

# Прирачник за наставници по физичко и здравствено образование за VII одделение



Професор по спорт  
**Виктор Коцев**

Прирачник за наставници по физичко и здравствено образование за VII одделение

Издавач: Биро за развој на образованието – Скопје

**Уредник:**

Рајмонда Незири

**Автор:** Виктор Коцев

**Стручна поддршка:**

м-р Мирјанче Милошевска (координатор)

Марјан Бошалевски

м-р Виктор Баџуков

**Лектор:** м-р Татјана Нанкова

**Дизајн и техничко уредување:** Европа 92, Кочани

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)**

КОЦЕВ, Виктор

Прирачник по физичко и здравствено образование за VI одделение [Електронски извор] / Виктор Коцев. - Скопје : Биро за развој на образованието, 2025

Начин на пристапување (URL): <https://www.bro.gov.mk/fo7/> - Текст во ПДФ формат, 86 стр., илустр.  
- Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 24.09.2025

**ISBN 978-608-206-252-5**

**COBISS.MK-ID 66976773**

## ПРЕДГОВОР

Наставниот предмет **Физичко и здравствено образование** заема значајно место во основното образование, бидејќи растот и развојот на детето се тесно поврзани со движењето и биолошките функции, кои го оформуваат во здрава и хармонична личност. Предметот овозможува учениците да стекнат вештини и компетенции поврзани со националните стандарди и со подрачјата на личен и социјален развој, општество и демократска култура. Практикувањето активности го поддржува развојот и подобрувањето на сопственото ментално и физичко здравје, добросостојбата и разбирањето на разликите меѓу луѓето, без разлика на род, етничка припадност, возраст, способности или социјален статус.

Наставата по Физичко и здравствено образование за учениците од седмо одделение бара повеќеслоен педагошко-методски и дидактички пристап, кој ги зема предвид физичкиот и когнитивниот развој на учениците.

Овој Прирачник е наменет за наставникот, врз основа на досегашните искуства и практики, и дава корисни насоки, препораки за наставата, примери на сценарија за содржините, број на часовите, активностите на учениците, согласно Наставната програма за 7 одделение од 2023 година. Имено, ќе му помогне на наставникот да ја насочи наставата кон развивање на физичките способности на учениците, поттик за спортско/здравствено образование и поврзување со животот и работата.

Наставниот предмет е задолжителен, со 3 часа неделно и со 108 часа годишно. Програмата дава неколку значајни теми: атлетика, гимнастика со ритмика, спортски игри: кошарка, ракомет, одбојка и фудбал/футсал, народни ора и танци, за оваа возрасна група. Фокусот е на цеоосниот психофизички развој на учениците, нивната општа физичка подготвеност, вклучувајќи сила, флексибилност, подвижност, координација, компетенции на личен развој, ставови, одлучност, храброст, кои можат да се подобрат преку разновидни вежби.

Вклучувањето програми за вежбање, како што е технологијата Fitlight - <https://www.youtube.com/watch?v=krqhHoWKhj4> може да ги оптимизира моторните и когнитивните реакции, особено во тимските спортови како ракомет, одбојка, кошарка и фудбал/футсал. Од клучно значење е промовирање и градење тим, како стратешкото размислување и справувањето со вештините кои се специфични за спортот.

Авторот

## Што предвидува наставната програма?

Таа се надоврзува на претходните одделенија и ги определува важните компоненти на наставата: содржини и поими, резултати од учењето, стандарди за оценување, активности на учениците, оценување на постигнувањата и инклузивноста во работата, реализацијата на планираните тематски содржини преку вклучување на сите ученици во сите активности за време на часот.

Предвидува секое дете да биде физички, когнитивно и емоционално ангажирано, преку користење на соодветни приоди (индивидуализација, диференцијација, тимска работа, соученичка поддршка), обезбедувајќи оптимален биолошки и психолошки развој и важна социјална инклузија.

При работата со учениците со попреченост се подготвува и инплементира индивидуален образовен план (ИОП), со прилагодени резултати од учење и стандарди за оценување. Секогаш кога е можно се користи дополнителна поддршка од други стручни лица (лични и образовни асистенти, образовни медијатори, тутори волонтери и професионалци од училиштата со ресурсен центар).

При реализација на активностите на часот, наставниците еднакво ги третираат и момчињата и девојчињата, при што водат грижа да не ги делат во игрите и вежбите според полот и да не им доделуваат родово стереотипни улоги.

Образованието за превенција од повреди, вклучувајќи ја важноста на загревањата, освежувањата и невромускулниот тренинг е од суштинско значење, особено за спречување на чести повреди како што се истегнувања на глуждот и други повреди.

Активностите поврзани со спортот можат да помогнат во градењето когнитивни вештини, како што се донесување одлуки и стратешко размислување, што може да им користи на учениците надвор од физичкото образование. Со интегрирање на овие практики во наставата / програмата по Физичко и здравствено образование за седмоодделенците може да биде сеопфатен пристап што го поттикнува и физичкиот и когнитивниот развој, подготвувајќи ги учениците за личен раст, живот и работа.

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

## Активности за учениците од 7 одделение за дополнително спортување/спортски клубови/секции

Активностите специфични за спорт можат да играат значајна улога во програмите за Физичко и здравствено образование, промовирајќи физичка кондиција, тимска работа спортски дух и целокупна благосостојба. Наведени се неколку примери специфични за спортски активности, според можностите и интересите на учениците во различни одделенија.

### ✚ Разновидност на спортови:

- Тимски спортови: кошарка, фудбал, одбојка, фудбал, бадминтон, ватрепол.
- Индивидуални спортови: атлетика, пливање, гимнастика, борење, џудо.

### ✚ Развој на вештини:

- Основни вештини за движење: трчање, скокање, фрлање, фаќање.
- Специфични вештини за спорт: дриблинг, шутирање, сервирање, додавање.

### ✚ Физичка подготвеност:

- Кардиоваскуларна издржливост: цогирање, интервален тренинг.
- Тренинг за сила: вежби со телесна тежина, ленти за отпор и други реквизити.
- Флексибилност: навика за истегнување, јога.

### ✚ Едукација за здравје:

- Основи на исхраната.
- Важноста на хидратацијата.
- Превенција и безбедност од повреди.

### ✚ Комбинирани натпревари:

- Организирајте пријателски турнири.
- Поттикнете го учеството и тимската работа.

### ✚ Адаптивни спортови:

- Инклузивни активности за ученици со попреченост.

### ✚ Сезонски активности:

- Спортови на отворено во потоплите месеци.
- Активности во затворени отворен простор за време на постудените сезони.

### ✚ Проценка и поставување цели:

- Редовни фитнес тестови за следење на напредокот.
- Поставување лични цели за подобрување на вештините.

### ✚ Воннаставни можности:

- Спортски клубови после училиште.
- Меѓуучилишни натпревари по избор на заинтересирани ученици.

### ✚ Фер-плеј однесување, со акцент јакнење на спортскиот дух:

- Учење почит кон противниците и организаторите, прифаќање пораз во играта
- Промовирање на тимска работа и позитивни ставови.

Безбедно спроведување на оваа програма, со соодветна опрема, се обезбедува позитивно и збогатувачко искуство за учениците од 7 одделение

## ФИЗИЧКИ И МОТОРИЧКИ РАСТ И РАЗВОЈ

Континуирана примена на секој наставен час (во воведниот и подготвителниот дел).

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

1. Правилно да применува вежби за обликување на телото без и со реквизити и на справи.
2. Здравствено хигиенските навики.

Ученикот/ученичката ќе развие:

### Содржини и поими

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

### Стандарди за оценување

- Правилно применува усвоени и нови комплекси на вежби за обликување на телото без реквизити (истегнување, јакнење и лабавење во сите положби, ставови и движења).
- Правилно применува усвоени и нови комплекси на вежби за обликување на телото со реквизити (истегнување, јакнење и лабавење со палка, јаже, обрач, топка).
- Правилно применува усвоени и нови вежби за обликување на телото во парови.
- Избира и правилно применува соодветни вежби за развој на моторичките и функционални способности.

### Примери на активности и вежби:

- Учениците применуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулните групи на вратот, раменскиот дел, горните екстремитети, трупот, стомачната и грбна мускулатура, карличниот дел и долните екстремитети.
- Учениците применуваат вежби за истегнување, јакнење и лабавење во партер во различни положби, на справи и покрај справи (рипстоли, ниска греда и др).
- Учениците индивидуално демонстрираат комплекси на вежби за развој на функционалните способности (аеробна и анаеробна издржливост).
- Учениците применуваат активности и вежби за развој на моторичките способности (сила, рамнотежа координација, брзина, флексибилност, експлозивност, прецизност), индивидуално и во парови.
- Учениците изведуваат превентивни вежби за спречување на појава на деформитети, без и со реквизити и на справи, како и вежби за намалување на телесната тежина, индивидуално и во парови.

Наставникот ја објаснува и демонстрира вежбата, потоа ја изведуваат учениците. Наставникот е насочувач, демонстратор, придружник во вежбите и активностите. Тој дава

инструкции, повторува, коригира, заедно со учениците работи заради совладување на правилата за изведување на елементите.

Во сите наставни теми бројот на часовите може да се менува во зависност од просторно – материјалните и технички услови во училиштето, предзнаењата, вештините и способностите на учениците, креативноста на наставникот и климатските фактори.

Примери на штафетни игри: <https://www.youtube.com/hashtag/juegosparaeducacionfisica>

### Темите се обработуваат на следниот начин:

- **Содржини и поими** – наслови на наставните содржини, со број на часови
- **Стандарди за оценување** - што треба да покажат и да постигнат учениците
- **Сценарио за часови**, составено од:
  - **Воведни активности** – активирање на предзнаењата,
  - **Главни активности** – искусствено учење, часови за реализирање на една целина,
  - **Завршни активности** – извлекување заклучок
- **Рефлексија**
- **Следење на напредокот**
- **Опрема и средства**



## АТЛЕТИКА

Атлетиката и физичките активности имаат суштинска улога во развојот на учениците, придонесувајќи за нивното целокупно здравје, координација и социјални вештини. Со растот на децата, особено е важно тие да се вклучуваат во различни форми на вежбање што одговараат на нивните интереси и ја поттикнуваат доживотната поврзаност со физичката активност. Овој материјал нуди примери на сценарија и атлетски активности прилагодени за учениците, кои се истовремено соодветни и корисни за нивниот физички и когнитивен развој.

**Трчањето** е една од наједноставните и најфикасни атлетски активности за учениците. Може да има различни форми, од случајно цогирање во парк, до учество во организирани трки. Трчањето ја подобрува кардиоваскуларната кондиција, развива мускулна сила и издржливост. Активностите, како што се штафетните игри, може да го направат трчањето повозбудливо, дозволувајќи им на децата да се натпреваруваат во тимови, што развива тимска работа и социјални компетенции.

- **Скокањето** е важна активност за развивање сила и подвижност кај учениците. Вежбите - скокање со јаже, скокање во далечина и височина, можат да бидат и забавни. Јажето за скокање помага да се подобри координацијата, рамнотежата, кондицијата, додека скокањето од место и далечина, поттикнува експлозивна сила.
- **Содржини и поими - 20 часа**
  1. Истрајно трчање – висок старт ( 4-5 часа)
  2. Спринтерско трчање – низок старт ( 3-4 часа)
  3. Штафетно трчање (штафетна палка) ( 3 часа)
  4. Скок во далечина згрчена и свиена техника ( 2-3 часа)
  5. Скок во височина „стредел“ (опчекорна техника), (2-3 часа)
  6. Фрлање ѓуле, 2 часа.

Во разработка на содржините на темата прикажани се примери на три сценарија:

- ✚ Трчање, висок и низок старт, штафетно трчање;
- ✚ Скокови од место, во далечина и височина;
- ✚ Фрлање ѓуле.

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

1. Применува техника на низок старт и спринтерско трчање, техника на висок старт и истрајно трчање;
2. Применува техника на штафетно трчање;
3. Применува правилни техники на скок во далечина и височина;
4. Применува школска техника на фрлање ѓуле и препознава друга техника.

**Содржина и поими - Трчање, висок и низок старт, штафетно трчање, (3-4 часа)**

**Стандарди за оценување**

- Применува техника на висок старт и истрајно трчање до 600 метри.
- Применува техника на низок старт и спринтерско трчање до 80 метри.
- Изведува правилна техника на примопредавање на штафетна палка во одење и трчање.

**Сценарио за часови**

**Воведни активности - активирање на предзнаења**

Во воведниот дел од часот се изведуваат вежби за физичка подготвеност, моторен развој и поттикнување на психофизичката состојба на учениците. Се применуваат активности како трчање, истегнување, јакнење и опуштање, во различни положби и движења, како и обликовни вежби со или без реквизити.

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

- ✓ Вежби за моторички развој (сила, брзина, флексибилност, координација)
- ✓ Вежбите за загревање на почетокот се со помал интензитет, со постепено зголемување, на интензитетот и брзината. Формата и методите за работа, ги планира наставникот, според просторот и можностите на учениците.

Примери на активности и вежби со кои се подобрува оштата физичка подготвеност: Учениците изведуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулните групи на вратот, раменскиот дел и горните екстремитети, трупот стомачната и грбна мускулатура, карличниот дел и долните екстремитети.

## Главни активности - искусвено учење

### Активност 1 - Истрајно трчање со висок старт (4-5 часа)

#### Стандарди за оценување

- Изведува правилна техника на висок старт
- Правилно трча со умерено темпо до 600 метри.

### Трчање и техники на правилно атлетско трчање (2 до 3 часа)

Примери на вежби и активности на учениците за повторување и прикажување техниката со координирани движења на раце и нозе, со правилно дишење.

- Техника на координирани движења на раце и нозе при истрајно трчање;
- Правилно држење на телото и правилната функција на локомоторниот апарат - одење во парови, со бавно и брзо темпо, трчање со правилна техника;
- Правилно дишење - техника на дишење, вдишување и издишување;
- Вежби со низок и висок „џок“ (лесно трчање), во место и во движење;
- Техника на координирани и експлозивни движења со нозете и рацете при спринтерско трчање.

### Активност 2 - Висок старт (3 до 4 часа)

**Стандард за оценување:** Применува техника на висок старт и истрајно трчање до 600м.

Повторување, опис и демонстрација на техниката од елементот висок старт, со две команди:

**Внимание и старт.** Наставникот демонстрира, потоа учениците работат во парови/колони по тројки и четворки.



#### Примери на активности и вежби:

- Истрајно трчање со умерено темпо до 600 метри;
- Трчање со прескокнување преку поставени препреки (палици, координациски скали, ниски препони, медицинки),
- Двоножни и едноножни потскоци и скокови во комбинација;
- Поединечни двоножни и едноножни потскоци и скокови;
- Истрајно трчање со умерено темпо до 600 метри со мерење на време;
- Експлозивни истрчувања (спринтови) од различни почетни положби, на растојание од 5 до 60 метри, изведувани со лице кон правецот на трчање или со грб;

- Двоножни и едноножни потскоци и скокови со јаже;
- Двоножни и едноножни потскоци и скокови на координациски подни скали;
- Трчање со прогресија (забрзување - успорување).
- [https://www.youtube.com/watch?v=jCUo\\_rrJ7A](https://www.youtube.com/watch?v=jCUo_rrJ7A)

### Активност 3 - Низок старт и спринтерско трчање до 80м. ( 3 - 4 часа)

#### Стандарди за оценување

- Применува техника на низок старт и спринтерско трчање до 80 метри

#### Примери на активности и вежби:

- Во парови, групи, поединечно, се организира трчање до 80 метри.
- Учениците трчаат со низок старт до 80 метри.
- Учениците трчаат со низок старт до 80 метри со мерење време.



Учениците учествуваат во штафетни игри со брзо трчање, без/со реквизити (натпреварување). Може да работат индивидуално во парови, мали групи, се следат, мерат резултати, при што наставникот избира и применува соодветни методи и форми на поучување, во колони од три до четири ученици, во парови и комбинирано, според индивидуалните можности на учениците и условите за работа.

### Активност 4 - Штафетно трчање (штафетна палка 2-3 часа)

#### Стандарди за оценување:

- Изведува правилна техника на примопредавање на штафетна палка во одење и трчање.

Наставникот применува соодветни методи и форми на поучување, во колони од три до четири ученици, во парови и комбинирано, според индивидуалните можности на учениците и условите за работа.

#### Примери на активности и вежби:

- Изведуваат правилна школска техника на примопредавање на штафетна палка, во парови во место; <https://www.youtube.com/watch?v=z2aJZ2jq57o>
- Изведуваат правилна школска техника на примопредавање на штафетна палка, во одење и трчање во определен простор во парови;
- Учениците учествуваат во елементарни штафетни игри без и со реквизити (натпреварување);
- Штафетни игри со брзо трчање, без/со реквизити (натпреварување).

## **Завршни активности – извлекување заклучок**

Откако учениците истрчале правилно со техниките, можат да прикажат совладани елементи, како и некои моторички способности и вештини од нивото на усвоеноста. Се изведуваат заеднички заклучоци дека со атлетските вежби учениците стекнуваат физичка сила, издржливост, брзина, експлозивност, еластичност. Атлетиката помага во нивниот развој и зацврстување на волјата, храброста, одлучноста, упорноста и истрајноста.

**Примери на штафетни игри** - <https://www.youtube.com/watch?v=jFM8gSfo-hw>

## **Рефлексија**

Се води дискусија по прашањата:

- Кои дисциплини ги обработувавме на изминатите часови?
- На колкаво растојание се трчаат кратки, средни и долги патеки?
- Дали и колку сте задоволни од активностите и вежбите?
- Кој дел од часот ви се допадна најмногу?
- Дали би сакале да тренирате атлетика и во слободно време?

