраќајни полицајци“ Исправен став на телото, рацете спуштени покрај телото, а стапалата се споени.
- Сообраќаец на крстосница

Наставникот демонстрира: ја подига десната рака високо, а левата е спуштена. Учениците ја подигаат левата рака, а десната им е спуштена. Наизменично се подига едната, па другата рака. При изведување на вежбите се менува положбата на рацете напред, во лево или во десно (како што е регулирањето сообраќај на крстосница).

- **Активност 4: „Ајде да пливаме“** Се изведуваат различни вежби со кружно движење на рацете, односно се имитираат различни техники на пливање: краул, грбно, пеперутка.



Главни активности - искусвено учење

- **Активност 5: „Нишање на брод“** - Учениците работат во парови свртени со лице еден кон друг. Паровите се фаќаат за рамена и се нишаат во лево и во десно.
- **Активност 6: „Горе-долу“** Паровите се фатени за раце и изведуваат брановидни движења со рацете без да ги пуштат.
- **Активност 7: „Напред - назад“** Паровите се допираат со дланките. Едниот ученик турка со дланките, а другиот треба да се обиде да го задржи што повеќе и обратно. Потоа изведуваат туркање со десна рака напред, лева назад (како возење велосипед).
- **Активност 8: „Плесни со дланките“** - На даден знак паровите скокаат со двете нозе и треба да плеснат со дланките во висина. Може да скокнат и да плеснат само со десната или само со левата рака.

Завршна активност – извлекување заклучок

- **Активност 9:** Учениците, поделени во парови, се вртат со грб еден кон друг. Секој пар има топка. Учениците од секој пар си ја подаваат топката над глава, од лева страна, од десна страна, меѓу нозе, без да им падне на земја.

Активности за обликување на труп, колкови и нозе во сите почетни положби

- **Активност 1:** Од исправен став на телото, раширени раце и нозе се прави претклон и засук во лево и десно.



- **Активност 2: Клекни-стани, рипни-седни**

Наставникот дава насоки, а учениците изведуваат клекнување со испружени раце напред, станување со испружени раце горе, скокање со две нозе и седнување.



- **Активност 3: Активност 3: „Со велосипед по цел свет“**

Учениците легнуваат на грб, а рацете им се испружени крај телото. Со нозете изведуваат движења како да возат велосипед. Симулирање на возење со бавно, умерено и брзо темпо.



- **Активност 4:** Вртење топка околу половината. Учениците ја тркалаат топката по грбот и по стомакот без да им падне.



Главни активности – искусвено учење

- **Активност 5:** „Клекни - стани“ - Учениците, поделени во парови, се фатени за рамена. Заедно во ритам клекнуваат и стануваат неколку пати.
- **Активност 6:** Учениците, поделени во парови, се свртени со грб. Меѓу нив поставуваат топка. Треба да ја однесат топката до друг пар без да им падне.
- **Активност 7:** Учениците, поделени во парови, имаат обрач. Еден ученик го држи обрачот во хоризонтална положба на одредена висина, а другиот треба да влезе во него и да излезе од него со клекнување, без да го допре обрачот. Потоа паровите се менуваат.

Завршна активност- изведување заклучок

- **Активност 8:** Учениците, поделени во парови, се свртени едни кон други на мало растојание. Меѓу нив се наоѓа конус, а врз конусот пластично/тениско топче. Наставникот дава задачи кои учениците треба да ги направат: уши (учениците треба да се фатат за уши), нос, колено, глава, очи, коса, рамо... Штом наставникот каже топче, треба што побрзо да се земе топчето од конусот и да се подигне високо. Играта се повторува неколку пати.

Рефлексија

Со учениците се води дискусија:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на изведувањето вежби и движења со телото.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.

Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Прави едноставни моторички вежби со телото.

Наставна тема: СПОРТУВАМ И ИГРАМ – 90 часа

СОДРЖИНИ И ПОИМИ	СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ
<p>Атлетска азбука</p> <p>(одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо со пренесување товар на ограничена површина. • Трча брзо до одредена цел. • Скока во далечина, височина, длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз. • Фрла предмети(топче, топка, фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце.
<p>Гимнастичка азбука</p> <p>(гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Правилно го држи телото при гимнастичко одење и трчање. • Правилно го држи телото при изведување на гимнастички движења со реквизити(топки, обрачи, палци), со и без придружба на музика. • Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање) • Оди шп стеснета површина (напред-назад) и на различни висини. • Изведува едноставен полигон со одење, трчање, ползење, провлекување,натскокнување, скокање, прескокнување, качување, висување.

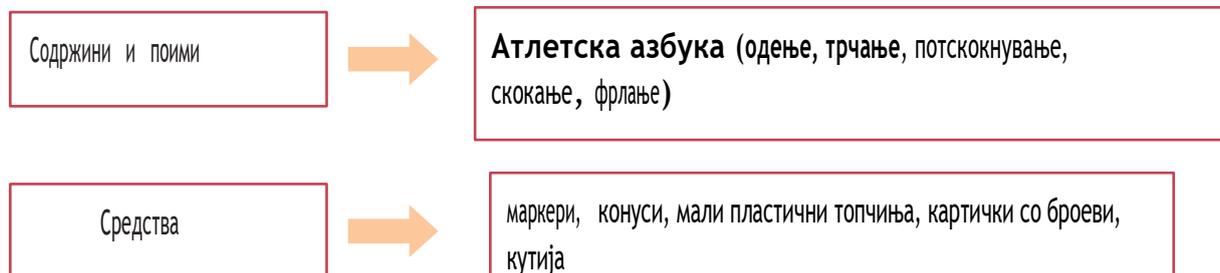
СОДРЖИНИ И ПОИМИ	СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ
<ul style="list-style-type: none"> • Ритмички игри (ритам, обрач) • Народно оро и танц (народно оро), 	<ul style="list-style-type: none"> • Оди и трча по зададен ритам. • Изведува ритмички движења со телото во место и во движење, (нишања, бранувања, кружења). • Изведува базични чекори по музика од народно оро. • Изведува танц со едноставни чекори и движења.
<p>Групни игри/подвижни игри (штафетни, игри без граници).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ги почитува правилата на играта и правилата за фер однесување. • Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници. • Учествува во штафетни игри.

**Предлог- активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.*

АТЛЕТСКА АЗБУКА - одење и трчање

Стандарди за оценување

- Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо, со пренесување товар на ограничена површина.
- Трча до одредена цел.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

(Активностите се изведуваат и увежбуваат на повеќе часови во воведен, главен или завршен дел од часот)

- **Активност 1: „Возот тргнува“** Учениците седат во просторот на различни места. Еден ученик е одреден за локомотива. Тој треба да тргне со песна да ги собере вагоните. „Возот тргнува насекаде кружи, ајде (име на дете) со нас да се дружи!“ Детето кое ќе го слушне името се фаќа за рамената на локомотивата и заедно со пеење продолжуваат да ги соберат сите вагони.
- **Активност 2:**
 - Учениците формираат круг. Наставникот е во средината од кругот и дава насоки.
 - Учениците треба да дојдат до него со одење стапка по стапка и да бројат колку стапки има до наставникот.
 - Учениците одат до наставникот со кратки чекори.
 - Учениците формираат круг, одат до наставникот со долги чекори.
- **Активност 3:** Учениците формираат круг на поголемо растојание. Наставникот е во средината од кругот и насочува:
 - Учениците да дојдат до него со бавно трчање со кратки чекори и да се вратат назад;
 - Учениците да трчаат до наставникот со подолг чекор и да се вратат назад
- **Активност 4:** Учениците се поставени во колона по еден. Одат/трчаат нанапред со одредено темпо. На даден

знак застануваат и следат насоки од наставник(да скокнат во место, да клекнат, да застанат на десна/лева нога и сл).

- **Активност 5:** Изведуваче на игри - Брканица, Пипни стој и сл.

Главни активности – искуствено учење

- **Активност 6:** Учениците се поставени во колона по еден. Одат/трчаат со одредено темпо (брзо, бавно, умерено). Учениците се движат каде што ги води првиот ученик од колоната по означена линија, змијулесто, помеѓу поставени маркери. При движењето може да носат топка/конус/ маркер пред себе со испружени раце, над глава и сл.
- **Активност 7:** Учениците се фаќаат за рака, поделени се во парови. Наставникот дава насока да одат слободно низ просторот со кратки и долги чекори, без да се пуштат и на даден знак да го променат партнерот.
- **Активност 8:** Учениците се поставени во неколку колони. Пред секоја колона има распоредено по 5 маркери на растојание од 2 метра. Учениците добиваат насоки да трчаат од левата страна на маркерите, да свртат кај последниот маркер и да се вратат назад. Се повторува активноста, но сега трчаат од десната страна на маркерот.
- **Активност 9:** Наставникот поставува широк круг од маркери врз кои се поставени пластични топчиња (потребно е да има маркери и топчиња колку што има ученици во одделението). Учениците се поставени надвор од кругот, застанати крај маркер. Земаат топче од маркерите, трчаат со него околу кругот од маркери и на даден знак треба да го стават врз слободен маркер.
- **Активност 10:** Учениците се натпреваруваат во групи. На растојание од 10 метри пред секоја група се наоѓа кутија со броеви според бројот на членови во групата. Наставникот им дава насоки дека првиот ученик е бр. 1, вториот бр. 2... Тргува првиот ученик од секоја група и во кутијата треба најбрзо да го пронајде својот број. Се враќа со трчање во групата, го допира следниот играч за рамо за да ја продолжи играта и високо ја подига раката држејќи го бројот. Победник е групата која прва ќе ги пронајде своите броеви. Играта се повторува така што учениците ги враќаат картичките во кутијата, од последниот број до првиот.

Завршна активност – изведуваче заклучок

- **Активност 11:** „Напред - назад” Учениците се фатени за рака во круг. Наставникот дава команда: Чекор напред! (лева/десна нога) и учениците прават еден чекор напред. На команда: Два чекора назад! (лева/десна), учениците прават два чекора назад.
- **Активност 12:** „Лево-десно” Учениците се фатени за рака во круг. Наставникот задава команда: Чекор лево! и учениците прават еден чекор во лево без да ги пуштат рацете. На команда: Два чекора десно!, учениците прават два чекора десно.
- **Активност 13:** Учениците се поставени во две редици. Наставникот дава насоки: Крени ја високо левата рака! Со левата рака допри го десното колено! Крени ја десната нога и допри ја ногата со левата рака! Застани на левата нога, а десната нога испружи ја малку нанопред! Скокни на десната нога 3 пати!...
- **Активност 14:** „Волк и јагне” - Учениците се фатени за раце во круг (трло). Еден ученик е случајно избран да игра улога на волк, а друг на јагне. Јагнето се наоѓа внатре во кругот, а учениците цврсто држејќи се за раце не смеат да дозволат волкот да влезе во трлото (кругот). Ако успее да влезе, учениците ги креваат раце за да може јагнето да излезе надвор од кругот. Играта завршува кога јагнето е фатено од волкот и продолжува со други два ученика.

- **Активност 15:** Наставниците обележуваат два круга со маркери, а ако активността се изведува во двор може да се нацртаат и со креда. Учениците се редат околу кругот. Наставникот објаснува дека учениците треба да трчаат околу кругот со умерено темпо. Штом наставникот рече: Има невреме!, учениците треба да влезат во кругот (се заштитуваат). Штом рече: Пролет!, излегуваат и повторно трчаат околу кругот.



Линк до прилози за играта

<https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/8458/>

- **Активност 16:** Се изведуваат игри по избор на наставникот за вежбање на активностите од претходните часови (одење и трчање со бавно, умерено и брзо темпо и пренесување на товар на ограничена површина)

Рефлексија

Со учениците се води дискусија:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Изведува активности со одење и трчање со различно темпо.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување

Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

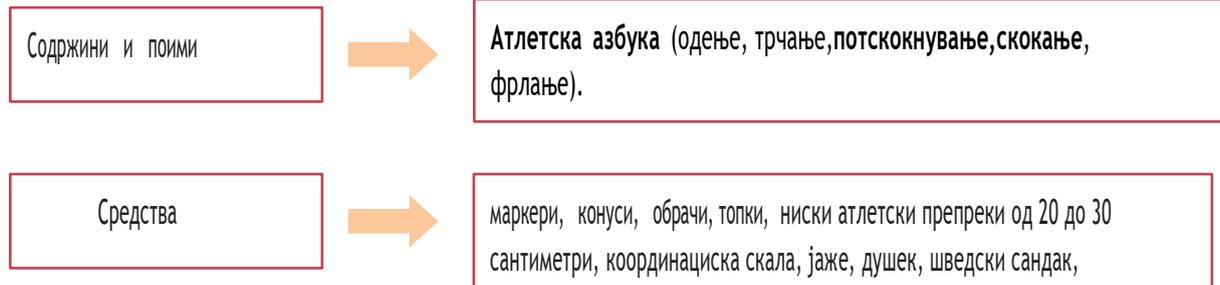
- Ги изведува основните вежби и движења во атлетиката(одење, трчање).

* Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

АТЛЕТСКА АЗБУКА - потскокнување и скокање

Стандарди за оценување

- Скока во далечина, височина, длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз (10 часа)



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото.

- **Активност 1: „Штрк и жаба”** - На мал ограничен простор со маркери/конуси наставникот прави простор покрај бара. Една група ученици се штркови, а друга жаби. Штрковите треба да ги фатат жабите бркајќи ги на една нога, а жабите бегаат скокајќи на две нозе. На даден знак жабите може да се спасат ако земат маркер и го стават над глава (се кријат под лист во барата). Учениците ги менуваат улогите.
- **Активност 2: „Скока, скока”** - Учениците слободно се движат во простор. Наставникот кажува: Скока, скока... скакулец. Учениците треба да почнат да скокаат имитирајќи скакулец. Ако каже: Скока, скока... пеперутка, учениците треба да продолжат да се движат. Учениците кои ќе почнат да скокаат застануваат во место, како скулптура на пеперутка и паузираат еден круг од играта.
- **Активност 3: „Во огледало”** - Учениците стојат во парови едни спроти други на растојание од 1 метар. Едниот ученик од секој пар изведува различни движења со рацете и нозете (потскоци, отклони во лево и десно, претклони и сл.), а другиот е огледало и ги имитира истите движења. На знак на наставникот, улогите се менуваат.
- **Активност 4: „Прескокни го потокот”** - Наставникот обележува две линии на подлогата кои претставуваат поток. Ширината на потокот ја одредува наставникот, но да може секој ученик да го прескокне. Учениците трчаат и треба да го прескокнат потокот (скок во далечина со залет).

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 5:** Учениците се поделени во мали групи, а пред секоја група на растојание од 3 метри има обрач. Учениците трчаат до обрачот, застануваат пред него и треба со две нозе да скокнат внатре. Потоа прават 4 до 5 скока во место, со раце подигнати високо и излегуваат од обрачот. Со трчање се враќаат назад во групата.

- **Активност 6:** На ограничен простор е поставен полигон со реквизити (обрачи, конуси, маркери, ниски атлетски препреки од 20 до 30 сантиметри, координациска скала).

Активност 7: Учениците се поставени во колони. Пред колоните, на растојание од 2 до 3 метри, се поставени 4 обрачи. Првиот ученик трча до обрачите, ги поминува со скокање на една нога (со лева нога во еден обрач, а со десна во друг), истрчува до конусот на целната линија и го допира конусот. Од стартната линија тргнува следниот ученик.

Активност 8: Учениците трчаат и прескокнуваат 3 ниски атлетски препреки поставени на растојание од 3 метри, истрчуваат до конусот и се враќаат назад.

Активност 9: Учениците изведуваат скокови на координациска скала (како на сликата).

Активности за воведување на учениците во скок во далечина, височина, длабочина

- **Активност 10:** Наставникот објаснува и демонстрира:
 - Скок во далечина од место и со залет;
 - Скок во височина од место и со залет;
 - Скок во длабочина од шведски сандак или гимнастичка клупа.
- Учениците поставени во колона изведуваат скок во далечина од место и со залет и доскок на гимнастички душек
- Учениците скокаат во височина од место со суножен доскок на гимнастички душек.
- Учениците одат, се качуваат на најниско ниво од шведски сандак или гимнастичка клупа и изведуваат скок во длабочина со суножен доскок на гимнастички душек.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 11:** „Скокаме лево, десно, напред, назад” Учениците се поставени во 2 редици на одредено растојание едни од други. Наставникот дава насоки да скокаат со две нозе (лево, десно, напред, назад).
На пример: лево, лево, лево, напред, напред, десно, назад...
- **Активност 12:** „Топка скокалка” Учениците се поставени во две редици на одредено растојание. Наставникот со топка во рацете е застанат пред нив. Наставникот почнува да тапка со топката, а учениците лесно, по ритам, скокаат во место. На команда десно учениците почнуваат да скокаат во десно, со две нозе. Штом наставникот престане со тапкање, учениците престануваат со скокање. На команда лево почнуваат да скокаат во лево по ритамот на топката.
- **Активност 13:** Учениците се поставени во една редица. Треба да направат бранови со скокање. Прво скока првиот, па вториот, третиот...
- **Активност 14:** „Прескокни ја оградата” Наставникот поставува ниски атлетски препреки или тандем наставниците држат јаже на висина која секој ученик може да ја прескокне. Учениците трчаат и треба да ја прескокнат „оградата“.
- **Активност 15:** Активностите на полигон.

- Учениците се поставени во две колони. На растојание од 2 метра се поставени ниски препреки. Учениците трчаат до нив и ги прескокнуваат со две нозе и со трчање се враќаат во колоната.
- Учениците трчаат, прескокнуваат ниска препрека во височина и доскокнуваат врз душек.
- Учениците трчаат, се качуваат врз шведски сандак или ниска клупа и доскокнуваат на душек.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на скокање во далечина, височина и длабочина од место и со залет.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување.

Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

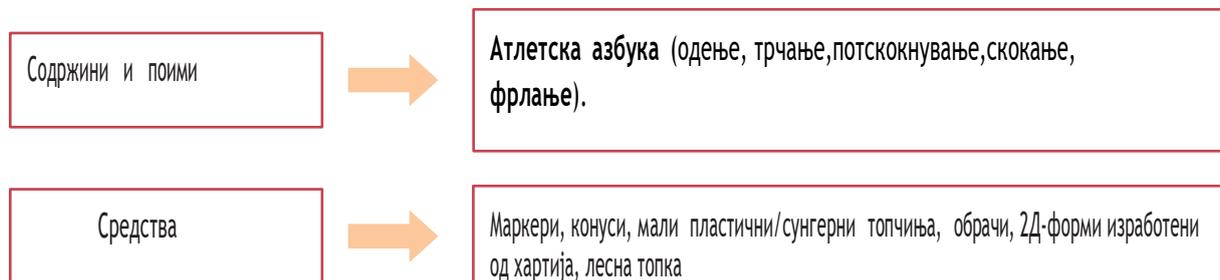
-  Ги изведува основните движења и вежби во атлетиката - (потскокнување, скокање).

* Предлог активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

АТЛЕТСКА АЗБУКА - фрлање(топче, топка)

Стандарди за оценување

- Фрла предмети (топче, топка, фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце. (10 часа)



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото.

- **Активност 1:** Секој ученик има мало пластично или сунгересто топче. Доколку не може да се обезбеди за секое дете, активноста се работи во парови или во мали групи. Учениците слободно одат/трчаат во ограничен простор и го фрлаат топчето во висина. Треба да го фатат без да им падне на земја и да внимаваат да не се судрат со друго дете
- **Активност 2:** Учениците со одење/трчање потфрлуваат пластично топче 2 до 3 пати и плеснуваат со дланките. Треба да го фатат топчето без да им падне. Активноста може да се изведува индивидуално и во парови.
- **Активност 3:** Учениците се движат во парови подавајќи си мали топчиња од помало или поголемо растојание. Добиваат насоки да жонглираат со топчето, да го фрлаат во височина и да плеснат со рацете и сл

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 4:** Учениците се поставени во две редици. Секој ученик од првата редица има мало пластично топче во раката. На даден знак сите ученици треба да го фрлат топчето најдалеку што можат. Тандемот наставници забележуваат кои ученици фрлиле најдалеку. Секој ученик го зема топчето и го дава на учениците од втората редица.
- **Активност 5:** Учениците се поставени во две редици на растојание од 5 до 7 метри, свртени со лицето едни кон други. Секој ученик има пар од другата редица. (Доколку нема, наставникот станува пар со него.) Ученикот од едната редица на даден знак треба да го фрли топчето кон парот од другата редица со десна/лева рака. Топчето може да се подава и со тркалање по земја со лева/десна рака.
- **Активност 6:** Учениците се наредени во колони. На растојание од 3 метри еден ученик држи мал обрач во хоризонтална положба во висина на градите. Првиот ученик на даден знак фрла кон обрачот со цел топчето да помине низ него. За секое правилно фрлање се добива поен. Сите ученици од колоната мора да бидат во улога и на фрлач и на држач на обрач.