## **Следење на напредокот**

- Придонес во развојот на моторичките способности;
- Придонес преку усни одговори на прашања и учество во дискусији;
- Придонес во активности, самостојно или во група;
- Придонес во усвојување на правилата и техниките на трчање.

Се следи усната повратна информација, одговори на усни прашања, следење на интересот и активноста на часот, дискусија на час, проверка и изведба на практични вежби, мерење на резултати, оценување.

**Опрема и средства:** Соодветна спортска опрема, атлетски патеки, свирче, штоперница, спортски реквизити, стартни блокови, маркери, конуси, кредити, обрачи.

## **Содржина и поими**

**Скок во далечина „згрчено“ и свиена техника со оптимален залет ( 2-3 часа)**

## **Стандарди за оценување**

- Применува со залет техника на скок во далечина „згрчено“.
- Изведува техника на скок во далечина свиена техника со оптимален залет.

## **Сценарио за часови**

### **Воведни активности - активирање на предзнаења**

- ✓ Вежби за функционален развој (аеробна и анаеробна издржливост);
- ✓ Вежби за моторички развој (сила, брзина, флексибилност, координација);

- ✓ Правилно изведување комплекси на вежби за обликување на телото без реквизити: истегнување, јакнење, опуштање, различни ставови и движења;
- ✓ Правилно изведување комплекси на вежби за обликување на телото со реквизити: истегнување, јакнење и опуштање со палка, јаже, обрач или топка;
- ✓ Вежби за обликување на телото во парови, индивидуално или во група.

**Учениците изведуваат:** Поединечни двоножни и едноножни потскоци и скокови. Двоножни и едноножни потскоци и скокови во комбинација скокови со јаже, скокови на координатски подни скали и скокови преку ниски препони.

## **Главни активности – искуствено учење**

### **Активност 1- Скок во далечина „згрчено“ (1 час)**

**Стандард за оценување:** Применува залетна техника за скок во далечина „згрчено“ (со свиткани колена и тело во компактна положба).

#### **Примери на активности и вежби:**

- Изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот.
- Изведуваат техника на скок во далечина свиена техника со оптимален залет, со нагазување на одразната нога на горен дел од шведски сандак.
- Изведуваат скок во далечина техника „згрчено“ со мал залет во одење и трчање преку ниска препрека.
- Изведуваат скок во далечина техника „згрчено“ со залет во трчање.
- Изведуваат скок во далечина техника „згрчено“ мерење на должината.

### **Активност 2 - Скок во далечина свиена техника со оптимален залет (1-2 часа)**

**Стандард за оценување** – Изведува скок во далечина со свиена техника, користејќи оптимален залет.

-Учениците изведуваат скок во далечина со свиена техника со суножен и едноножен одраз и суножен доскок, качени на шведски сандак на оптимална висина.

- Учениците изведуваат скок во далечина со свиена техника со мал залет во одење преку ниска препрека.
- Учениците изведуваат скок во далечина со свиена техника со залет во одење и помал залет во трчање.

### **Активност 3 - Скок во височина „стредел“ (опчекорна техника 1-2 часа)**

#### **Стандарди за оценување**

- Применува техника на скок во височина „стредел“ (опчекорна техника).

#### **Примери на активности и вежби на учениците:**

- Изведуваат скок во височина со опчекорна техника („стредел“) во одење и трчање на голем атлетски душек без препрека и на ниско поставена препрека (јаже или ластик).
- Изведуваат скок во височина со опчекорна техника („стредел“), со постапно зголемување на висината на препреката во трчање на голем атлетски душек.
- Изведуваат техника на скок во височина флоп („фосбери“) од место, во одење, на голем атлетски душек без препрека.
- Изведуваат скок во височина со техника флоп, во одење и трчање на голем атлетски душек, со ниско поставена препрека (јаже или ластик), со постапно зголемување на висината.

## Содржина и поими - Фрлање ѓуле ( 2-3 часа)

### Стандарди за оценување

- Правилно изведува школска техника и препознава рационална техника на фрлање ѓуле.

### Сценарио за часови

#### Воведни активности - активирање на предзнаења

Фрлањето ѓуле е атлетска дисциплина која бара сила, техника и координација. Важно е учениците да се воведат во основните принципи на фрлањето ѓуле, на безбеден и ефективен начин.

#### Главни активности – искусвено учење

Правилниот зафат е клучен за контрола и ефикасност при фрлањето. Ѓулето се држи во основата на прстите, а не во дланката. Прстите треба да бидат малку раздвоени за да се обезбеди стабилност. Опуштеноста овозможува полесно движење и подобар пренос на силата. Се демонстрира и повторува техниката на фрлање ѓуле.

#### Примери вежби за техника на фрлање:

Почетната позиција е основата за целиот фрлачки циклус.

- **Позиција на ѓулето во рака** - Ѓулето се потпира на вратот, под брадата, блиску до клучната коска. Лактот треба да биде подигнат и насочен нанадвор.
- **Опуштеност** - Важно е да се избегне напнатост во раката и рамото.
- **Позиција на телото** - да биде свиткано благо назад, со тежината на задната нога.
- **Поставување на нозете.**
- **Концентрација** на движење низ кругот (Лизгање).
- **Подготовка за фрлање**- експлозивно движење, пренос на сила од нозе преку тело до рака. [https://www.youtube.com/watch?v=ygcBkL\\_XJqc](https://www.youtube.com/watch?v=ygcBkL_XJqc)
- **Исфрлање на ѓулето** е со експлозивно движење на раката и користење на прстите за да се даде насока и ротација на ѓулето.



- **Завршен обид** - важен е за одржување на рамнотежа и избегнување на престап.
- **Одржување на рамнотежа** - по исфрлањето на ѓулето, следи избегнување на прекршоци. Не излегувајте од кругот, пред ѓулето да падне на земја. Излегувањето од задниот дел на кругот е дозволено.

### Вежба за фрлање со лесно ѓуле:

- Користете полесно ѓуле за да им овозможите на учениците да се фокусираат на техниката, без да се оптоваруваат со тежината.
- Вежбајте го целосното движењето на фрлање, од лизгањето на телото до исфрлањето на ѓулето.
- Фокусирајте се на одржување на правилната техника и координација.

### Активности за фрлање медицинка и ѓуле:

Учениците го вежбаат држењето и балансирањето на ѓулето, без да го исфрлат.



- Учениците изведуваат школска техника на фрлање ѓуле, со помала топка.
- Учениците изведуваат школска техника на фрлање ѓуле, или медицинка до 2 кг.
- Учениците фрлаат ѓуле од 2 кг со мерење на должината на фрлањето.
- Учениците изведуваат фрлање медицинка во далечина до 2 кг со две раце.
- Учениците учествуваат во штафетни игри со елементи од трчање и фрлање.

### Вежби за фрлање на рационална техника без и со ѓуле:

- Учениците препознаваат рационална техника на фрлање ѓуле со помала топка.
- Учениците пробуваат/обидуваат рационална техника на фрлање ѓуле до 1 и 2 кг.
- Оваа вежба се фокусира на движењето на раката и телото за време на фрлањето.
- Застанете во почетна положба и изведете го движењето на фрлање без ѓуле.
- Фокусирајте се на движење на телото и експлозивната сила на раката.

Наставникот прво ги објаснува и демонстрира техниките на елементите од атлетика, а потоа учениците ги изведуваат. Наставникот континуирано ја следи изведбата на активностите, ги мотивира учениците, укажува на грешките, ги истакнува најдобро изведените техники од страна на учениците и се грижи за нивната безбедност.

## **Завршни активности – извлекување заклучок**

Вежби и игри за смирување и олабавување на организмот (со помал интензитет). Донесување заеднички заклучоци и препораки за здрави навики, развој на спортските особини. Дискусија за придобивките од овој спорт - атлетика, кој е многу разновиден и ги поврзува сите други спортови. Дискутирајте за вежбите, за атлетските дисциплини, трчањето и игрите.

**Игри** - Учениците се редат во круг, на знак од наставникот изведуваат потскоци, напред, назад, лево и десно. Полигон со поставени реквизити со трчање и скокање. Учениците се делат во два тима и се натпреваруваат во влечење јаже.

**Рефлексива** - Се води дискусија по прашањата:

- Кои скокови ги работевме изминатите часови?
- Дали го разбравте значењето на трчање за вашиот здрав развој?
- Како се постигнува подобар скок?
- Колку фази има еден скок?
- Што ви беше најинтересно и зошто?
- Набројте неколку атлетски дисциплини?
- Дали ќе продолжи некој да тренира атлетика?

## **Следење на напредокот**

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

Следењето, проценувањето е составен дел на евалуацијата во наставниот предмет и тренажните програми. Проценката е посложен процес и поширок поим од мерењето. Со неа се определува дел од циклусот или соодносот меѓу образовниот и спортскиот стандард. Наставникот може да применува техники, инструменти и постапки за време на целиот наставен процес, и тоа:

- На почетокот на наставата – дијагностички согледувања на претходните знаења, искуства, се планира наставата и да се увидат интересите и мотивацијата на учениците;
- Во текот на наставата – како ученикот учи и напредува (мерења), да се информираат родителите за напредокот, да се поттикне ученикот повеќе да учи и да се приспособи во поучувањето;
- По завршување на наставата – што научил ученикот, да се информираат сите заинтересирани и да се процени ефикасноста на наставата.
- **Опрема и средства** – Соодветна спортска опрема, мерна лента (метро), песок - јама за скокање, медицинки, јажиња, кредити, ѓуле, свирче, штоперица, атлетски душеци, спортски реквизити и др.

## ГИМНАСТИКА И РИТМИКА

Гимнастиката е спортска дисциплина во која се изведуваат физички вежби за кои е потребна комбинација на физичка сила, брзина, рамнотежа, кондиција, и флексибилност кај учениците. Во неа се комбинираат различни движења како што се прескокнувања, вртења, балансирање, вежби на партер и вежби на справи. Додека ги изведуваат вежбите, учениците придонесуваат за својот развој, бидејќи тоа го зголемува нивното телесно сознание, самодоверба, сигурност, чувство за естетика и задоволство.

Ритмичките движења со и без реквизити се комплексна и корисна форма на физичка активност. Тие нудат бројни физички и ментални придобивки, вклучувајќи подобрена координација, зголемена флексибилност, зајакнување на мускулите, намалување на стресот и зголемена самодоверба.

Без разлика дали се практикуваат како спорт, рекреација или уметност, ритмичките движења со и без реквизити нудат можност за креативно изразување и развој на различни вештини. Акробатика е дел од спортската гимнастика која ја сочинуваат разни гимнастички елементи. Елементите се изведуваат со контролирани и убаво обликувани движења. Една гимнастичка вежба треба да биде составена од елементи со различна тежина, меѓу себе поврзани со одреден ритам. **Гимнастиката претставува - совршена хармонија на умот, телото и духот.**

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

1. Применува техники на поединечни елементи и комбиниран состав на вежби од партерна гимнастика.
2. Применува техника на поединечни елементи и вежби на гимнастички справи.
3. Применува и изведува прескокнувања.
4. Применува движења/елементи во комбиниран состав на шведска клупа/ниска греда.
5. Применува техники поврзани во комбинација на ритмички движења со и без музика.

### **Содржини и поими - Гимнастика - 15 часа**

- Вежби на партер - 4-5 часа.
- Вежби на гимнастички справи - 3-4 часа.
- Прескоци преку „јарец“ (разножно и згрчено) 4 часа.
- Движења и вежби на шведска клупа и ниска греда 2 часа.

### **Ритмика – 4-5 часа**

- Ритмичко одење и трчање – 1-2 часа.
- Ритмички потскоци и скокови -1 час.
- Ритмички движења со реквизити 2 часа.

## Стандарди за оценување:

- Применува техника на поединечни елементи од партерната гимнастика (колут напред, колут назад, свеќа, мост и челна вага);
- Применува техника на поврзани најмалку три елементи од партерната гимнастика (колут напред, колут назад, свеќа, мост и челна вага);
- Изведува стој на раце со помош на наставник;
- Изведува прамет на страна („свезда“) со помош.

Во разработка на содржините и поимите од темата прикажани се примери на две сценариа.

## Сценарио за часови

### Воведни активности - активирање на предзнаења

Учениците работат на совладување на новите содржини и активности со цел подобрување на психомоторните функции на организмот. Вежбите се изведуваат индивидуално, во парови, во групи, во колони или на станици, како и фронтално. Се работи на развој на мускулатурата на трупот, stomачните и грбните мускули, карличниот дел, како и на горните и долните екстремитети.

### Примери на активности и вежби:

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

### Учениците работат вежби за вратот, раменскиот појас, трупот, горните и долни екстремитети:

- Кружни бавни движења со главата, во сите правци;
- Кружни движења со рамењата, лактите и дланките;
- Замавнувања со рацете во сите положби и статично истегнување;
- Движења и засукувања со трупот на сите страни, со исправени раце во предклон, задклон и бочно;
- Движења за долните екстремитети, со истегање и замавнување во сите правци;
- Кружни движења со колената и глуждовите на подколениците;
- Вежби на партер со акробатски елементи, како што се колут напред и назад, тркалање, индивидуални акробатски елементи во парови (на пример: лазење, провлекување, спуштање), клацкалка на грб и на стомак, стој на раце на ѕид, челна вага, свеќа и слично.

**Напомена:** Горенаведените примери на активности и вежби се применуваат во текот на реализацијата на цела тема, во сите воведни активности.

## Главни активности - искуствено учење

### Препорака:

- Секогаш надгледувајте и помагајте им на учениците за време на вежбите.
- Овие вежби ја покриваат основата за безбедност, пријатна и ефективна гимнастика, градејќи цврста основа за идните вештини.
- Фокусирајте се на правилна изведба на вежбата и постепена прогресија.
- Приспособувањето на гимнастичките вежби според можностите на учениците овозможува секој да остане безбеден, мотивиран и активен.
- Насочувајте и охрабрувајте ги учениците, точно, прецизно и правилно да ги изведуваат активностите, вежбите и елементите.
- Укажувајте на грешките и следете го морфолошкиот статус, да не се појават телесни деформитети.

### Безбедносни мерки:

- Секогаш користете мека површина (гимнастички душек).
- Започнувајте ги вежбите со помош, потоа самостојно.
- Внимавајте на положбата на главата и вратот.
- Не форсирајте ја вежбата ако учениците чувствуваат болка или страв.



## Активност 1 - Вежби на партер

### - Колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“ и челна вага - ( 4-5 часа)

#### Стандарди за оценување:

- Применува техника на поединечни елементи на партер, (колут напред, колут назад, свеќа“, мост и челна вага)
- Применува техника на поврзани најмалку три елементи од партерна гимнастика (колут напред, колут назад, свеќа, мост“ и челна вага).

**Колут напред** е основен гимнастички елемент кој бара координација, сила и флексибилност.

#### Техника:

- Почетна позиција
- Поставување на рацете
- Поставување на главата
- Тркалање: Туркање со нозете и превртување напред, преку главата и грбот.
- Завршна позиција: на двете нозе, во исправена положба на телото.

Вежби за усовршување колут напред со помош и на навалена површина, што ја олеснува вежбата и помага да се развие правилна техника.

**Колут назад** - е потежок од колутот напред и бара повеќе сила и флексибилност.



Вежби за усовршување колут назад со помош на навалена површина, која ја олеснува вежбата и помага да се развие правилна техника.

**Свеќа** - е статична вежба која бара сила и рамнотежа.

Почетна позиција

Подигнување на нозете

Подигнување на колковите

Држење на телото

**Вежби за усовршување:** Свеќа со асистенција, со потпирање на сид - потпирање со нозете на сид, за да ја олесните вежбата.



**Мост** - Мостот е вежба која бара флексибилност и сила.

**Почетна позиција:** легнуваат на грб со свиткани колена и стапалата на земја. Рацете се свиткани во лактите и дланките се поставени на земја покрај главата, со прстите насочени кон рамената.

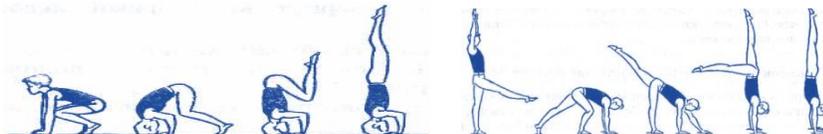
**Подигнување:** Буткање/туркање со рацете и нозете до подигање на телото од земјата, формирајќи мост; **Одржување:** правилна техника неколку секунди. **Мост** од стоечка положба со помош.

**Челна вага** - изведуваат прво на рамна подлога, потоа на греда, шведски сандак, може да се изведува на колена и во стоење. Учениците со помош и самостојно ги изведуваат сите елементи со постепено зголемување на времето на држење на секој обид.



### Примери на активности и вежби:

- Изведуваат поединечни елементи од партерна гимнастика (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“, челна вага) на рамна подлога, со помош или самостојно;
- Поврзуваат најмалку три научени елементи од партерната гимнастика во состав (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“, челна вага);
- Изведуваат стој на глава, со помош или самостојно;
- Изведуваат стој на раце со опирање на нозете на сид или рипстол, со помош или самостојно;
- Изведуваат стој на раце со помош;
- Применуваат техника на дијагонално поставување на нозете, телото и рацете при прамет на страна („свезда“) индивидуално од место.



**Корективна гимнастика** - Вежби за корективна гимнастика за ученици со телесни деформитети како и превентивни вежби, склони кон некои деформитети. Овие вежби имаат конкретни цели за одредени посигања кои треба да го дадат следниот резултат:

- Хармоничен раст и развој;

- Превенција за отстранување и ублажување на деформитетите кои настануваат како последица на постурални пореметувања и поради недостаток на телесни активности, статичко напрегање со долготрајно седење;
- Развивање на координација, рамнотежа, спретност, подвижност, флексибилност, прецизност, сила и брзина;
- Јакнење на работната дисциплина, позитивна трансформација на личноста на учениците со зголемувањето и јакнењето на волјата, систематичност, одлучност;
- Создавање поттик и потреба за движење, преку спортско - забавен карактер;
- Насочување на учениците кон спортување на гимнастика;
- Движењето се користи како основно средство во функција или превенција. Правилно одбрано движење и вежби помагаат за брзо и успешно надминување на нарушените функции на организмот во целина.