- **Активност 7: „Топка за тебе”** - Се формираат два круга од ученици. Во секој круг има топка. Ученикот кој ја подава топката треба да го каже името на ученикот на кој му ја подава топката. Насоките на подавање на топката ги дава наставникот со цел да се извешба додавањето на различни начини: со десна/лева рака, со тркалање.
- **Активност 8** : Се изведува истата активност, но сега ученикот кој ја подава топката претрчува на местото на ученикот кој ја прима топката и учениците постојано се во движење.

Завршна активност- изведување заклучок

- **Активност 9:** Учениците се поставени во колони. Пред секоја колона на растојание од 2 до 3 метри се наоѓа обрач. Секој ученик има мало пластично топче во рака. Треба да погоди со топчето во обрачот. Фрла еднаш и оди по своето топче. По него фрла следниот играч. За секој погодок се добива 1 поен. Колоната која прва ќе постигне 10 поени е победник.
- **Активност 10:** Учениците се подредени во колони свртени кон сид на кој со креда се нацртани или залепени 2Д-форми изработени од хартија. Ги гаѓаат со лесно пластично топче. Групите може да се натпреваруваат така што секоја форма на сидот да носи различен број поени. Активноста може да се изведува и во училиштен двор, а формите да се нацртани на теренот.
- **Активност 11:** Учениците се поставени во колони. Секоја колона има обрач и лесна топка.
 - Еден ученик го држи обрачот во вертикална положба, а другите ученици од групата треба да го погодат. Освојуваат поени при секое провлекување на топката низ обрачот. Ученикот кој го држи обрачот добива можност на крајот да погодува за својата група.
 - Активноста се повторува, а обрачот се држи во хоризонтална положба.
 - Ученикот кој го држи обрачот може да го движи бавно, во лево или десно, нагоре или надолу, а учениците треба да го погодат

Рефлексива

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на фрлање на топче во далечина и во одредена цел, со една рака.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

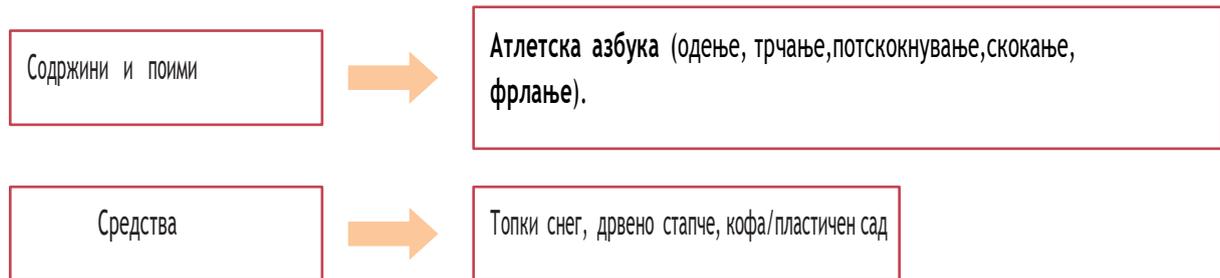
- Ги изведува основните движења и вежби во атлетиката - (Фрла топче во далечина и во одредена цел).

* Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

АТЛЕТСКА АЗБУКА - фрлање топки од снег

Стандарди за оценување (2 часа)

- Фрла предмети (топче, топка, фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Активностите на снег се изведуваат кога условите го овозможуваат тоа, а со претходен договор со родителите за учениците да бидат соодветно облечени.

- **Активност 1:** Подготовка на учениците за активност во училишниот двор. Заедно со тандемот наставници се договараат правилата кои треба да ги почитуваат:
 - да се слушаат и да се почитуваат насоките од наставниците;
 - да се движат внимателно во колона по еден и да избегнуваат замрзнати површини;
 - да не фрлаат топки по соучениците.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2:** Наставниците заедно со учениците го израмнуваат снегот и цртаат поголеми 2Д-форми (круг, квадрат, правоаголник, триаголник и сл.). Поставуваат стартна линија од каде што ќе фрлаат со снежни топки и ќе ги гаѓаат нацртаните форми. Секоја форма може да носи различен број поени.
- **Активност 3:** Секој ученик прави по 2 до 3 топки и еден по еден фрлаат кон нацртаните форми.

- **Активност 4** Наставникот демонстрира како се прават снежни форма од кофа или од друг пластичен сад (исто како со песок на плажа). Учениците кои имаат кофи и садови треба во одреден простор да прават такви форми, а другите ученици прават снежни топки. Потоа си ги ме нуваат улогите. Направените форми ги поставуваат во просторот на одредено растојание.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 5 : „Лов на 2Д форми”** - Две групи се натпреваруваат во фрлање снежни топки кон 2Д-формите. Квадратот носи 1 поен, кругот 2 поена, правоаголникот 3 и триаголникот 4 поена. Се одредува стартна линија за фрлање и по еден натпреварувач од секоја група застанува на линијата. Тандемот наставници ги собираат поените на групите и го прогласуваат победникот.
- **Активност 6: „Погоди ја формата”** - Две групи се натпреваруваат во фрлање снежни топки кон направените форми. Се одредува стартна линија за фрлање и по еден натпреварувач од секоја група застанува на линијата. За секоја погодена форма се добива еден поен. Тандемот наставници ги собираат поените на групите и го прогласуваат победникот.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на фрлање на топче во далечина и во одредена цел, со една рака.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

- Ги изведува основните движења и вежби во атлетиката - (Фрла топче во далечина и во одредена цел).

* Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

АТЛЕТСКА АЗБУКА - фрлање фризби

Стандарди за оценување (2 часа)

- Фрла предмети (топче, топка, **фризби**) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце.

Содржини и поими



Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, **фрлање во далечина и во цел**).

Средства



4-5 фризби, фризби изработени од картон, хартиени чинии, конуси/маркери

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото.
Активност 1: Наставникот им покажува на учениците фризби изработено од пластика. Учениците треба да имаат можност да работат на час и со пластично, но и со фризби изработено од хартиени чинии (картон), кое може заедно со наставникот да се изработи на час по Ликовно образование (меѓупредметна интеграција). Насоки за изработка на фризби од хартиени чинии може да се најдат на следниот линк:
- <https://www.wikihow.com/Make-a-Frisbee>
- Сите ученици имаат фризби (пластично или од картон) и индивидуално вежбаат фрлање на фризби во просторот.



Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2: „Фрлање на фризби во парови”** - Учениците се поставени на растојание до 5 метри и си подаваат со фризби обидувајќи се да го фатат додека лета во воздух.



- **Активност 3: „Фрлање на фризби во тројки”** - Учениците фрлаат со десна рака почнувајќи од ученикот кој се наоѓа од нивната десна страна, а потоа фрлаат во лева страна со десна рака (може и со лева рака).

Завршна активност

- **Активност 4: „Фризби во пар”** Учениците се поставени во парови на одредено растојание. Имаат задача да си подаваат фризби без да им падне. Победува парот со најмногу успешни подавања.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на фрлање на фризби во далечина.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

- 🏆 Ги изведува основните движења и вежби во атлетиката - (Фрла фризби во далечина и во одредена цел).

* Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

ГИМНАСТИЧКА АЗБУКА-гимнастичко одење и трчање

Стандарди за оценување

- Правилно го држи телото при гимнастичко одење и трчање.
- Правилно го држи телото при изведување на гимнастички движења со реквизити(топки, обрачи, палици), со и без придружба на музика.
- Оди по стеснета површина (напред-назад) и на различни висини.
- Изведува едноставен полигон со одење, трчање, ползење, провлекување, натскокнување, скокање, прескокнување, качување, висување

Содржини и поими

Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување)

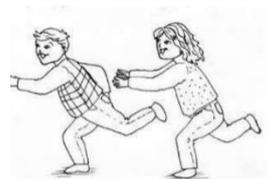
Средства

Маркери/конуси, лесни книги, тетратки, топчиња, обрачи, ниска клупа, гимнастички душек и сл.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

- **Активност 1: „Одиде по пат - одиде по жица”** - Учениците се поставени во една колона застанати на обележана права линија. Наставникот насочува: Одиде по пат!, учениците одат по линија со полно стапало; Одиде по жица!, учениците одат по линијата подигнувајќи се на прсти. Наставникот ги менува командите, а може да го промени и темпото на движење (умерено и брзо темпо).
- **Активност 2:** Учениците се движат во просторот носејќи врз глава книга/тетратка/маркер. Наставникот дава насоки да прават промена во темпо на движење(бавно, умерено, брзо). Предметот не смее да падни. Доколку падни ученикот излегува од играта.
- **Активност 3:** Учениците се поставени во една колона. Првиот ученик во колоната има топка. Треба да се движат со кратки чекори по права линија и да си ја подаваат топката преку глава без да им падне. Последниот ученик кој ќе ја добие топката вика СТОЈ! Сите се вртат налево круг и колоната почнува да се движи обратно (последниот ученик станува прв).
- **Активност 4: „Шуга”** Наставникот одредува ученик/играч којшто ќе ги брка и ќе ги фати останатите ученици (шуга) и во одредено време треба да допре што поголем број ученици. Секој ученик треба да се држи за местото каде што е допрен (на пример, десното рамо). Фатените ученици следат кој ќе биде фатен и на кое место од телото. Тогаш и тие се фаќаат за тоа место (на пример, сите фатени деца треба да се фатат за десното рамо).



Шуга

- **Активност 5: „Поплава“**

Учениците се движат во просторот по насоки од наставникот: гимнастичко одење, трчање, со потскоци, скокање со две нозе, со лева/десна нога и сл. Кога наставникот ќе каже **поплава**, учениците треба да се качат на рипстол, на клупа и/или на греда кои се наоѓаат во просторот и да чекаат насока дека „поплавата“ поминала.