### Конкретни вежби и активности за корективната гимнастика

Основните вежби се активни, статички и динамички. Постојат три степени на телесни деформитети кај децата, кои наставникот задолжително треба да ги идентификува:

1. Слабост на одредени мускулни групи – се открива кога ученикот ќе застане во став „мирно“. Тогаш деформацијата или лошото држење на телото привремено исчезнува и преминува во правилно држење на телото.
2. Слабост на мускулите или лигаментите – се надминува со лесно висување на вратило, рипстол и други слични реквизити.
3. Деформации на коскениот ткиво – се третираат во специјализирани установи, често со хируршки зафати.

Наставникот го следи физичкиот развој на ученикот, соработува со родителите и, при поизразени деформации, укажува на потреба од лекарска поддршка.

(Извор: Прирачник за 6 одд. по ФЗО, БРО, 2011 година)

### Активност 2 - Вежби на гимнастички справи (3-4 часа)

#### Стандард за оценување

Применува техника на висување и нишање на гимнастички справи поставени на оптимална височина (рипстоли, вратило, разбој, алки). Правилна техника на нишање:

- **Почетна позиција** - Висување на справа со правилна положба на телото.
- **Движење** - Започнете го нишањето со мало движење на телото напред-назад.
- **Координација** - Движете ги рацете, рамења и трупот за да генерирате моментум.
- **Контрола на движење** - Избегнувајте прекумерно нишање.

#### Вежби за развивање техника на нишање:

Учениците изведуваат висувања и техника на нишање со нишање на гимнастички справи (рипстоли, вратило, алки, разбој) самостојно.

- **Мало нишање** - Со мали движења на телото напред - назад.
- **Големо нишање** - Со поголеми движења на телото напред-назад.
- **Нишање со подигнување на нозете** - подигнување на нозете напред при движењето напред и спуштање на нозете назад при движењето назад.

Примена на овие техники на различни гимнастички справи

**Рипстол** – идеален за вежби за висување и нишање. Учениците го користат за развивање сила и координација преку статично висување, повлекување, нишање, подигнување на нозете, качување, симнување и истегнување на целиот локомоторен апарат.

**Вратило** – одлично за вежби за сила и контрола на телото. Учениците изведуваат нишање и вис закачени со потколеница на оптимална висина, со помош или самостојно. Вежбите вклучуваат статично висување, превртување, повлекување и нишање со замав.

**Разбој** – се изведуваат основни елементи со правилна положба на телото. Вклучува висување, нишање, склекови на разбој и движења за рамнотежа. Учениците изведуваат нишање во упор и потпор на разбој поставен на оптимална висина и ширина, со помош или самостојно.

**Алки** – најпредизвикувачки справи, кои бараат голема сила и контрола. Учениците изведуваат вис склопено напред на карики, со помош или самостојно, на оптимална висина. Вежбите вклучуваат висување, нишање, склекови на алки и движења за рамнотежа.

Напомена: Наставникот задолжително помага и поддржува учениците при изведбата на сите вежби.

### **Активност 3 - Прескоци преку јарец - разножно и згрчено - 4 часа**

#### **Стандарди за оценување**

- Применува техника на прескокнување преку „јарец“ разножно, поставен на оптимална висина според возраста.
- Изведува со помош прескок „згрчено“ преку јарец, поставен на оптимална висина според возраста.

Прескокнувањето преку јарец (разножно и згрчено) е основна гимнастичка вежба која бара комбинација на сила, брзина, координација и храброст. Со правилна подготовка, техника и безбедносни мерки, учениците можат успешно да ги совладаат овие техники и да ги подобрат своите гимнастички вештини. Важно е да се започне со основните/поедноставни вежби и постепено да се преминува кон посложени, со цел да се избегнат повреди и да се постигне оптимален напредок.

**Активност 3.1. - Разножно прескокнување** - вклучува прескокнување преку јарецот со раширени нозе. Оваа техника бара добра флексибилност и контрола на телото.  
Подготовка:

**Загревање:** Започнете со лесни кардио вежби како трчање во место, скокање со јаже подскоци во место и движење.

**Вежби за флексибилност:** Изведете вежби за истегнување на препоните, задните ложи и внатрешните мускули на бутовите.

**Вежби за сила:** Зајакнување на мускулите со склекови, чучњеви, планк и скокови.

- Примери: Истегнување на препоните во голем расчекорен став; Истегнување на задните ложи со допирање на прстите на нозете; Истегнување на внатрешните мускули на бутовите со седење на подот и спојување на стапалата.

**Техника и вежби за усовршување: Залет:** Започнете со оптимален залет од неколку метри, со брзина да се овозможи скок и премин преку јарецот.

**Одраз:** Одбивање од одскочна даска или од подот со двете нозе истовремено.

**Поставување на рацете:** Дланките се поставуваат на јарецот во ширина на рамењата.

**Премин:** Раширете ги нозете во расчекор, додека минувате преку јарецот. Важно е да се одржи контрола и да се избегне удар во јарецот.

**Доскок:** Амортизација на двете нозе истовремено, со благо свиткани колена.



### Примери на активности и вежби:

- Прескокнување преку ниски реквизити: на пример, ниски кутии или душеци, за учениците да се навикнат на движењето.
- Прескокнување со помош: помош од наставник или соученик кој ќе помогне да се одржи балансот и да се контролира/одржи правилна техника.
- Постепено зголемување на висината на јарецот.
- Учениците изведуваат прескокнување преку мал „јарец“ размножено со суножен одраз на отскочна даска, и со постапно зголемување на должината на залетот и висината на „јарецот“ со помош и самостојно.

**Активност 3.2 - Згрчено прескокнување** - вклучува прескокнување преку јарецот со свиткани колена кон градите. Оваа техника бара добра координација и сила на stomачните мускули. Подготовка:

**Загревање** - Започнете со лесни кардио вежби и истегнување. **Вежби за сила** - Зајакнете ги мускулите, со подигање на нозете и планк вежби. **Вежби за координација** - Изведуваат скокање со свиткани колена кон градите во место.

**Техника** – почетна положба (за сите вежби) со гимнастички став и поздрав.

**Залет:** Оптимален залет од неколку метри. Брзината треба да биде доволна за да се овозможи скок и премин преку јарецот.

**Одраз:** Одбивање од одскочна даска или од подот, со двете нозе истовремено.

**Поставување на рацете:** Рацете се поставуваат на јарецот во ширина на рамената.

**Премин:** Свиткување на колената кон градите додека се минува преку јарецот. Важно е да се одржи контрола и да се избегне удар во јарецот.

**Доскок** - на двете нозе истовремено, благо свиткани колена, за амортизација на доскок.

### Примери на активности и вежби:

- **Прескокнување преку ниски пречки** - Учениците изведуваат прескокнувања, со свиткани колена кон градите и се навикнуваат на движењето.
- **Прескокнување со помош** од наставник или соученик кој ќе помогне да се одржи рамнотежа и контрола на правилна техника.
- **Постепено зголемување на висината** на јарецот додека не ја достигнете посакуваната.
- Учениците изведуваат **двоножен наскок** згрчено на оптимално поставен шведски сандак (наскок на отскочна даска) во одење и трчање со помош.
- Учениците изведуваат **суножен одраз** на отскочна даска и наскок згрчено на оптимално поставен „јарец“ во одење и трчање со помош.
- Учениците изведуваат скок преку „јарец“, **згрчена техника**, поставен на оптимална висина, со суножен одраз на отскочна даска со помал залет.

### Безбедносни мерки - примери

- Загревањата се изведуваат пред започнување со главните вежби.
- Користење соодветни справи (отскочна даска, душеци).
- Постепено зголемувајте ја висината на јарецот.
- Внимавајте на околината и избегнувајте предмети/места кои не се безбедни.

### Активност 4 - Движења и вежби на шведска клупа и ниска греда – 2 часа

#### Стандард за оценување

- Применува состав во комбинација од повеќе елементи на шведска клупа и ниска греда.

#### Сценарио за часови

## **Воведни активности – активирање на предзнаењата**

Учениците се организират во различни форми на работа, за изведување активности и вежби за загревање, за подобрување на општата физичка способност. Вклучете различни видови активности и вежби, да се подигне мотивација/интерес, да се ангажираат различни мускулни групи.

**Забава:** Направете го вежбањето забавно и мотивирачко, со користење музика, реквизити или играње штафетни игри.

## **Главни активности - искуствено учење**

### **Примери на активности и вежби:**

- ✧ Учениците изведуваат ритмички потскоци и скокови во редовен распоред за физичка активност.
- ✧ Учениците изведуваат поврзани елементи во состав на шведска клупа и ниска греда (гимнастичко одење, одење со потклекнување, потскоци, вртење (90° и 180°), вага, двоножен доскок) со помош и самостојно.
- ✧ Стоење на една нога, чучњеви на гредата.
- ✧ Одење на прсти по гредата - во исправена положба и поглед напред.
- ✧ Прескокнување на гредата, вртење за 180 степени, исчекорувања на греда.
- ✧ Учениците совладуваат полигони со усвоени елементи од гимнастика.

## **Завршни активности - донесување на заклучок**

Учениците составуваат неколку елементи и покажуваат 4–5 елементи што ги усвоиле. Се применуваат вежби за опуштање и смирување на целото тело.

Наставникот организира различни завршни активности, зависно од својата креативност или од желбата и можностите на учениците. Сепак, секогаш треба да се донесе некој заклучок, а може да се изведе и заеднички поздрав.

## **Рефлексија**

Се води дискусија по прашањата:

- Набројте кои вежби ги изведувавте изминатите часови?
- Дали ги совладавте елементите од партерна гимнастика?
- Кои елементи беа полесни или потешки при изведувањето?
- Дали ви дадоа поттик за дополнително спортување гимнастика?

## **Следење на напредокот**

При следењето и анализата на ефектите од наставата по Физичко и здравствено образование во текот на учебната година, наставникот континуирано ги вреднува и оценува:

- Напредокот при усвојувањето на елементите од спортските техники);

- Практичната изведба на совладани елементи;
- Активната вклученост за време на часот;
- Соработката со соучениците во изведувачето на активностите;
- Почитувачето на правилата на однесување во спортската сала;
- Контрола и прецизност при изведба на елементите;
- Поврзаност на елементите;
- Ритам и грациозност во изразот при изведуваче;
- Почитување на правилата и безбедноста.

**Во сите класификациони периоди (тримесечја), како и на крајот од учебната година, ученикот добива бројчана сумативна оценка.** Таа се определува главно врз основа на следење на напредокот, вреднување и оценување на постигнувачата, независно од талентот на учениците. Наставниците можат да користат различни методи, техники и инструменти.

**Наставникот при спроведувачето на мерењата** го организира работниот процес и просторниот распоред. Потребно е да ги запознае учениците со значењето на проценувачето и мерењето на моторичкиот и физичкиот развој, како и со поставување остварливи цели за подобрување на резултатите што ќе предизвикаат задоволство кај секој ученик.

**Учениците се мотивираат** да ги подобруваат своите резултати, додека наставникот ја има задачата да ги препознае и награди постигнувачата во остварувачето на целите.

**Опрема и средства:** Соодветна спортска опрема, душеци, рампа (коса рамнина), рипстоли, топки, чуњеви и други спортски реквизити и справи.

#### **Содржина и поими - Ритмика 4 до 5 часа**

1. Ритмичко одење и трчање – 1-2 часа
2. Ритмички потскоци и скокови-1-2 часа
3. Ритмички движења со реквизити - 2 часа



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

Применува техники на поврзани и во комбинација ритмички движења со и без музика.

#### **Стандарди на оценување**

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

## Сценарио за часови

### Воведна активност – активирање на предзнаењата

Ритмичката гимнастика е спорт кој комбинира елементи на балет, гимнастика, танц и изведба со реквизити. Учениците работат вежби со поскоци, одење со трчање, со музика или тактирање.

### Главни активности – искусствено учење

#### Активност 1 - Ритмичко одење и трчање – 1 до 2 часа

Наставникот демонстрира став и држење на телото преку елегантно/естетско движење, лесни чекори, со ритмичко одење и трчање во простор.

**Ритмичко одење** - вклучува одење во одреден ритам, следејќи музика или броење. Важно е да се одржува константно темпо и да се внимава на правилно држењето на телото.

#### Примери на вежби за ритмичко одење:

- ✧ **Одење во ритам на музика** - менувајте го темпото на музиката, со јасен ритам, за учениците да се прилагодат на промените.
- ✧ **Одење со броење** - Бројте гласно додека одите, на пример, „еден, два, пет, шест". Обидете се да одржувате константен ритам на броење и одење.
- ✧ **Одење со промена на насоката** - Одење во ритам, со менување на насоката на секои три до четири чекори.
- ✧ **Одење со кревање на колена** во ритам, на секој чекор подигнување на коленото повисоко од вообичаено.
- ✧ **Одење на прсти и на петици**, наизменично.
- ✧ **Одење странично**, со вкрстување на нозете и ширење на рацете.
- ✧ **Одење на прсти**, напред и назад со комбинирано движење на рацете.

#### Примери на вежби за ритмичко трчање:

**Ритмичкото трчање** - е поинтензивна форма на движење која вклучува трчање во одреден ритам. Важно е да се одржи правилна техника на трчање и да се внимава на дишењето.

- ✧ **Трчање со кревање потпетици назад** - во ритам, на секој чекор да се допре потпетицата со задникот.
- ✧ **Трчање со странични чекори** - во ритам, со движење во страна.
- ✧ Поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете, со правилно држење на телото со тактирање, во одење и трчање.
- ✧ Изведуваат поврзани ритмички координирани движења во комбинација со различни скокови, по слободен избор.
- ✧ Презентации на танцовачки и акробатски елементи, со што ја покажуват креативноста, грациозноста и елеганцијата во движењата по слободен избор.

## Активност 2 - Ритмички потскоци и поскоци - ( 1-2 часа)

Ритмичките потскоци и скокови се одлични за развивање на експлозивна сила, координација и ритам. Овие вежби може да се изведуваат на различни начини, со различен интензитет. Наставникот демонстрира потскоци и скокови, потоа учениците ги изведуваат.

Учениците изведуваат поврзани потскоци и скокови во простор (детски потскоци, далекувисок скок, мачешки скок, кадет скок, еленски скок и др...), по свој избор во одење и трчање.

**2.1. Ритмички потскоци** - вклучуваат мали скокови кои се изведуваат во одреден ритам. Важно е да се изведуваат лесно и да се избегнуваат прекумерни удари на зглобовите.

### Примери на вежби за ритмички потскоци:

- ↘ **Потскоци на две нозе:** во ритам на музика или броење, одржување константен ритам, а движењето да биде лесно и елегантно.
- ↘ Потскоци на една нога, во ритам на музика или броење.
- ↘ Потскоци со промена на ногата, наизменично на една и на друга нога во ритам на музика или броење.
- ↘ Потскоци со вртење на две нозе и вртење во место на секој скок.
- ↘ Потскоци со движење на рацете на двете нозе, движење на рацете во ритам.

**2.2. Ритмички скокови** - кои се изведуваат во одреден ритам. Важно е да се внимава на техниката на скокање и да се избегнуваат повреди.

### Примери на вежби за ритмички скокови во ритам на музика или броење:

- ↘ На две нозе, високо скокање со лесно движење.
- ↘ На една нога, одржување рамнотежа и скокање високо.
- ↘ Со промена на ногата, наизменично на една и на друга нога.
- ↘ Прескокнување на препреки, преку мали реквизити.
- ↘ Движење на рацете, на двете нозе, во ритам или броење .

## Активност 3 - Ритмички движења со реквизити – 1 до 2 часа

Употребата на реквизити во ритмичките движења може да ја зголеми забавата и предизвикот на вежбите. Реквизитите може да се користат за развивање на координација, рамнотежа и креативност. Наставникот објаснува, демонстрира. Учениците изведуваат поврзани ритмички движења по слободен избор на реквизити, (обрач, јаже, лента, топка), без и со музика.

Целта на оваа активност е да се загрее телото, да се подготват мускулите за поинтензивни вежби. Активноста е погодна за сите ученици на физичка подготвеност, со можност за прилагодување на интензитетот според индивидуалните потреби.

- Учениците сами ги применуваат вежбите организирани во мали групи, парови или индивидуално.
- Учениците изведуваат поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање во простор, по свој избор.

Притоа можат користат реквизити или кореографии по слободен избор, можат да направат и корелација со Музичко образование. Се изразуваат самостојно, според ритмот на музиката, додаваат и нови измислени елементи: одење, трчање, скокање, вртење, замавнување и кружење на рацете, нозете и телото, на соодветна музика со 2/4 такт. Изведуваат ниво на елеганција и грациозно движење, се организираат групни игри како претстави за натпревар или прогласување и избор на најдобри парови и групи. Наставникот помага, асистира, поправа грешки при изведувањето на техниките на елементите.

Основни принципи кои ги дефинираат ритмичките движења со реквизити:

- ✚ **Ритам** - движењата се изведуваат во ритам со музиката, што бара чувство за такт и способност за синхронизација.
- ✚ **Координација** - успешното изведување на движењата бара висока координација помеѓу телото и реквизитот.
- ✚ **Флексибилност** - е важна за изведување на широк спектар на движења, вклучувајќи истегнувања, свиткувања и ротации.
- ✚ **Сила** - е потребна за контрола на реквизитот и за изведување на потешки движења.
- ✚ **Креативност** - важна за создавање на оригинални и интересни рутини.

Некои од најчестите реквизити кои можат да се користат во ритмичките движења се:

- ✓ **Јаже** - се користи за скокање, вртење и создавање различни форми.
- ✓ **Обрач** - се користи за вртење околу телото, фрлање и фаќање.
- ✓ **Топка** - се користи за тркалање, фрлање и фаќање, како и за балансирање.
- ✓ **Лента** - се користи за создавање на течни и грациозни движења.
- ✓ **Чуњеви** - се користат за жонглирање и создавање на динамични движења.

Секој реквизит нуди уникатни можности за изразување и креативност. Изборот на реквизит зависи од личните интереси, вештини и способности на учениците.

### Примери на вежби со реквизити:

- **Јаже** - скокање преку јаже со различни начини (на две нозе, на една нога, со вртење), фрлање и фаќање на јажето, кружни движења со јажето околу телото.

- **Обрач** - вртење на обрачот околу половината, раката или ногата, фрлање и фаќање на обрачот, прескокнување на обрачот.
- **Топка** - фрлање и фаќање на топката со една или две раце, тркалање на топката по телото, балансирање на топката на раката или ногата.
- **Лента** - изведување спирали, змии и други форми со лентата, фрлање и фаќање на лентата, движење со лентата во ритам со музиката.
- **Чуњеви** - Фрлање и фаќање, кружни движења, жонглирање со чунките (за понапредни ученици), импровизираат движења со реквизити во ритам со музиката.
- Учениците креираат кратки кореографии со реквизити индивидуално во групи.

Примената на ритмичките движења со реквизити се практикуваа во различни места-ситуации:

- ✓ **Спорт** - Ритмичката гимнастика е олимписки спорт кој вклучува изведување на рутини со различни реквизити.
- ✓ **Рекреација** - Многу деца практикуваат ритмички движења со реквизити како форма на рекреација и забава.
- ✓ **Уметност** - Ритмичките движења со реквизити се користат во различни уметнички перформанси, вклучувајќи танц, циркус и театар.

**Штафетна игра** - Учениците се поделени во тимови. Секој тим се реди во колона зад стартната линија. Се поставуваат различни пречки (конуси за заобиколување, обрачи за прескокнување и протнување, јажиња за прескокнување). Првиот ученик во секој тим трча низ поставените пречки. По завршувањето на пречките, ученикот се враќа на стартната линија и го допира следниот ученик во тимот. Тимот кој прв ќе ја заврши штафетата победува. Опции: Различни комбинации на пречки. Трчање наназад низ пречките. Носење топка додека се поминуваат пречките.

### **Завршни активности - донесување заклучок**

Завршните активности за учениците по гимнастика и ритмика се важен дел од процесот на учење. Тие им овозможуваат да ги сумираат научените елементи, да ја покажат својата креативност и да го оценат својот напредок. Со внимателно планирање и спроведување на овие активности, наставниците можат да им помогнат на учениците да ги развијат своите вештини и да ја зголемат својата љубов кон гимнастиката и ритмика. Музика по избор и опуштање, слободни вежби и ритмичко движење во разни правци и формации со одење. Примери на активности со музика:

- <https://www.youtube.com/watch?v=R-748VLGPOA>
- [https://www.youtube.com/watch?v=ar\\_p7qm8ZOOQ](https://www.youtube.com/watch?v=ar_p7qm8ZOOQ)

### **Рефлексија**

Се води дискусија по следните прашања:

- Што работевме и што научивте на часовите?

- Што е ритмика и како се изведува?
- Набројте неколку елементи од ритмичка гимнастика?
- Кои реквизити се користат?
- Кој ревизит ти е омилен?

### Следење на напредокот

Наставникот ги следи постигањата на ученикот во текот на целата учебна година. Практичната изведба на активностите за време на часот, при оценувањето на изведбата, треба да се земат предвид начинот на изведување, точноста и координацијата на ритамот. Придонес со повратна усна информација, практичен приказ, дали и колку учениците ги совладале чекорите, елементите усогласени со ритамот и тактот на музиката.

- Активната вклученост за време на часот.
- Сорботката со други учениците во изведувањето на активностите.
- Почитување на правилата на однесување во спортска сала.

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

## СПОРТСКИ ИГРИ

**Спортските игри имаат големо значење за учениците**, бидејќи им нудат бројни физички, ментални и социјални придобивки. Учество во спортски игри придонесува за подобро здравје, благосостојба, радост, личен и социјален развој. Поради тоа, важно е да се охрабрат учениците да се вклучат во овие активности.

**Целта** е да се поттикне физичка активност, тимска работа и фер-плеј однесување. Игрите се избрани така што се прилагодени на возраста и физичките способности на учениците, со посебен акцент на безбедност и учество на сите.

**Истражувањата покажуваат** дека учениците кои се занимаваат со спорт имаат тенденција да постигнуваат подобри оценки, да присуствуваат поредовно на училиште и да имаат помалку проблеми со дисциплината. Ова се должи на фактот дека спортските игри ја подобруваат концентрацијата, фокусот, самодисциплината и управувањето со времето – вештини кои се важни за образовниот успех.

**Препорака** - Овие препораки се само пример и може да се прилагодат во зависност од нивото на учениците, достапната опрема и временските услови. Понудете им различни спортови како што се ракомет, кошарка, одбојка, фудбал/футсал. Помогнете /дозволете им да истражуваат различни спортови за да ги откријат своите интереси и таленти. Научете ги на основните правила и техники за секој спорт. Организирајте меѓуодделенски натпревари за да обезбедите можности за пријателско натпреварување и тимска работа.

Нудејќи разновиден спектар на спортски активности прилагодени на различните можности и потреби на учениците, наставниците можат да ги задоволат интересите и способностите на учениците. На тој начин го промовираат спортот, развој на позитивниот став кон спортот и физичката култура.

- Важно е наставникот да биде креативен и да ги мотивира учениците да учествуваат активно во часот.
- Безбедноста на учениците е секогаш на прво место. Наставникот треба да се погрижи да има доволно простор за вежбање и да ги предупреди учениците за можните опасности.
- Наставникот треба да ги охрабри учениците да си помагаат едни на други и да работат тимски.
- Наставникот треба да ги следи индивидуалните потреби на учениците и да им дава индивидуална помош доколку е потребно.
- Наставникот треба да го направи часот забавен и интересен за учениците.

## РАКОМЕТ



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

1. Применува и поврзува повеќе елементи од техники на спортските игри во ракомет;
2. Применува елементи од техника во игра на мал и стандарден простор;
3. Ги применува во игра елементарните правила на спортските игри;
4. Почитување на играчите од сопствената и противничката екипа (фер-плеј).

**Содржини и поими** - 15 часа

**Ракомет, ракометна техника, правила на игра во ракомет, ракометен терен, ракометен гол и ракометна топка**

**Стандарди за оценување**

- Применува поединечно елементи од ракометната техника во движење (примање, додавање, водење, шутирање во гол);
- Применува комбинирани техники на примање, додавање и водење на топка во движење, изведувајќи ги во парови и тројки;
- Изведува техники на водење на топка со промена на правец и брзина на движење при трчање;
- Изведува техники на шутирање во гол од место, во одење и при трчање со три чекори, со и без скок;
- Применува ракометни техники во игра на еден и два гола;
- Препознава основни елементи од ракометната голманска техника.
- Ги наведува димензиите на ракоментниот терен, димензиите на голот, карактеристиките на ракометна топка и основните правила на игра.

## Сценарио за часови

### Воведни активности - активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат вежби за подобрување на општата физичка способност. Целта е подготвување на телото за напор, зголемување на циркулацијата, концентрација на учениците, како и да се намали ризикот од повреди.

Учениците изведуваат вежби кои се применуваат на сите часови како воведни активности.

- ✓ Вежби за подобрување на еластичноста и подвижноста на локомоторен систем.
- ✓ Вежби за големите мускулни групи, вежби за обликување на телото.
- ✓ Вежби за брзина и координација во простор, одење, трчање, потскокнување.
- ✓ Игри од забавен карактер со примена на некои основни елементи ракомет.

### Главни активности - искусвено учење

#### Содржини и поими - Ракометна техника во движење, примање, додавање, водење, шутирање во гол – (14 до 15 часа)

**Техника** - Техничките вежби имат цел за подобрување на индивидуалните вештини на учениците.

#### Активност 1 - Примање и додавање (3 до 4 часа)

##### Примери активности и вежби за додавање:

Додавањето е фундаментална вештина во ракометот. Следниве вежби се фокусираат на прецизност, брзина и разновидност на додавањата.

- 🌍 Учениците применуваат ракометно додавање и примање во место со десна и лева рака во висина на раменици и одбиена од подлога, во парови, во тројки.
- 🌍 Од место со различни висини на додавање (градно, над глава, од под, од колк и др), во движење со двајца или тројца ученици.
- 🌍 Учениците применуваат ракометно додавање и примање во движење во одење и трчање со десна и лева рака со освојување простор, во парови и групи по три ученика.
- 🌍 Учениците се распоредени во парови на растојание од 5 до 7 метри, изведуваат различни видови додавања, со десна и лева рака: градно, над глава, од под. Се внимава на прецизноста и брзината на додавањето. Како и додавање со промена на правецот на движење.
- 🌍 **Триаголно додавање** - Учениците се распоредени во триаголник, додаваат топка во насока на стрелките на часовникот или обратно, со акцент на брзината на додавање и движењето со и без топка.
- 🌍 **Вежби за финтирање** - во место со една и две раце, во движење со промена на правец, под притисок од противник со тело, со рака, со нога, комбинирани финти.
- 🌍 **Вежби за движење без топка** - е клучно за создавање простор и можности за примање и шутирање.

- 🕒 **Трчање и менување на правец** - учениците трчаат низ теренот и менуваат правец на движење, со различна брзина на движење.

**Штафетна игра** - Учениците се поделени во тимови. Секој тим се реди во колона зад стартната линија. На растојание од 5–7 метри пред секој тим се поставува конус или маркер.

### Правила на играта:

1. Првиот ученик во секој тим, со топка во рака, трча до конусот.
2. Му додава топка на наставникот или на друг ученик кој стои зад конусот.
3. Ја прима топката назад и се враќа на стартната линија.
4. По враќањето, ученикот ја предава топката на следниот ученик во тимот.
5. Тимот кој прв ќе ја заврши штафетата победува.

### Опции за додавање:

- Додавање со една рака (над рамо)
- Додавање од гради
- Додавање со отскок
- Додавање во движење

### Активност 2 – Водење и шутирање на топка (3 до 4 часа)

#### Примери и вежби за водење и шутирање:

- 🕒 **Водење во место** - учениците водат топка во место, фокусирајќи се на контролата на топката. Користат различни фатови со раката и менуваат висина на водењето.
- 🕒 **Водење во движење** - учениците водат низ теренот, со фокус на брзината и контрола на топката и промена со правец на движење и брзина на водење.
- 🕒 **Водење со пречки** - учениците водат низ теренот со поставени конуси, столчиња. Фокус на подвижност и контрола е на топката додека ги избегнуваат пречките.
- 🕒 Учениците применуваат праволиниско ракометно водење топка во одење (со подобрата, со послабата рака и наизменично – комбинирано). Со помала и поголема брзина на движење.
- 🕒 Учениците применуваат ракометно слалом водење топка со лева и десна рака во одење и трчање помеѓу препреки (ниски чуѓеви) со различна брзина на движење.  
**Вежби за шутирање** - од место, кон гол во движење, после дриблинг, од различни позиции (крило, бек, пикер).
- 🕒 **Шутирање во место** - учениците шутираат кон голот од различни позиции. Правилна техника на шутирање: замав, скок, насочување на топката, со десна и лева рака во висина на раменици и одбиена од подлога.
- 🕒 **Шутирање со промена на правец после дриблинг** - учениците дриблаат кон голот и шутираат, со фокус на координација помеѓу дриблинг и шутирањето.
- 🕒 **Шутирање по додавање од различни агли** - учениците примаат и шутираат кон голот, со акцент на брзината на реакција и прецизноста на шутирањето.



- 🏆 Учениците применуваат шутирање во гол од место, од помала и поголема далечина со поставен ученик како голман.
- 🏆 Учениците применуваат шутирање во гол од место, со одење и трчање со и без скок од помала и поголема далечина со поставен ученик како голман.

**Примери и вежби за одбрана** - одбраната е важна за спречување на противникот да постигне гол.

**Поставување во одбрана** - учениците учат како да се постават, помеѓу противникот и голот. Со фокус на аголот на поставување и растојанието од противникот.

**Движење во одбрана** - Учениците се движат странично, следејќи го движењето на противникот.

**Преземање и блокирање** - Учениците учат како да украдат топка од противникот и да блокираат шутеви.

**Штафетна игра** - Учениците се поделени во тимови, во колона зад стартната линија (на одредено растојание од голот). На одредени позиции помеѓу стартната линија и голот се поставуваат конуси или маркери. Првиот ученик во секој тим тргнува кон голот, со водење околу конусите и шутира кон голот. По шутирањето, ученикот ја зема топката и се враќа на стартната линија, предавајќи ја на следниот ученик во тимот. Тимот кој прв ќе ја заврши штафетата победува. Опции: Шутирање од различни позиции. Шутирање со скок. Шутирање по водење и дриблинг. Броење на погодоци (тимот со најмногу погодоци победува).

### Активност 3 - Основни елементи од ракометната голманска техника – 1 час

**Вежби за голман** - Голманите имаат потреба од специфични вежби за подобрување на рефлекси, позиционирање и техника. **Вежби за рефлекси:** Подавање и шутирање на топки од блиску, од различни агли со различна брзина.

**Вежби за поставување** - Движење во голот, заземање на правилна позиција во однос на топката. Следење на играта.

**Вежби за техника** - Фаќање на топки со раце, одбрана со нозе, со тело. Додавање на топка во напад – контра.

**Вежби со шутеви:** Голманот брани шутеви од различни позиции.

**Тактика** - Тактичките вежби се фокусираат на подобрување на тимската игра и разбирање на тактичките концепти.

Овие вежби се дизајнирани да ги подобрат ракометните техники на учениците и да ги подготват за игра со еден или два гола. Важно е да се прилагодат вежбите на нивото на вештини на учениците и да се обезбеди позитивна и поддржувачка средина за учење. Со редовно вежбање и посветеност, учениците ќе ги развијат своите ракометни вештини и ќе уживаат во играта.

**Штафетна игра** - Учениците се поделени во тимови, во колона зад стартната линија. На одредено растојание 10-15 метри, се поставуваат конуси или маркери во линија. Првиот

ученик во секој тим тргнува да води топка околу конусите во линијата. По завршувањето ученикот се враќа на стартната линија и ја предава топката на следниот ученик во тимот. Тимот кој прв ќе ја заврши штафетата победува. Опции: Водење со една рака (наизменично лева и десна). Водење со поглед право (без гледање во топката). Дриблинг со промена на ритмот (брзо-бавно).

#### **Активност 4 - Ракоментните техники во игра на еден и два гола (3 до 4 часа)**

##### **Стандард за оценување**

- Ги препознава основните елементи од ракоментната голманска техника.
- Ги наведува димензиите на ракоментниот терен, димензиите на голот, карактеристиките на ракоментна топка и основните правила на игра.

##### **Примери активности и вежби за игра на еден и два гола 2 часа**

**Еден на еден** - Еден играч напаѓа, а еден играч се брани. Целта е да се постигне гол или да се спречи противникот да постигне гол. Акцент се додава на индивидуалната техника и тактичката свест.

**Два на два** - Двајца играчи напаѓаат, а двајца играчи се бранат. Целта е да се постигне гол преку тимска работа и комбинација на примања, додавања, водење, финтирање и шутеви. Да се развие способноста за брзо донесување одлуки и искористување на предноста во бројност.

**Два на еден** - Двајца напаѓачи против еден дефанзивец. Целта е да се развие тимска работа во напад и одлучување.

**Три на три** - Тројца напаѓачи против тројца дефанзивци. Се фокусира на тактичко разбирање и движење без топка.

**Целосен терен** - Игра на цел терен со брзо префрлање на топка и тимска работа.

**Шутирање од крило** - Учениците шутираат од позиција на крило, фокусирајќи се на аголот и прецизноста и падот по шутот.

**Пик-ен-рол** - Вежбање на акција со различни варијации.

**Пресекување и отворање** - Учениците се движат кон голот и сечат топка од различни позиции, да се отворат за додавање примање, финтирање и шут.

**Блокирање и одбрана** - Учениците учат како да блокираат противнички играчи и да ги заштитат соиграчите. Со фокус на поставувањето и употреба на сила во одбраната.

**Вежби за напад** - Со двајца играчи (пик-ен-рол, вкрстување), со тројца играчи (триаголник, дијамант). Позиционен напад. Брз напад (контра).

### **Вежби за одбрана:**

- Индивидуална одбрана (поставување, пресретнување).
- Зонска одбрана (6-0, 5-1, 3-2-1).
- Комбинирана одбрана.
- Пресинг.

### **Активност 5 - Игра, натпревар ( 2 до 3 часа)**

Учениците применуваат научени елементи од ракометната техника и ги применуваат елементарните ракометни правила на еден и два гола во игра и натпревар на помал простор и на стандарден ракометен простор.

Учениците применуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од ракометната техника (додавање, примање, водење, финтирање и шутирање во гол), во комбинација со елементи од други спортови. Поединечно елементи од ракометната техника во движење.

**Штафетни игри** - <https://www.youtube.com/watch?v=cjY-6mUp8oY>

Ова се само неколку примери на вежби и активности кои можат да се користат. Наставникот треба да ги прилагоди вежбите на нивото и потребите на учениците. Важно е да се одржуваат вежбите интересни и предизвикувачки, за да се мотивираат учениците и да се подобри нивната игра.

### **Завршни активности – изведување заклучоци**

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

### **Вежби и активности:**

<https://www.youtube.com/watch?v=kogvTsfU3nk>

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

### **Рефлексија - Се води дискусија по прашањата:**

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

### **Следење на напредокот**

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

**Опрема и средства** - Соодветна спортска опрема, ракетни топки, конуси, чуњеви, греда, конуси, свирче и други спортски реквизити.