- **Активност 6: Елементарна игра „Скаменет“.**

Половина од учениците се ловци, останатите бегаат во ограничен простор. Кој од учениците ќе биде уловен, мора веднаш да застане во местото како скаменет. Слободните играчи(кои бегаат) можат со допир да го ослободат скаменетиот и тој повторно се враќа во игра. Играчите што ловат се обидуваат да се зачуваат скаменетите и да ги фатат сите ученици што е можно побрзо.

Главни активности – искуствено учење

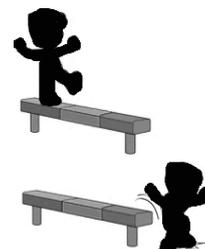
❖ Активности со примена на гимнастичко одење

- **Активност 7:** Наставникот демонстрира правилен став на телото при гимнастичко одење. Учениците се поставени во две редици и изведуваат правилно одење во место и по права линија. (Да се внимава на десна рака, лева нога.)
- **Активност 8:** Учениците, поставени во една колона, одат со правилно гимнастичко одење по права линија. Активноста се повторува, а учениците одат по права линија следејќи ритам на избрана музика од наставник.
- **Активност 9:** Учениците се поставени во две колони. Првиот ученик во колоната над глава поставува книга/тетратка/маркер. Треба во движење да ги пренеси до означен простор со конус, да сврти околу него и да се врати во колоната. Предметот не смее да падни. Продолжува следен ученик.
- **Активност 10:** Учениците, поставени во една колона, одат по права линија со раширени раце.
 - Учениците вежбаат гимнастичко одење со раширени раце во една и во две колони носејќи книга/тетратка над глава.
- **Активност 11:** Учениците изведуваат гимнастичко одење по ниска греда/ клупа и доскокнуваат на гимнастички душек.
- **Активност 12:** Учениците се поставени во колони. Одат по права линија на растојание од 10 метри, рацете им се во одрачување и во двете дланки држат мало топче. Топчето не смее да падне.
- **Активност 13 :** Учениците се поставени во колони. Одат по права линија на растојание од 10 метри, пред себе носат обрач /топка со испружени раце.

❖ Активности со одење по стеснета површина (напред-назад) и на различни висини

„Активност 14: Учениците, поставени во една колона, одат со правилно гимнастичко одење по:

- права обележана линија(напред и наназад);
- означен стеснет простор со маркери и конуси(напред и наназад со насоки од наставник/соученик);
- ниска греда или ниска клупа



- **Активност 15:** Учениците се поставени во две колони свртени една спроти друга. Помеѓу колоните е поставена ниска греда или ниска клупа. Се дава знак еден ученик да ја започне активноста со качување и гимнастичко одење по стеснета површина и слегува на другата страна. Потоа продолжува ученикот од спротивната колона.

- Активноста се модифицира со пренесување на маркер врз глава, топче во рака и сл. Штом го предадат предметот на спротивната колона, активноста продолжува со друг ученик.

❖ Активности со примена на гимнастичко трчање

- **Активност 16:** Наставникот објаснува и демонстрира правилно гимнастичко трчање (се трча на преден дел од стапалото, рацете се испружени во зглобот на лактот и дланката, прстите се споени).
- **Активност 17:** Учениците се поставени во колона по еден. Трчаат со правилно гимнастичко трчање по права линија.
- **Активност 18:** Учениците се поставени во колони. На растојание од 10 метри е поставен конус. Трчаат до него со правилно гимнастичко трчање, вртат околу него и се враќаат последни во колоната. (пренесување на топка, обрач, палка, маркер и сл)

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 19:** „Подвижна книга“-Учениците се поставени во колони покрај прави линии. На растојание од 5 метри од стартната линија е поставен конус. Учениците треба да пренесат книга на глава со правилно гимнастичко одење без да им падне. Ученикот кој прв тргнува треба да стигне до конусот, со трчање ја враќа книгата и ја предава на следниот играч.
- **Активност 20:** „Која чаша е најполна?“- Првите ученици од колоните имаат чаша полна со вода. На знак на наставникот со одење по стеснета површина(ограничена со маркери) треба да стигнат до означено место и назад, предавајќи ја чашата на следниот ученик во колоната. Победува екипата што прва ќе ја заврши задачата и има најмногу вода во чашата.
- **Активност 21:** „Марама“- Се формираат парови. Едн ученик од парот има покриени очи со марама. Треба да се движи по тесна патека (ограничена со меркери) без да излезе од неа. Другиот ученик го насочува а(Застани! Помести се во лево/десно! Продолжи право!)
- **Активност 22:** Учениците се поставени во две колони. На растојание од 10 метри тандемот наставници држат обрач. Учениците со гимнастичко трчање стигнуваат до обрачот. Се протнуваат и се враќаат со гимнастичко одење назад во колоната.



Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Правилно го држи телото при изведување на гимнастички движења со реквизити.
- Совладаност на гимнастичко одење и трчање.
- Придонес во самостојните активности.
- Придонес во групните активности
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

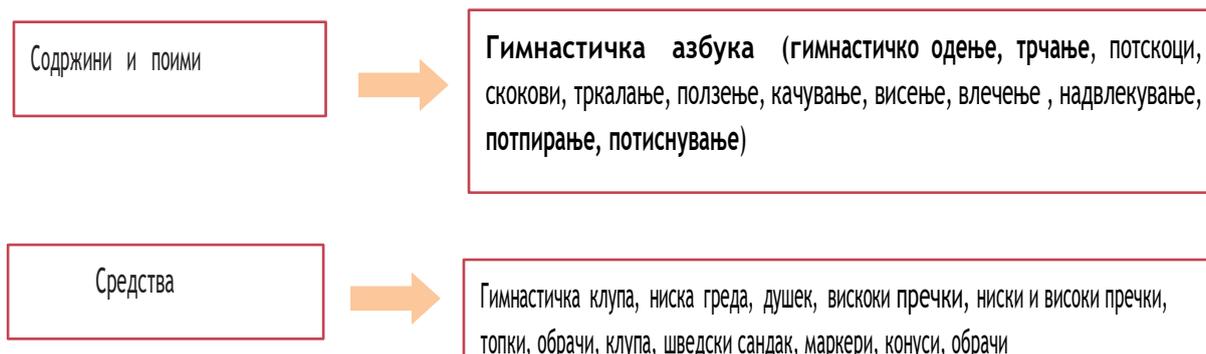
- + Ги изведува основните движења и вежби во гимнастиката - (координирано се движи при гимнастичко одење и трчање).

* Предлог- активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

ГИМНАСТИЧКА АЗБУКА – ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање

Стандарди за оценување

- Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување).
- Оди по стеснета површина (напред-назад) и на различни висини.
- Изведува едноставен полигон со одење, трчање, ползење, провлекување, натскокнување, скокање, прескокнување, качување, висување.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

- **Активност 1:** Наставникот во определен простор поставува разни реквизити: ниски и високи пречки, топки, обрачи, клупа, шведски сандак и слично. Дава насоки учениците слободно да се движат во просторот со одење/потскокнување/трчање и да изведуваат изучени движења кај реквизитите: прескокнување со една/две нозе, качување, трчање околу реквизитите од лева/десна страна, провлекување и сл.
- **Активност 2:** Учениците се поставени во една колона. По права линија (линии од теренот во салата или игралиштето) се поставени реквизити: ниска греда/клуча, ниска и висока препрека, конуси, маркери, обрачи. Првиот ученик во колоната ги води учениците со одење низ просторот и ги поминува реквизитите со: одење, прескокнување, качување и сл. Полигонот се поминува 2 до 3 пати со различно темпо на движење.
- **Активност 3: „Поплава-земјотрес“.** Сите ученици слободно трчаат во просторот. Кога наставникот ќе каже земјотрес, сите ученици застануваат и клекнуваат покривајќи ја главата со рацете. Кога ќе каже опасноста помина, продолжуваат да трчаат. Кога ќе каже поплава, учениците се качуваат на некоја справа (за да побегнат од поплавата која надоаѓа).

- **Активност 4:** „Скока врапче во круг“. Сите ученици формираат круг. Еден ученик е надвор од кругот и тој е „врапче“. Ученикот што го претставува врапчето скока зад учениците и кога ќе застане зад некого, тој ученик станува „врапче“ и продолжува да скока. Ученикот кој претходно скокал застанува на негово место.

Главни активности – искусвено учење

Активности со ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање

- **Активност 5:** Два душека се поставени еден до друг. Учениците, поставени во колона по еден, изведуваат тркалање по својата надолжна оска.
- **Активност 6:** Учениците се качуваат и одат по гимнастичка клупа, доскокнуват врз гимнастички душек и со ползење се провлекуваат низ висока пречка.
- **Активност 7:** Два душека се поставени еден до друг, а меѓу нив стои обрач. Учениците со лазење се движат по душекот, се провлекуваат под обрачот и повторно со лазење поминуваат по другиот душек. Стануваат и трчаат до ниска препрека, ја прескокнуваат и со трчање се враќаат во колоната.
- **Активност 8:** Учениците се поставени во две колони. Пред секоја колона има душек. Изведуваат:
 - тркалање по надолжна оска (нозете се составени, а рацете испружени над главата);
 - лазење по душек со провлекување под висока пречка;
 - лазење по душек со провлекување под висока пречка и земање на топче/маркер кое треба да се оденесе со гимнастичко одење/трчање или со скокање до својата колона;
 - качување и одење по ниска клупа/греда, доскок врз гимнастички душек и изведување на движење со ползење, тркалање и провлекување на поставени душеци.
- **Активност 9:** Наставникот демонстрира качување на рипстол со прилепено тело. Еден по еден учениците, под надзор на наставникот, се качуваат на рипстолот и слегуваат од него.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 10:** Два душека се поставени еден до друг. Учениците со лазење/тркалање се движат по душекот, се провлекуваат под висока пречка. Со одење/трчање пристигнуваат до ниска греда, ја преминуваат со раширени раце(одржуваат рамнотежа). Слегуваат врз гимнастички душек и со трчање се враќаат во колоната.
- **Активност 11:** Игра „Каде што застанав, ти продолжи“. Учениците се поставени во 3 - 4 колони. Првите во колоната застануваат со двете нозе зад линијата, скокаат од место, доскокнуваат на двете нозе што подалеку и не се поместуваат од тоа место. Следните ученици од колоните им приобаат на првите, ги поставуваат стапалата со прстите до петиците на тие што скокнале претходно и тогаш овие се поместуваат и застануваат од страна. Вторите, третите...скокаат на ист начин.