## КОШАРКА



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

1. Применува и поврзува повеќе елементи од техники на спортските игри кошарка;
2. Применува елементи од техника во игра на мал и стандарден простор;
3. Ги применува во игра елементарните правила на спортските игри и применува поединечни и во комбинација елементи од кошарката;
4. Почитување на играчите од сопствената и противничката екипа (фер-плеј).

**Содржини и поими -15 часа**

- ✚ Кошаркарска техника
- ✚ Кошаркарски терен
- ✚ Кош и кошаркарска топка

**Стандарди за оценување**

- Применува елементи од кошаркарската техника во движење (примање, додавање, водење, шутирање во кош).
- Изведува во комбинација техники на примање, додавање и водење на топка во движење во парови и тројки.
- Изведува техники на водење со промена на правец и брзина на движење во трчање.
- Изведува правилна техника на десен или лев кошаркарски двочекор.
- Изведува техники на водење топка, застанување и шутирање во кош од место.
- Ги применува кошаркарските техники и правила во игра на еден кош и два коша.
- Ги наведува димензиите на кошаркарскиот терен, висината на кошот, карактеристиките на кошаркарската топка и основните правила на игра.

**Сценарио за часови**

**Воведни активности - активирање на предзнаењата**

Изведување на вежби со постројување во една и две редици, одење на прсти на петици на внатрешен и надворешен дел од стапало, трчање и потскокнување. Загревање со имитирање кошаркарски елементи во движење. Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. Учениците ги повторуваат совладаните техники

на паралелен и дијагонален кошаркарски став, со изведување на различни активности и вежби.

### Главни активности – искусвено учење

**Активност 1 - Применува елементи од кошаркарската техника во движење (примање, додавање, водење, шутирање во кош). ( 2 до 3 часа)**

**Активност 2 - Кошаркарски техники и нивна комбинација во примање, додавање, водење, во парови и тројки – (2 до 3 часа)**

### Примери на активности и вежби:

**Примери и вежби за додавање** - Додавањето е клучно за брз и ефикасен напад. Овие вежби се фокусираат на развивање на прецизност и брзина на додавање.



- Учениците стојат еден спроти друг на растојание од 5 метри ја додаваат топката од гради, преку глава, од под, со правилна техника, сила и прецизност.
- Учениците применуваат кошаркарско додавање и примање топка во место со две и една рака во висина на раменици, на гради, над глава и одбиена од подлога, со постапно зголемување на растојанието во парови.
- Учениците применуваат кошаркарско додавање и примање топка во движење со две и една рака со освојување простор во парови, во тројки.
- **Додавање во спринт (гради во гради)** - Двајца ученици се редат еден спроти друг на двете страни од теренот, трчаат кон половината на теренот, додавајќи си ја топката еден на друг во висина од гради. Продолжуваат со водење до кошот и изведуваат правилна техника на десен или лев двочекор. Потоа играчите се враќаат на почетните позиции и стартуваат следните во колоната. Целта е прецизно и брзо додавање, одржување на брзината и координацијата.
- **Додавање во тројка (триаголник)** - Три играчи се редат во форма на триаголник се движат во круг, додавајќи си ја топката еден на друг. По неколку круга, еден од играчите шутира во кош. Целта е прецизно и брзо додавање, движење со и без топка и тимска работа.

**Движење без топка** - е важно за создавање можности за примање и шутирање. Овие вежби ќе им помогнат на учениците да ја подобрат нивната позиција на теренот и да се движат поефикасно.

- **Примање топка во движење со промена на правец:**

**Вежба: Примање и продолжување во движење со завршница на кош**

### Организација:

Учениците се поставуваат во колони на основната линија на кошаркарскиот терен.

### Изведба:

1. Првиот играч од колоната трча кон половината на теренот.
2. На половината прави **брза промена на правец** (на пр. кросовер).
3. Во истиот момент, наставникот или друг играч му додава топка во висина на градите.
4. Играчот ја прима топката со **меко фаќање со двете раце**, продолжува со трчање кон кошот и изведува **лев или десен двочекор**.
5. По завршницата, играчот со водење се враќа и застанува на крајот од колоната.

### Цел на вежбата:

- Развивање на способноста за **мека и сигурна контрола при примање на топката во движење**.
- Одржување на **брзина, рамнотежа и координација** при изведба на двочекор.
- Вежбање на **брза промена на правец и ориентација на теренот**.

### **Примање топка од висок пас**

### Вежба: Примање на топка во воздух и завршница на кош

### Организација:

- Учениците се поставуваат во колони на **основната линија**.
- Наставникот стои на половината на теренот со топки.

### Изведба:

1. Првиот играч од колоната трча кон половината на теренот.
2. Наставникот му додава топка **во воздух**.
3. Играчот ја прима топката со **скок и фаќање со двете раце**, одржувајќи рамнотежа при доскок.
4. Продолжува со **водење кон кошот** и изведува шут.
5. Потоа со водење се враќа на крајот од колоната.

### Цел на вежбата:

- Развивање на способност за **прецизно скокање и примање на топка во воздух**.
- Вежбање на **координација и рамнотежа при доскок**.
- Поврзување на **примање – водење – шут** во континуирано движење.

### Активност 3 - Кошаркарско водење топка во различни правци (4 до 5 часа)

Водењето е основна вештина во кошарката. Овие вежби ќе им помогнат на учениците да ја подобрат контролата на топката.

- Учениците применуваат комбинирано кружење со топката околу телото, главата и нозете, со една и две раце, префрлување на топката од една во друга рака.
- **Водење во место** - Учениците стојат и тапкаат наизменично по 3 секунди со лева и 3 секунди со десна рака. Контрола на топката, висина на тапкање (околу половината), погледот насочен право.
- **Водење со промена на рака** - Учениците водат во место и ја менуваат топката од една во друга рака. Контрола на топката при промена на рака, **ниско водење/тапкање**.
- **Водење во движење** - Учениците водат со десна и лева рака до половина од теренот и назад. Контрола на топката во движење, брзина, со погледот напред.
- **Водење со пречки** - Учениците водат и дриблаат околу поставени пречки на теренот со лева и десна рака со промена на правецот и брзината.
- Учениците применуваат кошаркарско водење топка во одење и трчање со подобрата и послабата рака и наизменично – комбинирано, со помала и поголема брзина.

**Примери на вежби за водење во движење:** е основна вештина за контрола на топката и напредување кон кошот. Овие вежби се фокусираат на развивање на контрола, брзина и промена на правецот додека се води топката.



- Учениците применуваат кошаркарско водење топка во различни правци (напред, назад, лево, десно).
- Учениците применуваат кошаркарско слалом водење топка со лева и десна рака во одење и трчање, помеѓу препреки (конуси) со различна брзина на движење.
- Учениците со одење и трчање наизменично, додаваат и примаат топка комбинирано со водење на топка во парови и тројки.
- Учениците трчаат од една страна на теренот кон кошот за да добијат топка и продолжат со водење и промена на правец преку низа конуси.

**Шутирање** - е клучно за постигнување поени. Овие вежби ќе им помогнат на учениците да ја подобрат прецизноста и техниката на шутирање.

- **Шутирање од место** - на линијата за слободни фрлања, со правилна техника на шутирање (положба на телото, лакт, рака), зголемена концентрација.
- **Шутирање по водење**- Учениците водат топка, од половина од теренот и шутираат од означено место пред кошот. Контрола на топката при водење, брзина и прецизност на шутирање.



**Шутирање со скок** - Учениците шутираат од различни позиции, со скок шут, со правилна техника, тајминг и рамнотежа.

- Учениците применуваат шутирање во кош поставен на соодветна висина, според возраста, од помало и поголемо растојание од место.
- Шутирање на стандарден кош од помало и поголемо растојание, од место, со водење на топка во одење и трчање со застанување.

## Активност 4 - Правилна техника на десен или лев кошаркарски двочекор 2 часа

### Вежба: Двочекор и шутирање во кош

#### Организација:

- Кошот е поставен на **соодветна висина според возраста** на учениците (или стандарден кош кај повозрасни).
- На подот се обележуваат **видливи места за нагазување** со десната и левата нога.

#### Изведба:

1. Учениците изведуваат **десен или лев двочекор** и шутираат кон кошот:
  - од **место**,
  - во **движење**,
  - од **помало растојание**,
  - од **поголемо растојание**.
2. Во напредната варијанта учениците изведуваат двочекор и шут:
  - по **водење на топка во одење**,
  - по **водење на топка во трчање**.

#### Цели на вежбата:

- Совладување на **правилна техника на двочекор** (десен и лев).
- Усогласување на чекорите со **нагласено нагазување на обележаните точки**.
- Подобрување на **прецизноста при шутирање** од различни растојанија.
- Развивање на **координација и рамнотежа** во движење.

## Активност 5 – Игра на кош (4 до 5 часа)

### Игри и натпревари со примена на кошаркарска техника

#### 1. Натпревари на еден кош

- Учениците играат **1:1, 2:2 или 3:3** на еден кош.
- Во играта ги применуваат:
  - научените **елементи од кошаркарската техника** (водење, додавање, примање, финтирање, шутирање),
  - основните **кошаркарски правила** (без чекори, без двојно водење, почитување на противник).
- Целта е развивање на:
  - **тактичко размислување**,
  - **тимска работа и соработка**,
  - **фер-плеј однесување**.

#### 2. Штафетни и елементарни игри

- Учениците учествуваат во штафетни и елементарни игри, каде ги комбинираат:
  - додавање и примање на топка,
  - водење со промена на правец и брзина,
  - финтирање,
  - шутирање кон кош.
- Игрите можат да вклучуваат и **елементи од други спортови** (на пример:
  - комбинација на кошаркарско водење со фудбалско додавање со нога,
  - фрлање на топката како во ракетмет па шутирање во кош,
  - комбинирани штафети со скокање или трчање).

### Цели:

- Поттикнување на **креативност и разноликост во играта**.
- Развивање на **брзина, координација, прецизност и тимски дух**.
- Подобрување на **моторните способности** преку динамични и забавни активности.

### Завршна активност - извлекување заклучоци

Вежби, активности и елементарни и штафетни игри.

### Рефлексija - Се води дискусија по прашањата:

- Кои активности ви се допаднаа?
- Дали сте задоволни од играта?
- Какво е чувството кога ќе дадете кош?



### Следење на напредокот

- Практична изведба на активностите за време на часот;
- Активната вклученост за време на часот;
- Соработка со учениците во изведување на активностите;
- Почитување на правилата на однесување, фер плеј однесување.

**Опрема и средства** - спортска опрема, кошаркарски топки, маркери, конуси, свирче и др.

## ОДБОЈКА

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

1. Применува и поврзува повеќе елементи од техниката на спортската игра одбојка.
2. Применува елементи од техниката при игра на мал и на стандарден простор.
3. Ги применува елементарните правила на одбојка во игра.
4. Почитува играчи од сопствената и од противничката екипа (фер-плеј).



## Содржини и поими - 15 часа

-  **Одбојка и одбојкарска техника (4-5 часа)**
-  **Правила на игра во одбојкарски терен (4-5 часа)**
-  **Мрежа и одбојкарска топка (4-5 часа)**

## Стандарди за оценување

- Применува техника на одбивање на топка во парови со прсти и со подлактица на страна.
- Применува правилна техника на одбивање на топка во парови со прсти и со подлактица на страна преку мрежа.
- Применува правилна техника на школски сервис преку поставена мрежа.
- Применува елементи од одбојкарската техника во игра.
- Ги наведува димензиите на одбојкарскиот терен и на мрежата, карактеристиките на одбојкарската топка и основните правила на игра.

## Сценарио за часови

### Воведни активности - активирање на предзнаењата

Организирано поставување, поздравување, проверка на отсуства. Наставникот ги запознава со наставната единица и целите на часот и дава теоретски информации. Се применуваат различни вежби и активности, со различни форми за работа.

- Учениците во колона по еден, изведуваат одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање со промена на правец, брзина на движење, координација во простор, со цел за подготовка на организмот.
- Учениците трчаат во колона. Последниот од колоната со брзо трчање ги поминува сите и стигнува прв, активноста завршува кога сите ученици од последни ќе станат први во колоната.
- Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото, за еластичност, подвижност, кои се и превенција од повреди на зглобови, паѓање, подвиткување на нога и слично.
- Учениците работат вежби за подобрување на општата физичка способност кои се применуваат за сите спортски игри, може игри од забавен карактер со примена на елементи од одбојката.

### Главни активности - искусвено учење

#### Активност 1 – Одбојкарска техника - (4 до 5 часа)

Техниката на одбојка ја сочинуваат пет основни елементи кои треба да се совладат со правилен одбојкарски став: сервис, одбивање со прсти и подлактица, смеч и блокирање.

**Техника на одбивање** - Правилната техника на одбивање на топка со прсти и подлактица е клучна за успехот во одбојката. Со континуирана примена и фокусирање на правилните движења и поставувањето, учениците ќе можат да ги усовршат овие техники и да ги применуваат ефикасно во игра. **Одбивање на топка со прсти** - познато и како горно одбивање, е основна техника во одбојката која се користи за прецизно насочување на топката кон соиграч или кон мрежата за напад. Правилната техника е клучна за контрола и прецизност.



- 🏐 **Време на одбивање:** одбијте ја топката во висина на челото или малку над него.
- 🏐 **Насока:** насочете ја топката со благо прилагодување на аголот на прстите.
- 🏐 **Сила:** правилно ја користи силата на рацете и прстите за да ја контролира силата на одбивањето; избегнува употреба на дланките при изведба на техниката.
- 🏐 **Контакт со топката:** таа треба да ги допре сите прсти рамномерно, а не само врвовите.
- 🏐 **Движење на рацете:** се исправаат лактовите нагоре во момент на контактот со топката.
- 🏐 **Поставување на телото:** Нозете се во ширина на рамењата, благо свиткани во колената. Ова овозможува брзо движење и стабилност во паралелен и дијагонал став. Погледот секогаш насочен кон топката што овозможува проценување на движењето на топката. Движете се брзо кон топката и заземете позиција под неа пред да ја одбиете.
- 🏐 **Поставување на рацете и прстите** - треба да бидат подигнати над челото, формирајќи триаголник со палците и показалците. Остатокот од прстите се опуштени и раширени.

### Примери за вежби во парови, со прсти:

**Вежба 1:** Едниот ученик ја фрла топката, а другиот ја одбива со прсти кон него. Вежбата се повторува со фокус на правилната техника.

**Вежба 2:** Учениците стојат на одредено растојание и одбиваат наизменично со прсти, обидувајќи се да ја одржат топката во воздух што подолго.

**Вежба 3:** Едниот ученик ја фрла топката високо, а другиот се движи под неа и ја одбива со прсти кон одредена цел (на пример, обележано место на подот, зид или кош).

Учениците изведуваат одбивање на топка со прсти над глава во слободен простор, при што топката се потфрлува на различни висини.

- 🏐 **Одбивање на топка со подлактица** - познато и како долно одбивање се користи за примање на сервисот или за одбивање на силни напади. Оваа техника бара правилно поставување на рацете и телото. **Став:** Застанете со нозете во ширина на рамења, благо свиткани во колената. Едната нога може да биде малку понапред за подобрување на рамнотежата. **Поглед:** Следете ја топката со погледот и движете се брзо кон неа. Движење кон топката пред да падне. **Поставување на рацете:** Спојте ги рацете пред телото. Едната дланка ја ставате во другата, а палците се еден до друг. Лактите треба да бидат паралелно исправени. Овој елемент (чекан) треба да биде насочен кон целта на одбивањето.

**Техника на одбивање: Контакт со топката** -Топката треба да ја допре подлактицата, помеѓу зглобот и лактот. **Движење на телото и агол на одбивање:** Прилагодете го аголот на чекан, за да ја насочите топката кон одредена цел.



### Примери на вежби во парови, чекан:

 **Вежба 1:** Едниот ученик ја фрла топката, а другиот ја одбива со подлактица кон него. Повторување на вежбата, фокусирајќи се на правилната техника.

 **Вежба 2:** Учениците стојат на одредено растојание и одбиваат наизменично со подлактица, обидувајќи се да ја одржат топката во воздух што подолго.

 **Вежба 3:** Едниот ученик сервира топка, а другиот ја прима со подлактица и ја насочува кон одредена цел.

 Учениците изведуваат наизменично одбивање на топка со прсти, па со подлактица, со менување на растојанието со потфрлување на топка лево и десно.

 Учениците изведуваат одбивање на топка со прсти и подлактица, во клекната положба (во положба на коленици) и седната со потфрлување на топката со две раце.

 Учениците изведуваат наизменично одбивање на топка со прсти со менување на растојанието.



### Комбинирани вежби:

 **Вежба 1:** Едниот ученик ја фрла топката, а другиот ја одбива прво со подлактица, а потоа со прсти кон него.

 **Вежба 2:** Учениците наизменично одбиваат со подлактица и прсти, обидувајќи се да ја одржат топката во воздух што подолго.

 **Вежба 3:** Едниот ученик сервира топка, а другиот ја прима со подлактица и ја насочува кон трет ученик кој ја одбива со прсти кон мрежата.

 Учениците изведуваат одбивање топка со прсти и подлактица од сид во висина над глава (средно, високо и ниско додавање, на помало и поголемо растојание) во паралелен и дијагонален одбојкарски став.

 Учениците изведуваат одбивање со прсти и подлактица (средно, високо и ниско додавање, на помало и поголемо растојание), во паралелен и дијагонален одбојкарски став, со потфрлување, во место и во парови.

 Учениците изведуваат одбивања на топка со прсти и подлактица во група од повеќе ученици поставени во круг.



## Ативност 2 - Правила на игра во одбојкарски терен (4-5 часа)

**Правила на игра прилагодени за ученици** - имаат за цел да ја поедностават играта и да овозможат полесно учење:

**Терен** – теренот за одбојка е правоаголен и поделен на два еднакви дела со мрежа. За ученици, димензиите на теренот може да се прилагодат во зависност од возраста и бројот на играчи.

**Екипи** - секоја екипа се состои од шест играчи на теренот. Бројот на играчи може да се прилагоди за време на часоовите и вежбите.

**Почеток на играта** - играта започнува со сервис. Серверот мора да застане зад крајната линија и да ја удри топката преку мрежата во противничкиот терен.

**Ротација** - по секое освојување на бод, екипата ротира во насока на стрелките на часовникот. Ова осигурува дека сите ученици имаат можност да сервираат.

**Допири** - секоја екипа има право на три допири за да ја врати топката преку мрежата. Блокот не се смета за допир.

**Поени** - се освојува кога топката ќе падне во противничкиот терен, кога противничката екипа ќе направи грешка или кога ќе ја допре топката повеќе од три пати.

**Грешки** - најчести грешки се: допирање на мрежата, преминување на централната линија, носење на топката, двоен допир и удар на топката надвор од теренот.

**Блок** - е обид да се спречи топката да помине преку мрежата. Блокот може да го изведат играчите кои се наоѓаат во првата линија.

**Либеро** - е специјализиран одбранбен играч кој може да влегува и излегува од играта без ограничувања. Оваа улога може да се воведо подоцна, кога учениците ќе ги совладаат основните вештини.

**Основни вежби за ученици:** следниве вежби се дизајнирани да им помогнат на учениците да ги развијат основните вештини во одбојката.



**🏐 Вежба за сервис:** подобрување на прецизноста и силата на сервисот. Учениците се редат на крајната линија и се обидуваат да сервираат во одредени зони на противничкиот терен. Долен и горен сервис, сервис со скок (за понапредни ученици).

**🏐 Вежба за примање сервис:** подобрување на техниката на примање, сервис и контрола на топката. Учениците се редат во формација за примање сервис и се обидуваат да ја примат топката и да ја насочат кон одредена цел. Примање на различни видови сервиси (слаби, силни, со ротација).

**🏐** Учениците изведуваат техника на школски сервис на помало и поголемо растојание, во дијагонален одбојкарски став, индивидуално и во парови.

- 🏐 **Вежба за кревање:** Подобрување на техниката на кревање и прецизноста на додавањето. Учениците работат во парови или тројки и се обидуваат да ја кренат топката кон одредена цел. Кревање од различни позиции, кревање под притисок.
- 🏐 **Вежба за напад:** Подобрување на техниката на напад и силата на ударот. Учениците се редат во формација за напад и се обидуваат да ја смечираат топката преку мрежата во противничкиот терен. Напад од различни позиции, напад со блок, напад со финта.
- 🏐 **Вежба за блок:** Подобрување на техниката на блок и координацијата на движењата. Учениците се редат во формација за блок и се обидуваат да го блокираат нападот на противничката екипа. Блок на различни видови напади и блок на различни позиции.
- 🏐 **Вежба за одбрана:** Подобрување на техниката на одбрана и брзината на реакција. Учениците се редат во формација за одбрана и се обидуваат да ги одбранат нападите на противничката екипа. Одбрана од различни видови напади, одбрана од различни позиции.



**Активности и примери** за учениците за поинтересен и позабавен час.

1. **Мини одбојка** - играње на одбојка на помал терен со помалку играчи. Ова им овозможува на учениците повеќе допири со топката и повеќе можности за учење.
2. **Одбојка со правила** - играње на одбојка со прилагодени правила кои се полесни за разбирање и применување.
3. **Турнири** - организирање на натпревари помеѓу одделенија или групи. Ова ги мотивира учениците да работат понапорно и да ги подобрат своите вештини.
4. **Игри со топка** - користење на штафетни игри со топка, кои развиваат моторички способности.
5. **Вежби за загревање и истегнување** - пред и по часот за да се спречат повреди.
6. **Видео анализа** - гледање на видеа од професионални одбојкарски натпревари и анализа на техниките и тактиките на играчите.
7. **Квизови и прашања** - организирање на квизови и прашања за правилата на одбојката и историјата на спортот.

### Активност 3 – Игра на мрежа со основни правила – (5 до 6 часа)

- 🏐 Учениците изведуваат техники на одбивање топка во одбојка, со прсти и подлактица во групи од 3 до 6, преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста.
- 🏐 Учениците изведуваат техники на одбивање топка со прсти и подлактица, на различни растојанија, преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста.



- Учениците изведуваат техника на школски одбојкарски сервис на помало и поголемо растојание, преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста.
- Учениците во игра и натпревар применуваат научени елементи од одбојкарската техника и ги усвојуваат елементарните одбојкарски правила преку поставена мрежа на соодветна висина според возраста.



**Штафетна игра:** Поделете ги учениците во тимови и ставете ги зад ознака на одредено растојание од мрежата. На другата страна на мрежата, поставете ознака (конус) на одредено место во полето.

Првиот играч во секој тим сервира кон ознаката. Ако играчот ја погоди, тимот добива поен. Без оглед дали ја погодил ознаката или не, играчот се придвижува на крајот од колоната на својот тим, а следниот играч сервира. Играта продолжува до одредено време или додека еден тим не достигне одреден број поени.

#### Опции за игра:

- Поени за зона:** Поделете го полето на зони и доделувајте различни поени за погодување на различни зони.
- Сервирање од различни позиции:** Учениците сервираат од различни позиции зад линијата за сервис.
- Сервирање со скок:** За понапредни играчи, воведете сервирање со скок.

#### Завршни активности – донесување заклучоци

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

#### Рефлексија

##### Се води дискусија по прашањата:

- Што и колку научивте за одбојката?
- Кои вежби најмногу ви се допаднаа, кажете зошто?
- Какви елементи и правила постојат, набројте неколку.
- Колку би сакале да спортувате и тренирате одбојка?

##### Следење на напредокот

- Практичната изведба на активностите и совладаноста на елементите.
- Активната вклученост за време на часот.

- Соработката со соучениците во изведувањето на активностите.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортската сала

**Опрема и средства** - Соодветна спортска опрема, одбојкарски топки, одбојкарска мрежа, конуси, чуњеви, греди, справи, свирче и други спортски реквизити.

## ФУДБАЛ/ФУТСАЛ



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

1. Применува и поврзува повеќе елементи од техники на спортските игри фудбал;
2. Применува елементи од техника во игра на мал и стандарден простор;
3. Ги применува во игра елементарните правила на фудбал;
4. Почитување на играчите од сопствената и противничката екипа (фер-плеј).

**Содржини и поими** - 15 часа

- ✚ Фудбал / фудзал - фудбалска техника (4 до 5 часа)
- ✚ Правила на игра фудзалт и фудбал (4 до 5 часа)
- ✚ фудбалски/фудзал терен, гол, топка (4 до 5 часа)

**Стандарди за оценување**

- Применува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови со внатрешен дел на стапалото.
- Применува правилна техники на водење на топка со промена на правец и брзина на движење во одење и трчање.
- Применува правилна техники на шутирање во гол при одење и трчање.
- Ги препознава основните елементи од фудбалската голманска техника.
- Применува елементи од техника на фудбалската игра на еден и два гола.
- Ги наведува димензиите на фудбалскиот/фудзал терен и гол, карактеристиките на фудбалска/фудзал топка и основните правила на игра.

**Сценарио за часови**

**Воведни активности - активирање на предзнаењата**

Организирано поставување на учениците, запознавање со наставната единица, загревање, се работат одредени вежби за обликување и јакнење на мускулите. Примери на физички вежби кои се фокусираат на подобрување на физичката подготвеност на учениците.

**Вежби за сила:** Чуњеви, исчекорување, склекови, стомачни.

Вежби со тегови: (соодветни за возраста и нивото на учениците)

**Вежби за брзина:** Спринтови на кратки растојанија, трчање со промена на правец.

Вежби за агилност со конуси и други реквизити.

**Вежби за издржливост:** Трчање на долги растојанија, интервално трчање.

**Вежби за скокање:** Скокање на кутии, скокање со јаже, скокање во далечина.

## Главни активности - искуствено учење

### Активност 1 - Додавање на топка, со внатрешен, среден и надворешен дел од стапалото на помало и поголемо растојание, во место, во одење и трчање во парови ( 4 до 5 часа)

- 🏀 Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка со внатрешен, среден и надворешен дел на стапалото, во место и движење, во парови на помало и поголемо растојание.
- 🏀 Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање во одење и трчање, во парови, во тројки.
- 🏀 Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка со внатрешниот, средниот и надворешниот дел на стапалото на помало и поголемо растојание во одење и трчање.

**Основни вежби за подавање: Подавање во парови:** Двајца играчи стојат еден спроти друг на растојание од 5-10 метри. Наизменично си подаваат еден на друг со внатрешниот дел од стапалото, фокусирајќи се на прецизност. Цел: Развивање на прецизност, контрола и правилна техника на подавање. Опции: Зголемување на растојанието. Користење на различни делови од стапалото (надворешен и среден дел.). Додавање на движење помеѓу подавањата.

**Подавање во триаголник:** Тројца играчи формираат триаголник. Играчот А му подава на играчот Б, играчот Б му подава на играчот Ц, а играчот Ц му подава на играчот А. Цел - Подобрување на прецизноста, брзината на подавање и движењето без топка. Опции: Подавање со еден допир (на прва). Додавање во движење во триаголникот. Промена на насоката на подавање.

**Подавање кон одредена цел:** Учениците подаваат кон означена цел (конус или круг) од одредено растојание. Цел: Развивање на прецизност и сила на подавање. Опции: Промена на растојанието до целта. Користење на различни делови од стапалото. Поставување на повеќе цели.

### Вежби за игра на прва

Овие вежби се фокусираат на контролата на топката и првиот допир, што е клучно за успешно подавање.

**Контрола и подавање:** Играчот ја контролира топката со еден допир, а потоа веднаш подава кон соиграч. Цел: Подобрување на контролата на топката и брзината на реакција. Опции: Користење на различни делови од телото за контрола (гради, бут (надколеница), глава). Подавање со различни делови од стапалото. Додавање на одредено движење пред контрола со топка.



**Прием и подавање под притисок:** Играчот прима топка од соиграч, додека друг играч (бранител) врши лесен притисок. Играчот мора брзо да ја контролира топката и да подаде кон друг соиграч. Цел: Развивање на способност за контрола и подавање под притисок. Опции: Зголемување на интензитетот на притисокот. Ограничување на времето за подавање. Додавање на повеќе одбрамбени играчи.

**Подавање во движење:** Учениците трчаат во колона и наизменично си подаваат еден на друг, одржувајќи го темпото на движење. Цел: Подобрување на подавање во движење и координација. Опции: Промена на брзината на движење. Додавање на пречки за заобиколување. Подавање со еден допир.

**Подавање и трчање:** Играчот му подава на партнерот (кој делува како „сид“), трча околу него и добива повратен пас. Цел: Развивање на движење без топка и тактичка свест. Опции: Промена на аголот на трчање. Додавање на одбрамбен играч. Изведување на повеќе последователни „wall pass“.

## Активност 2 - Водење на топка ( 4 до 5 часа)

- ⚽ Водење топка со внатрешен, среден и надворешен дел на стапалото (на помало и поголемо растојание, со помала и поголема брзина).
- ⚽ Праволиниско водење топка со надворешниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина).
- ⚽ Комбинирано водење топка комбинирано во одење и трчање со внатрешен, среден и надворешен дел на стапалото (со подобрата, со послабата нога и наизменично, со помала и поголема брзина).
- ⚽ Слалом водење топка со лева и десна нога во одење и трчање помеѓу препреки, со внатрешен, среден и надворешен дел на стапалото (со подобрата, со послабата нога и наизменично, со помала и поголема брзина).

Целта е да се подобрат нивните вештини за контрола на топката, координација и општата техника на играње фудбал. Вежбите се структурирани прогресивно, почнувајќи од едноставни движења до посложени комбинации, со цел да се овозможи постепено усовршување на вештините.

**Основни вежби за водење топка** - се основа за понатамошен развој на вештините за водење топка. Важно е учениците да ги совладаат пред да преминат на посложени.

### Пример на вежби за водење:

- ⚽ Водење на топка околу конуси со различна брзина и насока.

- Водење на топка, користејќи различни делови од стапалото (внатрешен, надворешен и среден дел).
- Водење на топка под притисок од противник (пасивен или активен).

**Технички вежби** - Овие вежби се фокусираат на подобрување на индивидуалните технички вештини на учениците.

**Водење топка во место:** Учениците стојат на место и ја движат топката со различни делови од стапалото (внатрешен дел, надворешен дел, ѓон).

**Цел:**

- Запознавање со топката и развивање на чувство за контрола.

**Насоки:**

- Користете ги двете стапала.
- Држете ја топката блиску до телото.
- На почеток гледајте во топката, а потоа обидете се да гледате напред.

**Опции за вежбање:**

- Водење со еден дел од стапалото (на пример, само со внатрешен дел).
- Водење со наизменично користење на различни делови од стапалото.

**Водење во права линија:** Учениците водат топка во права линија од една точка до друга.

**Цел:**

- Развивање на контрола на топката при движење.

**Насоки:**

- Водете со различен интензитет (бавно, средно, брзо).
- Водете со различен дел од стапалото.

**Опции за вежбање:**

- Држете ја топката блиску до телото.
- Користете мали допири за да ја контролирате топката.
- Гледајте напред, а не само во топката.

**Водење околу конуси:** Учениците водат топка околу поставени конуси со цел подобрување на агилноста и контролата на топката при промена на правецот.

**Насоки:**

- Држете ја топката блиску до телото.
- Користете мали допири за да ја контролирате топката.
- Обидете се да ги заобиколите конусите што е можно побрзо, но со контрола.

**Опции за модификација:**

- Различна оддалеченост помеѓу конусите.
- Различен број на конуси.
- Водење со различен дел од стапалото.

**Водење со промена на ритам:** Учениците водат топка во права линија, менувајќи го ритамот на водење (брзо – бавно – брзо)

**Цел:**

- Развивање на способноста за промена на ритамот на игра.

**Опции за вежбање:**

- Контролирајте ја топката при промена на ритамот.
- Користете различни делови од стапалото за да го промените ритамот.
- Обидете се да го изненадите противникот со промена на ритамот.

**Водење со финти:** Учениците водат топка и изведуваат едноставни финти (на пример, пречекор, лажен шут).

**Цел:**

- Развивање на способноста за изведување финти при водење топка.

**Насоки:**

- Изведувајте ги финтите со брзина и прецизност.
- Обидете се да го измамите противникот со финтата.
- Продолжете со водењето на топката по изведувањето на финтата.

### Примери на финти:

- **Пречекор:** Пречекорете ја топката со едната нога, а потоа продолжете со водење со другата нога.
- **Лажен шут:** Замавнете со нога како да ќе шутирате, но наместо тоа продолжете со водење на топката.
- **Водење во парови:** Учениците работат во парови, едниот води топка, а другиот се обидува да му ја одземе. Цел: Развивање на способност за водење топка под притисок. Насоки: Водачот на топката треба да ја заштити топката од противникот. Противникот треба да се обиде да ја одземе топката без да направи фаул. По одредено време, ги менуваат улогите.



**Водење во тесен простор:** Учениците водат топка во ограничен простор, избегнувајќи пречки и други играчи.

#### Цел:

- Развивање на способноста за водење топка во тесни простори и под притисок.

#### Опции за вежбање:

- Држете ја топката блиску до телото.
- Користете мали допири за да ја контролирате топката.
- Бидете креативни и користете различни финти за да ги избегнете пречките.

### Водење со промена на правец и брзина:

#### Цел:

- Развивање на способноста за брза промена на правецот и брзината на движење со топката.

#### Насоки:

- Користете различни делови од стапалото за да го промените правецот.
- Контролирајте ја топката при промена на брзината.
- Обидете се да го изненадите противникот со промена на правецот и брзината.

**Водење топка во игра:** Учениците играат фудбал, со фокус на водењето на топката.

#### Цел:

- Примена на вештините за водење топка во реална игра.

## Насоки:

- Користете ги вештините за водење топка кои сте ги научиле на часовите.
- Бидете креативни и обидете се да измислите нови начини за водење на топката.
- Работете тимски и помагајте си едни на други.

## Штафетна

## игра:

Учениците се поделени во тимови. Секој тим се реди во колона зад стартната линија. На патеката се поставуваат конуси на одредено растојание еден од друг.

Првиот ученик од секој тим ја води топката околу конусите, следејќи ја патеката. Кога ќе стигне до крајот на патеката, се враќа назад на ист начин. Тимот кој прв ќе ја заврши штафетата победува.

## Опции за вежбање:

- Дриблинг само со една нога (лева или десна).
- Дриблинг со внатрешниот или надворешниот дел на стапалото.
- Зголемување или намалување на растојанието помеѓу конусите.

## Активност 3 – Додавање и примање на топка со внатрешен, среден и надворешен дел на стопалото (3 до 4 часа)

- Учениците наизменично додаваат и примаат топка со внатрешен, среден и надворешен дел на стопалото, комбинирано со водење на топка во тројки во одење и трчање.
- Учениците изведуваат жонглирање со нозе, колена и глава (во слободен простор).
- Додавање со топка во пар со акцент на прецизност и сила.
- Додавање со топка во тројка со акцент на движење и отворање.
- Додавање со топка во група со акцент на брзина на додавање и примање.
- Учениците со движење во одење и трчање, наизменично додаваат и примаат топка со внатрешен, среден и надворешен дел на стопалото комбинирано со водење на топка во парови.

**Тактички вежби** - Овие вежби се фокусираат на подобрување на тимската работа и тактичкото разбирање на играта.

**Вежби за поставување:** Вежби за позиционирање во одбрана и напад. Вежби за движење без топка. Вежби за создавање простор.