- **Активност 12:** Наставникот подготвува едноставен полигон за изведување на активности во групи со одење, трчање, ползење, провлекување, натскокнување, скокање, прескокнување, качување, висување(натпреварувачки карактер)

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Изведува гимнастички движења во простор.
- Совладаност на гимнастички елементи.
- Придонес во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.

Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

- Ги изведува основните движења и вежби во гимнастиката - (тркалање, ползење, провлекување, прескокнување и скокање).

Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

РИТМИЧКИ ИГРИ

Стандарди за оценување

- Оди и трча по зададен ритам.
- Изведува ритмички движења со телото во место и во движење (нишања, бранувања, кружења).

Содржини и поими



Ритмички игри (ритам, обрач)

Средства



ЦД плеер, компјутер, звучници, маркери за подлога, конуси, обрачи, балони, лесни топки и сл.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци.

- **Активност 1:** Учениците се поставени во една колона и по насоки на наставникот изведуваат движења со детски потскоци, скокање нанапред, наназад, лево и десно по одреден ритам.
- **Активност 2:** Учениците на даден знак и одреден ритам изведуваат вежби за обликување на телото без реквизити. Наставникот може да внесе и интересен текст кој се римува за да се почувствува ритамот.

На пример: Еден, два, еден, два, лева, десна, еден, два... Лево, десно тика, так... (кога ја движат главата) и сл.

- **Активност 3:** Учениците се поставени во круг. Изведуваат марширање со придружба на плесок на дланките пришто треба да се чуе најгласно стапување со лева и нагласено со десна нога.
- **Активност 4:** „Разиграна гасеница“ (игра со обрач) - Тандемот наставници имаат обрачи. Учениците се наредени во колона по еден. Со лесни потскоци треба да стигнат до првиот обрач кој наставникот го држи во вертикална положба потпрен на подот и да се протнат низ него. Продолжуваат со потскоци до другиот наставник кој го држи обрачот во хоризонтална положба на помала висина. Влегуваат во него од горе, а излегуваат со провлекување од долу.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 5:** Наставникот кажува ритмичка песна, а учениците повторуваат по него со пеење и движење според содржината на текстот:

Крени горе, па рашири, напред пружи, па се смири. (2 пати)

Со глава мрдни, со нога тропни, на рамена раце стокми. (2 пати)

Заврти се дете мило, за сега е доста било. (2 пати)

Поклони се дете мило, засега е доста било. (2 пати)

- **Активност 6:** Учениците се поставени во две редици на одредено растојание една од друга. Наставникот демонстрира, а тие ги повторуваат движењата по одреден ритам.
 - Нишање - Рацете им се поставени над глава:
 - Нишање на десна страна, па на лева по одреден ритам
 - Бранување со десна рака, па со лева рака. Потоа со двете раце истовремено.
 - Кружења со рацете - напред и назад со една и со две раце по одреден ритам.
- **Активност 7:** Учениците се поставени во колона по еден. Наставникот објаснува дека ќе маршираат во чекор лева, десна, по даден ритам (со плескање со дланките). Учениците го вежбаат ритамот во место, а потоа на даден знак тргнуваат со маршов чекор без плескање со дланките. На даден знак продолжуваат со маршов чекор со плескање со дланките и кажуваат: **ЛЕВА, ДЕСНА, ЛЕВА, ДЕСНА.**
- **Активност 8:** Се формираат две колони, а тандемот наставници се застанати паралелно со колоните. Заедно со учениците комбинираат маршови чекорења и движења со примена на нишање, бранување и кружење со рацете.
- **Активност 9:** „Бим, бам“ - Наставникот демонстрира ритмички движења на телото без реквизити, само со рацете и дланките. При движењата треба да изговараат: **БИМ** (еднаш плескање со дланките), **БАМ** (пукање со прстињата), **БИРИ** (плескање со дланките врз предната страна на нозете/бутините). Заедно се совладуваат движењата пеејќи:

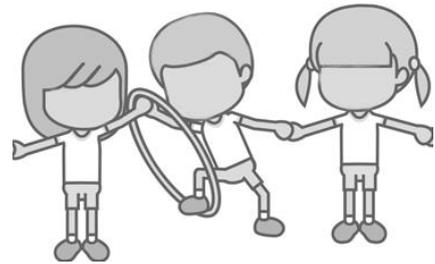
Бим, бам, бим, бам, бири, бири, бам.

Бири, бам, бири, бири, бам, бим, бам.

(Се повторува цело време, но со различен ритам и брзина.)

- Внимателно ја слушаат мелодијата, ја следат изведбата од ритмичката игра и ги поврзуваат научените ритмички движења.
<https://www.youtube.com/watch?v=U7Bcg8GgfsA>
- Учениците излегуваат во поголем простор (надвор од училиница) и во круг заедно ја изведуваат ритмичката игра.
- **Активност 10:** „Ритам со балон“. Се формираат парови. Учениците од секој пар имаат балон кој го сместуваат меѓу стомакот или на челото. Паровите треба да се движат фатени за рака според ритамот на музиката внимавајќи балонот да не им падне на земја. При секој нов круг на играта, може да се формираат нови парови од ист или различен пол. Музичките песни треба да се со различно темпо и брзина. Доколку некои ученици се плашат балоните да не пукнат, меѓу нив се става лесна топка.
- **Активност 11:** „Подвижен хулахоп“. Учениците се фатени за рака и формираат круг. Треба да го пренесат хулахоп од ученик до ученик што е можно побрзо, без да си ги пуштат рацете. Добиваат насоки да си помагаат еден со друг за успешно да ја изведат активността.

- Варијанта на активност.
 - Активноста може да се промени со додавање на два хулахопа во играта, на две различни места во кругот.
 - Може да се формираат и два круга, а двете групи да се натпреваруваат која побрзо ќе го пренесе хулахопт, т.е да се врати хулахопот до ученикот кој ја започнал играта



- **Активност 12: „Музички острови“** — Во ограничен простор се поставени неколку обрачи (бројот на обрачи е помал од бројот на ученици). Се пушта музика со одреден ритам. Учениците се движат околу обрачите, а штом престане музиката треба да се спасат со влегување во обрач. Во еден обрач може да влезат (да се спасат) само 2 ученика. Учениците кои нема да влезат во обрач излегуваат од игра. По секое прекинување на музиката се намалува бројот на обрачи.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 13: „Смешна поза“** - Учениците се движат според темпото на музиката што се слуша. Кога ќе се прекине музиката, учениците треба да направат смешна поза и да останат така сè додека повторно не се пушти музика. Може да се направат и фотографии од смешните пози и истите потоа да се гледаат со учениците и да се дискутира за позите. Се создава весело расположение.
- **Активност 14: „Јас кажувам...“** Учениците се поставени во круг. Еден ученик е во средината на кругот и го изговара своето име, на пример, Кире. Кажува: Фати ги прстите од нозете! Учениците ги фаќаат прстите од нозете. Скокни на една нога! Допри го носот!... Се даваат различни забавни наредби.
- **Активност 15: „Брзо на зборното место“** — Учениците слободно се движат, а наставникот дава ритам со пласкање или со некој инструмент. Учениците трчајќи го следат ритамот до зборното место, каде што секој мора да застане на своето место.
- **Активност 16:** Учениците, поделени во парови, си подаваат со балони или лесни топки. Треба да се обидат балонот/топката да не падне на земја. Наставникот дава ритам со стапчиња за да можат учениците побрзо да подаваат.
- **Активност 17:** Учениците работат во тројки. Два ученика го држат обрачот ниско поставен во хоризонтална положба. Наставникот задава ритам со плескање со дланки или со удирање со дрвени стапчиња. Учениците треба да влегуваат и да излегуваат во обрачот по даден ритам (десна, лева, лева, десна). Тоа се повторува 2 до 3 пати, а потоа учениците ја менуваат улогата.
- **Активност 18: Елементарна игра - „Слепо глумче“** — Учениците се фатени за раце и формираат круг. На еден од нив му се врзани очите и тој влегува во средината на кругот. Тие се движат по ритам на учена песна. Кога ќе завршат-чучнуваат. „Слепото глумче“ им приоѓа на играчите, ги допира по глава и погодува кој е. Ако го препознае играчот. Се менуваат улогите.

Р е ф л е к с и ј а

Со учениците се води дискусија:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на ритмичките движења со телото во место и во движење.
- Совладаност на елементите кои се составен дел од игрите.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности - ритмички игри.

Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во ритмички игри.

Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

НАРОДНО ОРО

Стандарди за оценување

- Изведува базични чекори по музика од народно оро.

Содржини и поими



Народно оро и танц (народно оро)

Средства



ЦД плеер, звучници, компјутер

Воведна активност – активирање на предзнаењата

Активностите со изведување на базични чекори од народно оро и играње оро со едноставни чекори може да се изведуваат во училиница, спортска сала, училиштен ходник или во друга просторија во училиштето.

- **Активност 1:** Наставникот прави избор на народно оро кое се изведува со едноставни чекори „право оро“. Пример: „Право оро“ - <https://www.youtube.com/watch?v=GrXr30lhoFl>.

Заедно со учениците се слуша мелодијата за да го доживеат ритамот и темпото.

- **Активност 2:** Наставникот прави избор на народно оро кое се изведува со едноставни чекори „право оро“. На пример: „Битола, мој роден крај“ - https://www.youtube.com/watch?v=ci_oFkL-KhA.

Заедно со учениците ја слушаат песната за да го доживеат ритамот и темпото. Текстот од песната може да се обработува и на час по Музичко образование, со што се овозможува и меѓупредметна интеграција.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 3:** Учениците формираат еден голем круг - оро. Наставникот е во средината на кругот. Учениците ги следат насоките од наставникот. Телото и главата им се исправени, а рацете ги поставуваат на колковите. Изведуваат движења во место, со броење на чекорите и започнување со десна нога.

- Еден, два, три, лева нога горе - спушти, десна нога горе - тргни...

- Десна, лева, десна, лева нога горе - спушти, десна нога горе - тргни...