**Вежби за транзиција:** Вежби за брза транзиција од одбрана во напад. Вежби за брза транзиција од напад во одбрана.

**Вежби за игра во различни формации:** 4-4-2, 4-3-3 и 3-5-2 формација.

**Штафетна игра** - Учениците се поделени во тимови, зад стартната линија. На одредено растојание се поставува конус како цел. Првиот од секој тим ја додава топката кон конусот. Ученикот трча до конусот, ја зема топката и се враќа назад, предавајќи ја топката на следниот во тимот. Тимот кој прв ќе ја заврши штафетата победува. Опции: Додавање со внатрешниот и надворешен дел на стапалото. Додавање со различна сила (кратки и долги додавања). Поставување на повеќе конуси на различни растојанија.

**Примери вежби за голман** - Овие вежби се специфично наменети за голманите и се фокусираат на подобрување на нивните вештини.



**Вежби за фаќање на топка:** од различни агли и висини. Фаќање на топка под притисок.

**Вежби за рефлекси:** Вежби за брза реакција на шутеви. Вежби за одбрана на пенали.

**Вежби за поставување:** Вежби за правилно поставување во голот.

Вежби за комуникација со одбраната.

**Вежби за игра со нога:** Вежби за додавање со нога. Вежби за исфрлање на топка со нога.

#### Активност 4 - Шутирање на гол (2 часа)

##### Вежби за шутирање:

- ⚽ Учениците изведуваат шутирање во гол од место, со средниот и внатрешниот дел на стапалото, од различни агли и растојанија.
- ⚽ Учениците изведуваат шутирање во гол со залет во одење и трчање, со средниот и внатрешниот дел на стапалото, од различни растојанија.
- ⚽ Учениците изведуваат шутирање во гол во фудбал, со погодување одредена цел на различни растојанија (цел маркирана со бројки, мал гол, обрач, чуњеви и др...)
- ⚽ Шутирање кон гол од различни позиции со акцент на прецизност и сила.
- ⚽ Шутирање кон гол по дриблинг.
- ⚽ Шутирање кон гол по додавање.



#### Активност 5: Игра и натпревар на мали голови – (2 до 3 часа)

- ⚽ Учениците применуваат научени елементи од фудбалската техника и ги усвојуваат елементарните фудбалски правила, играат и се натпреваруваат на мали голови.
- ⚽ Учениците играат и се натпреваруваат на ракометни голови.

- 🏆 Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од фудбал (штафетни игри со додавање, примање, водење, погодување цел и др...).

**Штафетни игри** - Учениците се поделени во тимови. Секој тим се реди во колона зад стартната линија. На одредено растојание пред секој тим се поставува гол (или обележана цел). Првиот ученик од секој тим шутира кон голот. Ученикот трча до голот, ја зема топката и се враќа назад. Ја предава топката на следниот ученик во тимот. Тимот кој прв ќе ја заврши штафетата победува. Опции: Шутирање со различна сила. Шутирање со различна нога (лева или десна). Шутирање од различни позиции. Поставување на пречки пред голот.

Учениците се поделени во тимови и во колони зад стартната линија. На патеката се поставуваат конуси за водење, обележано место за додавање и гол за шутирање. Првиот ученик од секој тим ја води топката околу конусите. Кога ќе стигне до обележано место, ја додава топката кон означена цел (конус или друг ученик). Потоа со трчање шутира кон голот. Ја зема топката и се враќа назад, предавајќи ја на следниот во тимот. Тимот кој прв ќе ја заврши штафетата победува. Опции: Промена на редоследот на вештините (прво шутирање, потоа додавање, па дриблинг). Додавање на повеќе пречки на патеката. Поставување на различни цели за додавање и шутирање.

Лабавење е важен дел од часот и помага да се намали мускулната болка и да се спречат повреди. Лесно трчање. Статичко истегнување: Истегнување на квадрицепсите, тетивата, листовите, препоните, истегнување на рамената.

- Секогаш прилагодете ги вежбите на нивото на вештини на учениците.
- Обезбедете доволно опрема и реквизити за време на часот.
- Фокусирајте се на забавата и мотивацијата на учениците.
- Користете позитивен јазик и охрабрување.
- Нагласете ја важноста на тимската работа и фер-плејот.

Важно е да се биде креативен и да се експериментира со различни вежби, за да се најдат оние кои најдобро функционираат за одделението. Наставникот прво ги објаснува и демонстрира техниките на спортските игри и континуирано ја следи изведбата на активностите, ги мотивира учениците, укажува на грешките, ги истакнува најдобро изведените техники од страна на учениците и се грижи за нивната безбедност.

### **Завршни активности: Донесување заклучоци**

Спортски активности - <https://mk.mcgo.org.mk/sportski-aktivnosti-i-zabavni-igri/>

Учениците поделени во тимови играат фудбал на 2 или 4 голови, без голман, исклучиво со лева нога. На една група припаѓаат 2 гола. Тие што ќе ја користат десната излегуваат од игра. Тимот што ќе постигне повеќе голови победува. Штафетните игри се одличен начин да се направи часот по спортски игри позабавен и подинамичен за учениците. Со прилагодување на правилата и опциите, игрите можат да се прилагодат на различни нивоа на вештини, со можност за модификации, според потребите на учениците и достапните

реквизити. Покрај развивањето на индивидуалните вештини, важно е да се нагласи тимската работа и фер игра.

## Рефлексија

### Се води дискусија по прашањата:

- Дали ви беа интересни часовите?
- Кои вежби и игри најмногу ви се допаднаа, објаснете зошто?
- Какви елементи и правила постојат, набројте неколку.
- Колку би сакале да спортувате и тренирате фудбал?
- Набројте неколку фудбалски тимови и репрезентации.

### Следење на напредокот

- Практичната изведба на активностите и совладаноста на елементите.
- Активната вклученост за време на часот.
- Почитување на правила.
- Почитувањето на правилата на однесување во спортската сала

**Опрема и средства** - Соодветна спортска опрема, фудбалски топки, конуси, чуњеви, мали и големи голови, свирче и други спортски реквизити.

### Некои препораки за наставниот:

- Активностите од сценаријата играат значајна улога за реализација на програмата за Физичко и здравствено образование, затоа што овозможуваат физичка кондиција, тимска работа спортски дух и целосна реализација на наставната програма.
- Понудете различни спортови како што се кошарка, фудбал, одбојка, бадминтон, атлетика и др. Дозволете им на учениците да истражуваат различни спортови за да ги откријат своите интереси и силни страни.
- Научете ги на основните вештини и техники за секој спорт, вклучувајќи елементи, правила и стратегии за игра.
- Организирајте меѓуодделенски турнири или пријателски натпревари за да обезбедите можности за пријателско натпреварување и тимска работа.
- Освен тесно стручните компетенции, тој мора да поседува и општествено-демократски и социјални компетенции за темите: учење во мултикултурна средина, работа со деца од маргинални групи, препознавање знаци на домашно насилство, превенција на трговија со луѓе преку образовниот систем, разрешување на конфликти, комуникациски вештини, за препознавање и спречување на коруптивни влијанија.

## НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ

**Танцот** е уште една привлечна физичка активност која дава пријатни и забавни чувства. Различни стилови на танц помага да се подобри флексибилноста, координацијата и ритамот за самоизразување. Училиштата можат да понудат изборни предмети со оваа тема или секции, клубови, за одржување на танцови активности/часови кои со кои учениците можат да ја истражуваат својата креативност додека вежбаат.

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

1. Игра народни ора од три етнички заедници од РС Македонија.
2. Изведува танцови чекори од стандарден, латиноамерикански и модерен танц

**Содржини и поими** - 8 часа

**1. Народни ора - традиционални народни ора (4 до 5 часа)**

**2. Танци – (3 до 4 часа)**

- Стандардни танци (англиски валцер)
- Латиноамерикански танци („ча-ча-ча“)
- Рокенрол, твист и др.

**Стандарди за оценување за народни ора**

- Правилно применува три традиционални ора од различни етнички заедници од државата (со музика)
- Правилно применува традиционални ора од различни етнички заедници од државата според чекорите (без музика).

**Стандарди за оценување**

- Правилно применува стандарден танц, латиноамерикански танц и модерен танц, според чекорите (без музика).
- Правилно применува чекори и движења на еден стандарден, еден латиноамерикански и еден модерен танц (со музика) Модерни танци (хип-хоп).

**Сценарио за часови**

**Воведна активност – активирање на предзнаењата**

Да се дискутира со учениците за нивното лично искуство, познавање, знаење, практикување, споделувањња, за народните – традиционални ора. Може да се погледат неколку ора на видео, може да се повторат некои игри – ора, кои учениците веќе ги знаат од порано.

## Главни активности – искуствено учење

### Активност 1: Народни ора - Традиционални народни ора (4 до 5 часа)

Активностите се изведуваат со музика, која дава и поттик, мотивација како и забава на часовите.

- Учениците изведуваат поединечни чекори и движења од македонски традиционални народни ора и ора од различни етнички заедници (без музика).
- Учење нови и повторување на научените ора.
- Усвојување на чекори, увежбување на македонски ора.
- Изведуваат народни ора, со внимавање на естетско држење на телото, работата на рацете во комбинација со чекорите.
- Изведуваат поврзани чекори и движења од народни традиционални ора со музика.

Прво наставникот ги објаснува и демонстрира танцовите чекори и движења, а потоа учениците ги изведуваат. Се нагласуваат и покажуваат важните карактеристики на играњето на народни ора. Наставникот покажува и демонстрира став и држење на телото, правила на движење, правецот, начинот на држење за рака и рамо.

Тој континуирано ги следи учениците и укажува на евентуалните грешки, ги мотивира учениците истакнувајќи ги најдобрите изведби. Учениците изведуваат поврзани чекори и движења од истите народни традиционални ора со музика.

Ората можат да бидат **брзи и бавни**. Наставникот презентира аудиовизуелна презентација на брзи и бавни ора. Учениците следат видео со брзо и со бавно оро. Се дискутира за разликата во движењата и за впечатоците.

- Вежби за совладување по еден модел на **бавно оро** (пр. Невестинско оро <https://www.youtube.com/watch?v=wMRVXSZ8wnE> -чекори). Се демонстрираат и учат чекорите на едно оро без и со музика.
- Работат чекори и движења според ритамот и метриката со броење и со плескање на раце, тропане на клупа и сл.
- Вежби за совладување по еден модел на **брзо оро** ( Ситно оро <https://www.youtube.com/watch?v=7ICElpyuPc0> - чекори). Се демонстрираат и учат чекорите на едно оро без и со музика. Потоа чекори и движења според ритамот и метриката со броење и со плескање на раце, тропане на клупа и сл.
- Се вежба совладување на „Кружна форма“.
- Аудиовизуелна презентација за формите на ората. Учениците следат слики и видео материјал за кружната форма на ората, индивидуална форма и во парови.
- Учениците играат оро во кружна форма
- Вежби за совладување на индивидуална игра и во парови
- Вежби за совладување на комбинирана форма на орот

- Вежби и игри за играорните подрачја во Македонија – на различни етнички заедници (македонско оро, албанско оро, турско оро, ромско оро.)

Може и аудиовизуелна презентација на ора од Македонија на различните етнички заедници; Учениците ја следат презентацијата и дискутираат за сличностите и разликите.

- Увојување на нови народни ора, увежбување брзина на изведба од поспоро кон побрзо.

Со народните ора и танци се изведуваат моторички движења, усогласени со музика, при тоа што се поттикнуват и создават позитивни чувства.

### Примери на вежби за основни чекори:

#### Основни чекори:

- **Основен чекор напред:** Застанете исправено со нозете заедно. Направете чекор напред со десната нога, а потоа донесете ја левата нога до десната. Повторете го чекорот со левата нога.
- **Основен чекор настрана:** Застанете исправено со нозете заедно. Направете чекор настрана со десната нога, а потоа донесете ја левата нога до десната. Повторете го чекорот со левата нога на другата страна.
- **Вртење:** Застанете исправено со нозете заедно. Направете мал чекор напред со десната нога и свртете се во насока на стрелките на часовникот. Повторете го чекорот со левата нога и продолжете да се вртите.

#### Активност 2 – Танци (3 до 4 часа):

- Стандардни танци (англиски валцер).
- Латинамерикански танци („ча-ча-ча“).
- Рокенрол, твист.
- Учениците индивидуално изведуваат основни чекори на англиски валцер, „ча-ча-ча“, рокенрол и твист без музика, а потоа ги повторуваат со музика. На крајот танцот го изведуваат во парови.
- Учениците индивидуално изведуваат различни чекори од хип-хоп според сопствената креативност, на музика.
- **Стандардни танци:** англиски валцер, танго, виенски валцер, слоуфокс и квикстеп.  
**Латино танци:** самба, румба, ча-ча-ча, бачата, салса и пасо добле.

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

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

**Тангото** е составен дел од начинот на живот во Аргентина. Потекнува од крајот на 19-тиот век во Буенос Аирес, каде што се развил како танц и музичка форма со влијанија од африкански, европски и локални аргентински ритми. Познат е по страствените движења, блискиот контакт помеѓу партнерите и емоционалниот израз. Денес, тангото е признато како културно наследство и се танцува и учи низ целиот свет.

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

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

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

### Примери на активности и вежби:

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

Се демонстрираат чекори на валцер според ритмот и метриката, со броење и плескање на рацете. Наставникот објаснува и демонстрира танцови чекори и движења, а потоа учениците ги изведуваат. Наставникот ги следи учениците, укажува на евентуалните грешки и ги мотивира, истакнувајќи ги најдобрите изведби.

Учениците, по слободен избор, можат да изведуваат танци со креативност, создавајќи различни движења на телото. Танците може да се изведуваат индивидуално, во парови (машко и женско) или во групи, прилагодени на ритмот на музиката.

Раце и нозе, натпревар со скокање <https://www.youtube.com/watch?v=53a7ZyU-rSY&t=133s>

### Рефлексија

Се води дискусија по прашањата:

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

## Следење на напредокот

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

**Опрема и средства** - касетофон, ЦД-уред, звучник, инструменти, соодветна спортска облека/опрема, листови хартија, печатач, кредити, спортски реквизити.

## Користена литература

- *Настава физичког и здравственог васпитања, приручник за наставнике за 6. разред.* Београд: Завод за уџбенике. 2019 г.
- Burke, V., Beilin, L. J., Simmer, K. (2005).
- Predictors of body mass index and associations with cardiovascular risk factors in Australian children: a prospective cohort study. *Int Journal Obes*, 2, 15–23.
- <https://www.slofit.org/slofit-nasvet> .
- Сула и Насе Кондовски, Прирачник по физичко и здравствено образование (за одделенска настава), Скопје, 1997 г.
- [2io2-tool-kit-for-ph.education-1-3-grade.pdf](#), 2020 г.
- Александар Анастасовски, Методика на физичкото воспитание, Скопје, 1990 г.
- Ренцов С., Игреме, вежбаме, растеме, Детска радост, 1987 г.
- Христов Н., Основи на спортската медицина, Скопје, 1970 г.
- Павловски, З. 2008. Физичко и здравствено образование за VII одделение.
- Крстевски Г., Стојановски К. 1999. Кошаркарска абецеда, Скопје.
- Nikola Despot, Atletika Zagreb, 1951 г.
- Семинарски материјали (2009/10/11) на Бирото за развој на образованието, за новите наставни програми за деветгодишното образование, на теми: Планирање на наставата; Оценување на постигнувањата на учениците.
- Зборник на трудови: кошарка, ракомет, фудбал, одбојка и атлетика. Федерација на училиштен спорт на Македонија, Охрид, јуни 2003 г.
- Насе Кондовски, Спорт и спортски активности, за 2 година, реформирано гимназиско образование, Просветно Дело 2002 г.
- Практикум за наставата и учењето на 21-от век, Прирачник за наставници, Проект за основно образование (ПЕП) 2010.

- Боривое Михајловски, Методика на наставата со основите на физичкото и здравственото образование и воспитание, Педагошки факултет, „Св Климент Охридски“ Скопје, 2000 г.
- Митрески Ѓ. 2002 г. Физичко воспитание.
- Шуков Ј. 2001 г. Основи на Кинезитерапијата
- Коцев В. 2010 г. Прирачници за наставата во 5 одделение, во деветгодишното образование, прирачник по ФЗО, Биро за развој на образованието.
- Коцев В. 2011 г. Прирачници за наставата во 6 одделение, во деветгодишното образование, прирачник по ФЗО, Биро за развој на образованието.
- <https://kineziologija.mk>
- Коцев В., Палевски, Ж. 2021 г. Прирачник по Физичко и здравствено образование за наставниците за 4 одделение, Скопје: Биро за развој на образованието.
- Коцев В., Палевски, Ж. 2022 г. Прирачник по Физичко и здравствено образование за наставниците за 5 одделение, Скопје: Биро за развој на образованието.
- Коцев Виктор, 2024г. Прирачник по Физичко и здравствено образование за наставниците за 6 одделение, Скопје: Биро за развој на образованието.
- Министерот за образование и наука, 2023 г., Наставна програма по предметот Физичко и здравствено образование за VI одделение.
- Министерство за образование и наука, 2023 г., Наставна програма по предметот Физичко и здравствено образование за VII одделение.
- Bailey, R. and Robertson, C. 2000. 'Including all pupils in primary school physical education', in R. Bailey and T. Macfayden (eds), Teaching Physical Education 5–11. London: Continuum.
- Концепција за основно образование, Министерство за образование и наука, 2021 г., Скопје.
- Концепција за воннаставни активности во основното образование, Биро за развој на образованието, 2020 г.
- Зоран Радиќ: Прирачник по атлетика за наставните кадри од основно и средно образование, Скопје, 1998 г.