- **Активност 4:** - Учениците ги вежбаат чекорите во место со придружба на музика.
- **Активност 5:** Учениците се застанати во круг. Рацете им се поставени на колковите. Наставникот дава насоки да се движат во круг по ритамот на музиката со изедначен чекор во десно. Застануваат на знак на наставникот и повторно продолжуваат со десна нога во десно.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 6: „Подвижен круг”** - Учениците се застанати во круг. Рацете им се поставени на колковите. Наставникот дава насоки да се движат во круг по ритамот на музиката со изедначен чекор во десно. Застануваат на знак на наставникот и повторно продолжуваат со десна нога во десно.
- **Активност 7:** Изведување на правото оро.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на базични чекори по музика од народно оро.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.

Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

Учествува во ора.

* Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

ТАНЦ

Стандарди за оценување

- Изведува танц со едноставни чекори и движења.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Активностите со изведување танц со едноставни чекорења и движења може да се изведуваат во училиница, спортска сала, училиштен ходник или во друга просторија.

- **Активност 1:** Наставникот им пушта музика на учениците од дадениот линк и ги остава да се движат во просторот по сопствен ритам и со сопствена кореографија (како што ја доживуваат песната).

Главни активности – искуствено учење

- **Активност 2:** Учениците стојат на одредено растојание поставени во една или 2 редици. Наставникот демонстрира танцов галоп чекор напред и на страна (без музика). (за наставникот чекори од галоп)
- <https://www.youtube.com/watch?v=qdmu-x2GZ4A>



- **Активност 3:** Учениците ги увежбуваат движењата:
 - Танцов галоп чекор напред
 - Танцов галоп чекор на страна

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 4:** Учениците се поставени по линија во поголем простор и вежбаат изведување на галоп чекор нанапред .
На даден знак продолжуваат со галоп чекор во страна

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на галоп чекор(напред и на страна).
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.

Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

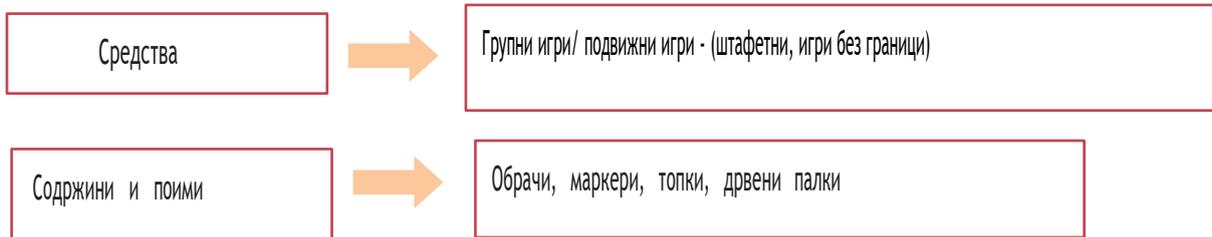
-  Учествува во танци.

Предлог активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

ГРУПНИ ИГРИ/ПОДВИЖНИ ИГРИ (штафетни, игри без граници)

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата на фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници.
- Учествува во штафетни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

— Активност 1: „Брканица“

Двајца ученици по случаен избор бркаат, а останатите бегаат. Фатените ученици се подредуваат по линија и даваат поддршка на другите ученици со плескање со рацете.

Главни активности – искусвено учење

- Активност 2: „Први до целта“ - Се формираат колони со еднаков број ученици. Од секоја колона се формира пар. Играта започнува така што парот влегува во обрач и заедно се движат до поставен маркер на растојание од 5 m го заобиколуваат и се враќаат назад. Треба да се движат синхронизирано, за да не падне обрачот. Го даваат обрачот на следниот пар кој продолжува на ист начин. Победник е колоната која најбрзо ќе ги направи измените.

• Парот држи две дрвени палки на краевите. Друг ученик им става топка на палките. Почнуваат да се движат кон спротивната колона. Топката не смее да им падне и треба да ја предадат на пар од спротивната колона.

Линк до прилози за играта
<https://www.eduino.gov.mk/ran-detskirazvoj/game/4068/>



Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 3: „Подвижен хулахоп“** - Учениците се фатени за рака и формираат круг. Треба да го пренесат хулахопот од ученик до ученик што е можно побрзо, без да се отпуштат рацете. Добиваат насоки да си помагаат еден со друг за успешно да ја изведат активноста сите ученици.

Рефлексија

Со учениците се води дискусија:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на правилата од едноставни подвижни и штафетни игри;
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности;
- Придонес во групните активности;
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

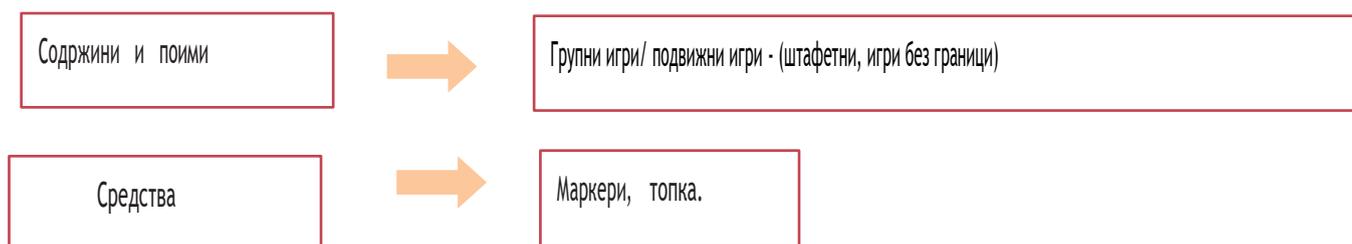
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во групни игри со почитување на правилата

* Предлог- активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата на фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници.
- Учествува во штафетни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставник.

- **Активност 1:** Учениците слободно одат во просторот. Секој ученик треба да се допре со што повеќе ученици со ракување со десна/лева рака; да се допрат со десна/лева нога; десен/лев лакт итн.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2:**

Елементарна игра „Замрзната јаготка“ - Се избираат 2-3 ученика „замрзнувачи“ кои во ограничен простор треба да ги фаќаат „замрзнуваат“ другите ученици. Кој од учениците ќе биде фатен, веднаш застанува и треба да ги сипружи двете раце напред со дланките исправени. Слободните играчи може со плескање на дланките да ги одмрзнат и играчите се враќаат во игра. Играта завршува кога замрзнувачите ќе ги замрзнат сите играчи. Доколку за одредено време нема доволен број замрзнати играчи, наставникот ги пофалува за вложениот труд, дава мал одмор и се избираат други ученици во улога на замрзнувачи.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 3:**

Учениците се поставени во две колони. Првиот ученик од колоната има топка. Треба да ја додаде топката од десната страна на ученикот зад него и истата се пренесува до последниот ученик без да падне. Потоа последниот ученик ја враќа топката подавајќи ја од лева страна.

- **Активност 4:**

Учениците ја подаваат топката со тркалање од десна страна со десна рака и враќање од лева страна со лева рака.

Рефлексија

Со учениците се води дискусија:

2. Што правевме денес?
3. Која активност ви беше најинтересна?
4. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на правилата од едноставни подвижни и штафетни игри;
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности;
- Придонес во групните активности;
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

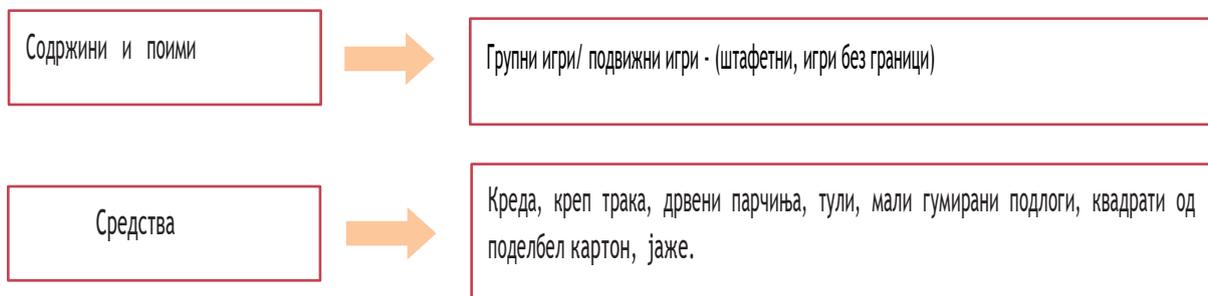
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во групни игри со почитување на правилата.

Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата на фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници.
- Учествува во штафетни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

- **Активност 1:** Тандемот наставници змијулесто движат јаже ниско по земја, а учениците, наредени во колона по еден, треба да го скокнат јажеето без да го допрат. Учениците се поставени во парови фатени за рака. Во пар треба да го прескокнат јажеето.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2: „Прескокни го потокот“** - Во просторот за игра наставникот со креда (ако е во училишен двор) или со креп-лента (ако е во сала или училиница) го обележува делот кој ќе биде поток. Во потокот се распоредуваат две редици со „камчиња“ - дрвени парчиња, тули, мали гумирани подлоги, квадрати од поделбел картон и сл. Распоредот треба да одговара на должината на чекорот на учесниците во играта. Учениците, со чекор, а потоа и со скок, застануваат на „камчињата“ и безбедно го поминуваат потокот.

Играта може да добие и натпреварувачки карактер т.е да се натпреваруваат две групи која побрзо ќе помине преку потокот. Штом првиот од групата стигне до другиот крај на потокот, поаѓа следниот од групата. Која група прва ќе го помине потокот, таа е победник.



Линк до прилози за играта
<https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/4627/>

Завршна активност -изведување заклучок

- Активност 3: Учениците скокаат со јаже, индивидуално или во пар.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на правилата од едноставни подвижни и штафетни игри;
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

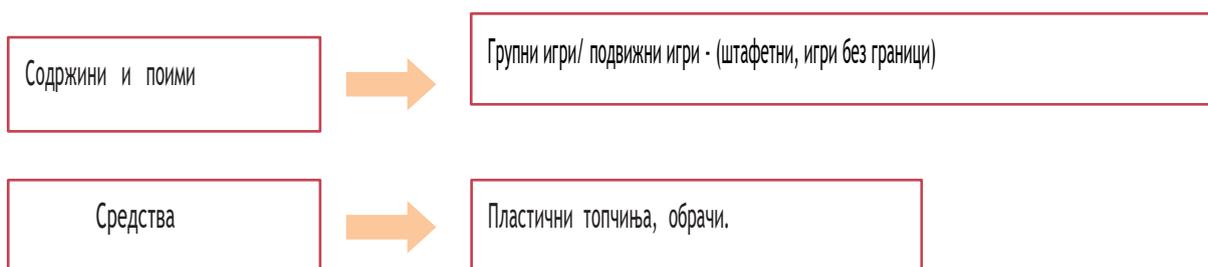
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во групни игри со почитување на правилата.

Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата на фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници.
- Учествува во штафетни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

- **Активност 1:** Учениците се поставени во колони свртени едни кон други на мало растојание. Треба брзо да си подаваат мало топче без да им падне. Ученикот кој подава топче оди последен во својата група. Активноста може да се модифицира и со промена на групата при подавање на топчето.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2: „Игра преку реката“** - Учениците се поставени во две редици легнати на грб. Меѓу секој ученик треба да има растојание колку една испружена рака. Дланките на учениците се поставени една врз друга (врз левата рака на еден ученик стои десната рака на друг ученик). До првиот ученик од секоја редица има обрач со топчиња, а до последниот ученик само обрач. Целта на активноста е да се пренесат едно по едно сите топчиња, само со движење на рацете. Учениците ја чувствуваат дланката и се обидуваат без да ја вртат главата да го пренесат топчето до другото дете. Победува групата која најбрзо ќе ги префрли сите топчиња во обрачот. Потоа се закажува „реванш“ и играта започнува обратно, се враќаат топчињата кон првиот обрач.



Линк до прилози за играта
<https://www.eduino.gov.mk/randet-skirazvoj/game/7648/>

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 3:** Сите ученици прават еден голем круг. На 3 до 4 ученици во кругот им се дава мало топче. На даден знак надесно во исто време почнуваат да го подаваат топчето на ученикот од својата десна страна. Топчињата треба брзо да се подаваат. На знак налево треба да се промени насоката со додавање кон ученикот од лева страна.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на правилата од едноставни подвижни и штафетни игри;
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

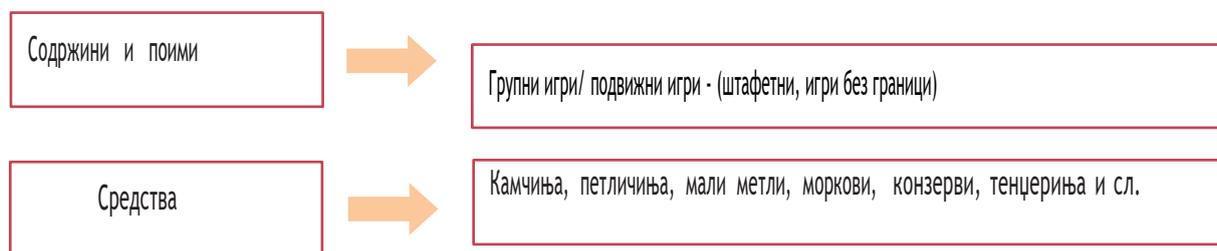
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во групни игри со почитување на правилата.

** Предлог- активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.*

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата на фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници.
- Учествува во штафетни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Активностите на снег се изведуваат кога условите го овозможуваат тоа, а со претходен договор со родителите за учениците да бидат соодветно облечени.

- **Активност 1: Претходна подготовка** - Наставниците во соработка со родителите и учениците обезбедуваат камчиња, копчиња, мали метли, моркови, конзерви и слични материјали со кои може да се облече Снешко.

Подготовка на учениците за активност во училишниот двор. Заедно со тандемот наставници се договараат правилата кои треба да ги почитуваат.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2: „Најголем Снешко“** - Се формираат две групи. Се даваат насоки како учениците да се организираат во секоја група и како да направат најголем снешко. Се определува кој ќе изработува мала, кој средна, а кој голема топка. Тандемот наставници контролираат како се одвива активността во секоја група.

Завршна активност

- **Активност 3:** Со директна споредба се мерат снешковците. Со помош на мерна лента (метро за мерење) се мери и точната висина на секој снешко и се прогласува победникот во натпреварот „Најголем снешко“.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на правилата од едноставни подвижни и штафетни игри;
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

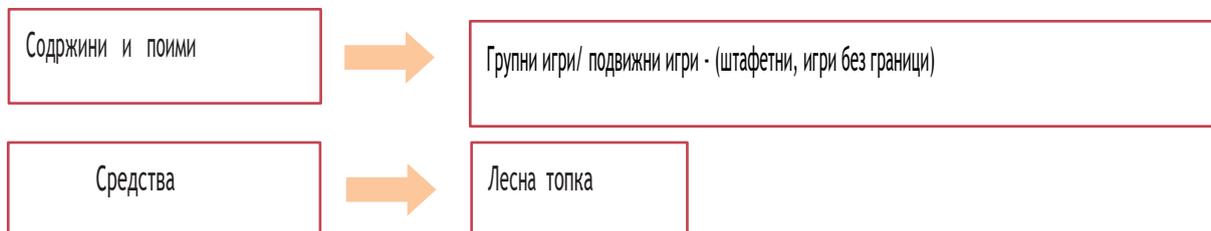
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во групни игри со почитување на правилата.

Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата на фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници.
- Учествува во штафетни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

- **Активност 1:** Учениците, поделени во мали групи, си подаваат топка со тркалање со лева или десна рака, со одбивање од под или директно во рака. Самите ученици го избираат начинот на подавање топка.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2: „Топка преку ограда“** - Се формираат два круга од ученици фатени за раце во расчекорен став така што левото стапало на ученикот се допира со десното стапало на тој до него и формираат „ограда“. По случаен избор во средината стои ученик кој има топка. Ученикот треба со една/две раце да ја истркала/фрли топката за да помине под „оградата“ (меѓу нозете на ученик). Фрла онолку пати сè додека не успее. Ученикот на кој ќе му помине топката застанува во средината на кругот и тој ја продолжува играта.
- **Активност 3:** Учениците фатени за рака се движат во круг. Ученикот во средината кажува стоп, другите застануваат и брзо прават „ограда“. На 3, 2, 1 ученикот мора да ја истркала топката за да помине преку „оградата“.



Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 4:** Се формираат групи од 4 до 5 ученици. Седнуваат на под во расчекорен став и се допираат со стапалата. Треба да тркалаат топка, но да внимаваат да не ја додаваат на другарчето кое е од нивната лева или десна стран

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

2. Што правевме денес?
3. Која активност ви беше најинтересна?
4. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на правилата од едноставни подвижни и штафетни игри;
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

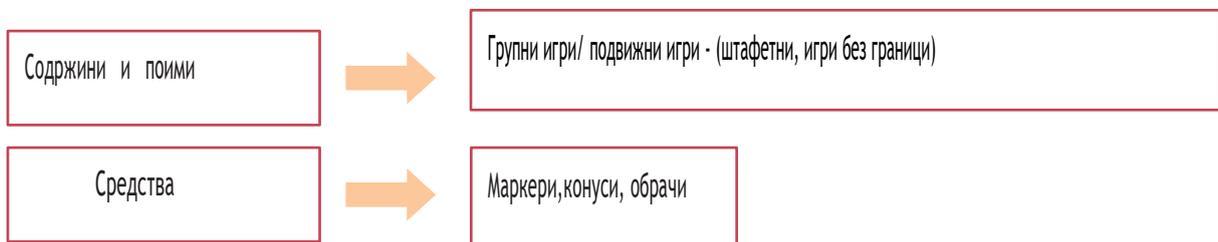
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во групни игри со почитување на правилата.

Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата на фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници.
- Учествува во штафетни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

Главни активности – искусвено учење

- Активност 1: „Острови на спасот“.

Сите ученици слободно се движат низ просторот во кој се распоредени конуси, маркери, обрачи - „острови на спасот“. Бројот на острови е за еден помал од бројот на ученици, на пример, 20 ученици, а 19 острови. Наставникот објаснува дека сите ученици треба слободно да трчаат низ просторот, но подалеку од поставените острови. При даден знак, секој ученик треба да најде слободен остров и да го допре со дланка/или да влезе во обрачот (островот). За ученикот за кој нема слободен остров, завршува играта. При секое излегување на ученик, се отстранува остров. Само еден ученик е победник во играта.



Линк до прилози за играта
<https://www.eduino.gov.mk/randet-skirazvoj/game/5218/>

Завршна активност –изведување заклучок

- **Активност 2:** Учениците се движат низ просторот во кој се поставени неколку конуси. Два ученика се избрани за ФАКАЧИ, а останатите треба спасот да го бараат во островите. Но, не смеат да ги допрат додека не слушнат: СПАСУВАЈ СЕ! На еден конус може да најдат спас најмногу 2 ученика кои го допираат со дланките. Времето за спас е ограничено и наставникот брои до 5, па учениците мора да ги напуштат островите. Факачите може да стојат и блиску до конусите и при броење брзо да реагираат и да ги фатат учениците. Тоа не им се кажува и се очекува во текот на играта да откријат различни стратегии за фаќање на играчите.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на правилата од едноставни подвижни и штафетни игри;
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

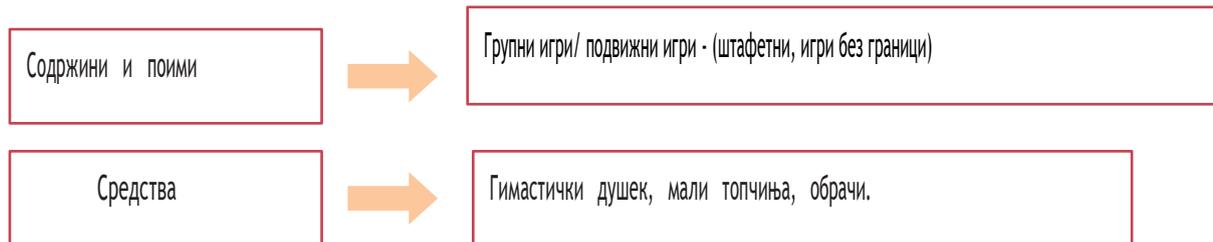
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во групни игри со почитување на правилата.

** Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.*

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата на фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници.
- Учествува во штафетни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.ниците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, поскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставник.

• Активност 1: „Брканица во пар“

Еден пар е избран да ги брка и да ги фати другите парови во ограничен простор. Фатениот пар продолжува да брка заедно со првиот пар. Тандемот наставници гласно укажуваат кои парови бркаат со цел паровите кои бегат да внимаваат дека бројот на „парови бркачи“ се зголемува. Играта завршува кога и последниот пар е фатен.

Главни активности – искусвено учење

• Активност 2: „Со душек и хулахоп, играта е топ“

Учениците се поделени во две групи со еднаков број ученици. Пред секоја група на одредено растојание е поставен душек. Лево и десно од душекот се наоѓа по еден обрач. Во еден од нив се сместени 4 топчиња.

Ученикот со трчање доаѓа до душекот и легнува на грб. Се врти кон обрачот со топчиња и треба едно по едно, што побрзо, да ги префрли во празниот обрач. Се враќа во својата група и дава знак со допир на следниот играч да продолжи. Победува групата која прва ќе ги направи сите измени



Линк до прилози за играта
<https://www.eduino.gov.mk/randet-skirazvoj/game/7352/>

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 3:** Една група ученици се движат во просторот, фрлаат и фаќаат мали топчиња во воздух, а другите ученици (поделени во парови) држат обрачи, вертикално поставени. На знак СТОП учениците со топчиња треба да застанат и од тоа место да се обидат да фрлат топче кон најблискиот обрач. Учениците се менуваат и сите треба да поминат во улога на фрлачи на топче.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на правилата од едноставни подвижни и штафетни игри;
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

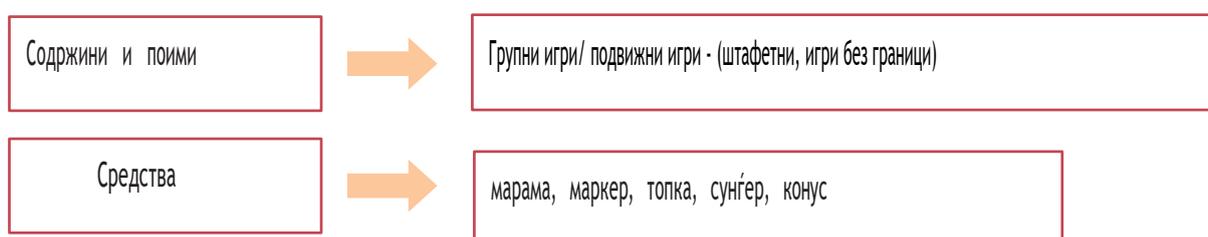
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

- ✚ Учествува во групни игри со почитување на правилата.

* Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата на фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници.
- Учествува во штафетни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

- **Активност 1: „Фати ме, ако можеш“** Се означува помал простор за играње во форма на круг или квадрат. Еден ученик брка со затворени очи, а останатите бегаат. На почеток учениците кои бегаат го извикуваат името на ученикот кој брка за да може да ги слушне и да препознае каде се наоѓаат. Потоа, ученикот кој е фатен брка со затворени очи.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2: „Укради го предметот“** Учениците се поделени во два тима со ист број ученици. Секој ученик е број кој треба да го запомни. Тимовите се поставени на спротивните линии од просторот за игра, а во средината е поставен мал предмет: маркер, топка, сунѓер. Наставникот извикува некој број, а учениците кои го имаат тој број трчаат до предметот и се обидуваат да го „украдат“. Тој што ќе стигне прв до предметот треба да внимава да не биди фатен од ученикот од спротивниот тим и да го донесе предметот во својата група. Победува тимот кој ќе „украде“ повеќе предмети.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 3: „Фати ја топката!“** Учениците се поставени во круг. Во центарот на кругот стои ученик и има топка. Ученикот ја фрла топката во височина и извикува име на свој соученик. Повиканиот ученик треба најбрзо што може да ја фати топката без да падне на подлогата. Ако топката падне, ученикот излегува од игра, а ако ја фати, оди во средината.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на правилата од едноставни подвижни и штафетни игри;
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување

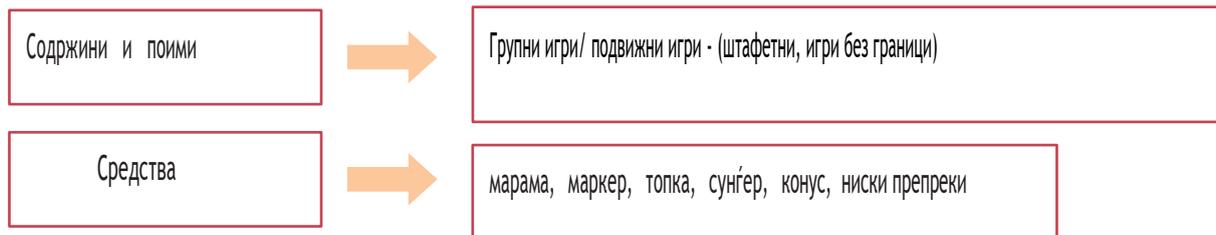
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во групни игри со почитување на правилата

* Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата на фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници.
- Учествува во штафетни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

- **Активност 1: „Помогни му на другарот”** Учениците се поделени во парови. Едниот ученик од секој пар е со затворени очи. Во обележан простор 10 x 10 метри се поставени разни предмети: маркери, конуси, сунѓери, топчиња и сл. Ученикот со затворени очи се наоѓа на едната страна и треба да премине на другата страна со помош на својот партнер кој му дава насоки на движење низ предметите.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2: „Змија со топки”** Учениците се поставени во колони „змии“, а пред секоја колона се поставуваат најмалку 5 пречки. Меѓу секој ученик од колоната се поставува топка. Колоните треба координирано да се движат низ пречките без да им паднат топките. Ако им паднат, учениците од колоната застануваат, повторно ги местат топките и продолжуваат кон целта. Учениците од секоја колона постојано треба да бидат во комуникација и да усвојат едно темпо на движење сè до пристигнување на целта. Победник во оваа игра е онаа колона што најбрзо ќе ги помине пречките и ќе стигне до целта заедно со сите топки.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 3: „Лажна топка”** Учениците се поделени во групи. Секоја група има топка и формираат круг. Во средината на кругот се наоѓа ученик кој има задача да ја фати топката. Учениците во групата меѓусебно си ја додаваат топката внимавајќи да не биди фатена од ученикот во средината. Ако ученикот ја фати топката, кој последен ја фрлил, тој влегува во средина.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на правилата од едноставни подвижни и штафетни игри;
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување

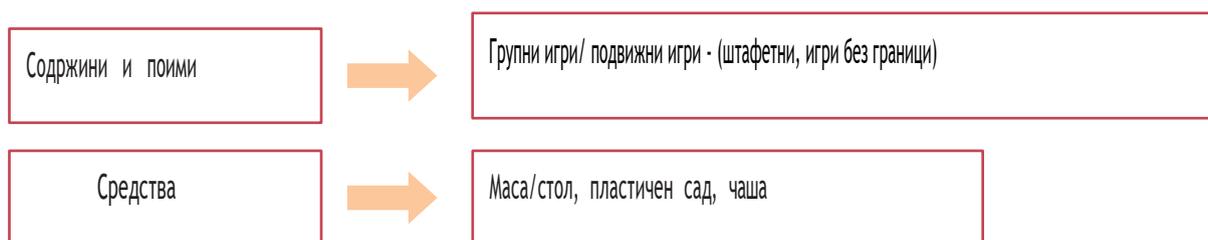
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во групни игри со почитување на правилата

** Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.*

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата на фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници.
- Учествува во штафетни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

- Активност 1: Учениците и наставниците го подготвуваат просторот за изведување на активността.

Главни активности – искусвено учење

- Активност 2: „Победата е наша со вода во чаша” Учениците се делат во групи. Играта се изведува во училиштен двор. За секоја група има мала маса (може и стол) врз која е поставен пластичен сад/леген со вода и чаша. На растојание од 5 метри се наоѓа маса на која стои празен пластичен сад. Првите ученици од секоја група ја земаат чашата, ја полнат со вода и брзо одат до спротивниот сад каде што ја истураат водата. Се враќаат назад и ја даваат чашата на следниот ученик. Победник е групата која успеала да пренесе поголемо количество вода.



Линк до прилози за играта
<https://www.eduino.gov.mk/randet-skirazvoj/game/7390/>

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 3: „Круг на пријателство”** Учениците се фатени за рака во круг. Наставникот е во средината од кругот и дава насоки: напред, напред, напред, лево, лево, назад, напред, десно и сл. Учениците на секоја насока прават едно движење. На крај на активността наставникот треба да го собере кругот поблиску до него и сите заедно да ги подигнат високо рацете.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на правилата од едноставни подвижни и штафетни игри;
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување

Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

- ✚ Учествува во групни игри со почитување на правилата

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА И ЛИНКОВИ

- Прирачник по физичко и здравствено образование од I од III одделение <https://ffosz.ukim.edu.mk/wp-content/uploads/2020/10/8.-io2-tool-kit-for-ph.education-1-3-grade.pdf>
- 101 игра (лесни, интересни и забавни игри за сите) - Нансен Дијалог Центар Скопје https://ndc.org.mk/read/101_igra_MK.pdf
- ЕДУИНО - колективен портал за дигитални образовни ресурси во склоп на платформата за Ран Детски Развој (образовна платформа за воспитувачи, одделенски наставници и родители, со едукативни материјали, игри и активности од 3 до 10 години)
 - Први до целта - <https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/4068/>
 - Помини го потокот - <https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/4627/>
 - Игра преку реката - <https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/7648/>
 - Острови на спасот - <https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/5218/>
 - Со душек и хулахоп, играта е топ - <https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/7352/>
 - Игри без граници - <https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/4271/>
 - Победата е наша со вода во чаша - <https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/7390/>
- 40 спортски активности и забавни игри за интегрирање на децата и младите - <https://mk.mcgo.org.mk/sportski-aktivnosti-i-zabavni-igri/>
- 101 Подвижна игра
- Физичко и здравствено образование за IV одделение во деветгодишно основно образование
- Физичко и здравствено образование за V одделение во деветгодишно основно образование
- **Линкови за народни ора**
 - „Право оро“ - <https://www.youtube.com/watch?v=GrXr30lhoFI>
 - „Битола, мој роден крај“ - https://www.youtube.com/watch?v=ci_oFkL-KhA
 - **„Линкови за танци**
- **Едноставен галоп чекор**
<https://www.youtube.com/watch?v=qdmu-x2GZ4A>
- **Линкови за ритмички игри**
 - Бим, бам - <https://www.youtube.com/watch?v=U7Bcg8GgfsA>