# Материјали за учење за учениците



Професор по спорт  
**Виктор Коцев**

## Материјали за учење за учениците по физичко и здравствено образование

Овие материјали се наменети за учениците од седмо одделение и имаат за цел да ги запознаат со основите на спортот, неговите придобивки, различни спортови и важни совети за здрав начин на живот. Материјалот е напишан на јасен и разбирлив начин и нуди практични информации кои ќе ви помогнат да се заљубите во спортот и да го вклучите во секојдневието.

Спортот е значаен дел од здравиот начин на живот. Со редовно практикување на спорт, можеме да го подобриме нашето физичко и ментално здравје, да се дружиме и да развиеме важни карактерни особини како дисциплина и упорност. Изберете спорт што ви е забавен и практикувајте го редовно, за да ги почувствувате сите придобивки. Се надевам дека овој материјал ќе ве инспирира да го засакате спортот и да го направите дел од вашата секојдневна рутина.

Со среќа!

### Што е спорт?

Спортот е физичка активност која вклучува правила и натпреварување. Тоа е начин да се забавуваме, да се дружиме и да го подобриме нашето здравје. Спортот може да биде индивидуален или тимски, а постојат многу различни видови спортови кои можеме да ги практикуваме.

### Зошто е спортот важен?

Спортот е важен за нашето физичко и ментално здравје. Еве некои од придобивките од спортот:

- **Подобро физичко здравје:** помага да бидеме во форма, да ја зајакнеме мускулатурата и коските, да го подобриме кардиоваскуларниот систем и да одржуваме здрава тежина.
- **Подобро ментално здравје:** Спортот ни помага да се ослободиме од стресот, да ја подобриме концентрацијата, да ја зголемиме самодовербата и да се чувствуваме подобро.
- **Социјални придобивки:** овозможува да се дружиме со други луѓе, да научиме да работиме во тим, да ги почитуваме правилата и да развиеме фер-плеј однесување.

- **Развивање на дисциплина и упорност:** Спортот бара посветеност, дисциплина и упорност, а тоа се важни карактеристики кои ќе ни помогнат во животот.



Постојат многу спортови, а еве некои од најпопуларните:

- **Тимски спортови:** фудбал, кошарка, одбојка, ракомет, ватерполо.
- **Индивидуални спортови:** пливање, атлетика (трчање, скокање, фрлање), гимнастика, тенис, борење, велосипедизам.
- **Боречки вештини:** џудо, карате, таеквондо, кик-бокс.
- **Екстремни спортови:** скејтбординг, ролери, планинарење, качување по карпи.

**Како да избереме спорт?** При изборот на спорт, важно е да ги имаме предвид нашите интереси, способности и здравствената состојба.



Еве неколку совети:

- **Пробајте различни спортови:** не се плашете да пробате, видете кој најмногу ви се допаѓа.
- **Изберете спорт кој ви е забавен:** ако спортот ви е забавен, ќе бидете помотивирани да го практикувате.
- **Размислете за вашите способности:** изберете спорт кој одговара на вашите физички способности.



- **Консултирајте се со лекар:** ако имате здравствени проблеми, консултирајте се со лекар пред да започнете да се занимавате со спорт.
- 

### Важни совети за здрав начин на живот преку спортски активности

- **Загревање:** секогаш загревајте се пред да започнете со спортски активности за да ги подготвите мускулите и да ги избегнете повредите.
- **Растегнување:** растегнувајте се после вежбање за да ги опуштите мускулите и да ја подобрите флексибилноста (еластичност).
- **Хидратација:** пијте доволно вода пред вежбање, за време и после вежбање.
- **Исхрана:** јадете здрава и балансирана исхрана која ќе ви обезбеди доволно енергија за спортски активности.
- **Одмор:** одморете се доволно за да му дозволите на телото да се опорави.
- **Опрема:** користете соодветна опрема за спортот кој го практикувате за да се заштитите од повреди.
- **Слушајте го вашето тело:** ако почувствувате болка, престанете со вежбање и консултирајте се со лекар.
- **Забавувајте се:** најважно е да се забавувате, додека се занимавате со спорт!



### Спортски термини и прашања

Еве некои од најчесто користените спортски термини: ШТО Е?

- **Гол:** постигнување на погодок во фудбал, ракомет, хокеј итн.
- **Кош:** постигнување на погодок во кошарка.
- **Поен:** единица за бодување во многу спортови.
- **Резултат:** вкупен број на поени постигнати од двата тима или играчи.
- **Натпревар:** игра помеѓу два тима или играчи.
- **Тим:** група на играчи кои играат заедно.
- **Тренер:** лице кое го тренира тимот или играчот.
- **Судија:** лице кое ги спроведува правилата на играта.
- **Фаул:** прекршок на правилата.
- **Пенал:** казна за прекршок на правилата.

## АТЛЕТИКА

Атлетиката е колекција на спортски дисциплини кои вклучуваат трчање, скокање, фрлање и одење. Таа е еден од најстарите спортови и е дел од Олимписките игри уште од нивното основање. Атлетиката е одлична за развивање на општа физичка кондиција, сила, брзина, издржливост и координација.



### Дисциплини во атлетиката

#### Атлетиката е поделена на неколку главни дисциплини:

1. **Трчање:** Оваа дисциплина вклучува различни видови трки, како што се спринт на кратки патеки (100 м, 200 м, 400 м), средни патеки (800 м, 1500 м), долги патеки (3000 м, 5000 м, 10000 м), пречки (100 м/110 м пречки, 400 м пречки) и штафети (4x100 м, 4x400 м).
2. **Скокање:** вклучува скок во височина, скок во далечина, троскок и скок со стап.
3. **Фрлање:** вклучува фрлање ѓуле, фрлање диск, фрлање копје и фрлање кладиво.
4. **Одење:** оваа дисциплина вклучува брзо одење на долги патеки.
5. **Повеќебој:** оваа дисциплина вклучува комбинација од неколку дисциплини, како што се десетобој (за мажи) и седмобој (за жени).

**Основни техники:** За да се постигне успех во атлетиката, важно е да се совладаат основните техники за секоја дисциплина.



**Трчање:** правилниот старт е клучен за спринтерските дисциплини.

**Техника на трчање:** важно е да се одржува правилна положба на телото, да се движат рацете напред-назад во ритам со чекорите.



**Дишење:** треба да се диши длабоко, да се обезбеди доволно кислород за мускулите.

### Скокање

- **Залет:** залетот е важен за да се добие доволно брзина и енергија за скокот.
- **Одроз:** одрозот треба да биде силен и експлозивен за да се постигне максимална висина или далечина.
- **Техника на скокање:** секоја дисциплина има специфична техника на скокање која треба да се совлада.



## Фрлање

**Држење на реквизитот:** правилното држење на реквизитот е важно за да се обезбеди добар замав и пренос на енергија.

**Замав:** замавот треба да биде течен и координиран за да се постигне максимална брзина на реквизитот.

**Техника на фрлање:** секоја дисциплина има специфична техника на фрлање која треба да се совлада.



**Тренинг** е важен дел од атлетиката. Треба да се тренира редовно и да се следи план за тренирање.

**Загревањето** е важно за да се подготват мускулите за напор. Треба да се прават лесни вежби за истегнување и кардио вежби (трчање).

**Главна фаза** - на тренингот спортистот треба да биде фокусиран на специфичните вештини и техники за секоја дисциплина.

**Раздвижувањето** е важно за да се намали ризикот од повреди. Треба да се прават лесни вежби за истегнување и масажа.

**Одморот** е важен за да се опорават мускулите. Треба да се спие доволно и да се јаде здрава храна.

**Безбедносни мерки** - Треба да се следат некои основни безбедносни мерки за да се намали ризикот од повреди.

- **Загревање и раздвижување:** секогаш треба да се загрева и раздвижува пред и по тренингот.
- **Правилна техника:** се користи за да се избегнат повреди.
- **Соодветна опрема:** треба да се користи соодветна спортска опрема, како што се патики за трчање и соодветна гардероба за спортување.
- **Слушање на телото:** треба да се слуша телото и да се одмори кога е потребно.
- **Надзор од тренер:** треба да се тренира под надзор на квалификуван тренер.

**Исхраната** е важен дел од атлетиката. Треба да се јаде здрава и балансирана храна за да се обезбеди доволно енергија за тренингот.

- **Јаглехидрати:** Јаглехидратите се главниот извор на енергија за мускулите. Треба да се јадат сложени јаглехидрати, како што се интегрален леб, тестенини и ориз.
- **Протеини:** Протеините се важни за градење на мускулите. Треба да се јадат протеини од различни извори, како што се месо, риба, јајца, млечни производи.

- **Масти:** Мастите се важни за здравјето на клетките и за апсорпција на витамини. Треба да се јадат здрави масти, како што се маслиново масло, авокадо и јаткасти плодови.
- **Витамини и минерали:** Витамините и минералите се важни за многу телесни функции. Треба да се јаде разновидна храна за да се обезбеди доволно витамини и минерали.
- **Вода:** Водата е важна за хидратација. Треба да се пие доволно вода пред тренингот, за време и по тренингот.

Атлетиката е одличен спорт за млади. Таа нуди многу можности за развивање на физичка кондиција, вештини и карактер. Со правилен тренинг, исхрана и безбедносни мерки, може да се постигне успех во атлетиката и да се ужива во спортот.

## ГИМНАСТИКА

Гимнастиката е спорт кој ги комбинира силата, флексибилноста, координацијата и рамнотежата. Таа е одлична за развојот на општата физичка подготвеност и може да послужи како основа за други спортови. Гимнастиката е особено корисна бидејќи помага во развојот на мускулатурата, коските и нервниот систем во период на интензивен раст.

### Дисциплини во гимнастика

Овој материјал дава преглед на различните дисциплини кои се дел од гимнастиката, вклучувајќи ги машката и женската спортска гимнастика, ритмичката гимнастика, акробатската гимнастика, трамболина и аеробик гимнастиката. Секоја дисциплина има свои специфични правила, опрема и вештини кои се потребни за натпреварување.

**Спортска гимнастика** е една од најпопуларните и најпрестижните дисциплини. Се дели на машка и женска спортска гимнастика, а секоја од нив има свои специфични справи и вежби.

**Машка спортска гимнастика** се состои од шест дисциплини:

**Партер** - гимнастичарот изведува серија на акробатски елементи, скокови, вртења и рамнотежа на подиум со димензии 12x12 метри. Вежбата треба да биде динамична, креативна и да ја демонстрира силата, флексибилноста и контролата на елементите. <https://www.youtube.com/watch?v=I3WWiK1o2r0>



**Коњ со рачки** - гимнастичарот изведува кружни движења, нишања и премини на коњот со рачки, користејќи ги двете раце. Оваа дисциплина бара голема сила, рамнотежа и координација. <https://www.youtube.com/watch?v=QKfoE56POIc>



**Кругови (алки)** - гимнастичарот изведува вежби на кругови кои висат од висока конструкција. Вежбата вклучува елементи на сила, рамнотежа и

динамика, како што се држење во различни позиции, нишања и акробатски слетувања.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ALYn1KUR8GQ>

**Прескок** - гимнастичарот трча по патека, скока на отскочна даска, изведува акробатски елемент во воздух пред да слета на душекот. Оваа дисциплина бара брзина, сила и прецизност.

**Паралелен разбој** - гимнастичарот изведува вежби, користејќи ги рацете и телото за да се ниша, врти и префрла од една страна на друга. Оваа дисциплина бара сила, координација и рамнотежа.  
[https://www.youtube.com/watch?v=-Qy\\_Uhn4s30&t=93s](https://www.youtube.com/watch?v=-Qy_Uhn4s30&t=93s)



**Вратило** - гимнастичарот изведува вежби на вратило, користејќи ги рацете за да се ниша, врти и се префрла околу вратилото. Оваа дисциплина бара сила, координација и храброст.

<https://www.youtube.com/watch?v=skCJWlzPpD4>

**Женска спортска гимнастика** се состои од четири дисциплини:

**Прескок** - исто како и во машката гимнастика, гимнастичарките трчаат 25м по патека до прескочниот коњ или отскочна табла и изведува акробатски елемент во воздух, пред да слета на душекот.  
<https://www.youtube.com/watch?v=zDnuryxMSc>

**Двовисински разбој** - Гимнастичарката изведува вежби, користејќи ги рацете и телото за да се ниша, врти и префрла од една на друга. Оваа дисциплина бара сила, координација и флексибилност.



- [https://www.youtube.com/watch?v=Jea\\_J-Wa0y8](https://www.youtube.com/watch?v=Jea_J-Wa0y8)
- [https://www.youtube.com/watch?v=j8N\\_xzlczQI](https://www.youtube.com/watch?v=j8N_xzlczQI)

**Греда** - гимнастичарката изведува серија на акробатски елементи, скокови, вртења и рамнотежа на греда широка 10 сантиметри. Вежбата треба да биде динамична, креативна и да ја демонстрира рамнотежата, флексибилноста и контролата на елементите.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZRqUFQh5CNw>



**Партер** - гимнастичарката изведува серија на акробатски елементи, скокови, вртења и рамнотежа на партер со димензии 12x12 метри. Вежбата е придружена со музика и треба да биде динамична, креативна и да ја демонстрира силата, флексибилноста и контролата на елементите.

- <https://www.youtube.com/watch?v=pU9fEFRi2xY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OJghYx2sDIM>

**Ритмичка гимнастика** е дисциплина која комбинира елементи на балет, гимнастика и танц. Гимнастичарките изведуваат вежби со различни реквизити, како што се обрач, топка, лента, јаже и чуњеви. Вежбата е придружена со музика и треба да биде динамична, креативна и да ја демонстрира флексибилноста, координацијата и експресивноста на гимнастичарката.



- <https://www.youtube.com/watch?v=d-5DhZGf9Io>
- <https://www.youtube.com/watch?v=kL0LpQaqZzE>

**Акробатска гимнастика** е дисциплина која вклучува групи од два, три или четири гимнастичари кои изведуваат акробатски елементи, како што се балансирање, фрлање и фаќање. Оваа дисциплина бара голема сила, рамнотежа, координација и доверба помеѓу партнерите. <https://www.youtube.com/watch?v=KGgJmiwLjY>



**Трамболина** е дисциплина во која гимнастичарите скокаат на трамболина и изведуваат акробатски елементи во воздух. Оваа дисциплина бара голема координација, рамнотежа и контрола на телото. <https://www.youtube.com/watch?v=7CitYO8eidA>

**Аеробик гимнастика** е дисциплина која комбинира елементи на аеробик и гимнастика. Гимнастичарите индивидуално и во групи изведуваат вежби кои вклучуваат аеробни движења, сила, флексибилност и координација. Вежбата е придружена со музика и треба да биде динамична, креативна и да ја демонстрира физичката подготвеност и експресивноста на гимнастичарот.

Ова се главните дисциплини во гимнастиката. Секоја од нив има свои специфични карактеристики и бара различни вештини и способности. Гимнастиката е спорт кој бара многу труд, посветеност и дисциплина, но исто така нуди многу задоволство и можност за развој на физичките и менталните способности.

Гимнастиката е одличен спорт за ученици од VII одделение. Со правилен пристап и редовен тренинг, можете да ги развиете вашите физички способности, да ја подобрите координацијата, рамнотежата и да се забавувате. Секогаш запомнете да се загреете, да се истегнете и да тренирате под надзор на квалификуван тренер. Со упорност и посветеност, можете да постигнете големи резултати во гимнастиката.

### Историја на олимписките игри

#### Дознајте повеќе

Олимписките игри се познат спортски настан кој започнал многу одамна во античка Грција. Првата Олимпијада се одржала пред повеќе од 2.700 години во градот Олимпија, во чест на грчкиот бог Зевс. Луѓето од цела Грција доаѓале да се натпреваруваат во спортови: трчање, борење и трки со кочи.

Античките Олимписки игри се разликувале многу од денешните. Наместо медали, победниците добивале венци од маслинки. Исто така, само мажите учествувале во натпреварите и тоа без да носат облека. По многу години, Олимпијадата престанала да се

одржува. Но, во 1896 година, повторно започнала во Атина, Грција. Овој пат можеле да се натпреваруваат спортисти од целиот свет. Оттогаш, Олимпијадата станува поголема и попопуларна. Тие се одржуваат на секои четири години, со зимски и летни игри наизменично.



Денес, Олимпијадата не е само спорт. Тие собираат луѓе од различни земји и го слават мирот и пријателството. Спортистите работат напорно за да освојат медали за своите земји и да го направат својот народ горд.

**Направете истражување за летните и зимски спортови!**

## СПОРТСКИ ИГРИ

Спортските игри се составен дел од животот на учениците, нудејќи многубројни придобивки. Учество во спортските активности може значително да придонесе кон подобрување на физичкото здравје, менталната благосостојба, социјалните вештини и образовниот/воспитниот успех на учениците.

- **Видови спортски игри** - постојат многу видови спортски игри, кои се категоризираат на различни начини. Некои од најчестите категории вклучуваат:
- **Индивидуални спортови:** овие вклучуваат еден учесник кој се натпреварува сам, како што се пливање, атлетика, тенис и гимнастика.
- **Тимски спортови:** овие, пак, вклучуваат група на ученици кои работат заедно за да постигнат заедничка цел, како што се фудбал, кошарка, одбојка и ракомет.
- **Екстремни спортови:** тие вклучуваат висок степен на ризик и возбуда, како што се скијање, сноубординг, планинарење и велосипедизам.
- **Боречки вештини:** овие спортови вклучуваат борба еден на еден, како што се карате, џудо, таеквондо и бокс.

**Физички придобивки од спортските игри** - нуди многубројни физички придобивки за учениците, вклучувајќи:

**Подобрување на кардиоваскуларното здравје:** го зајакнуваат срцето и белите дробови, намалувајќи го ризикот од срцеви заболувања, мозочен удар и други кардиоваскуларни проблеми.

**Зголемување на мускулната сила и издржливост:** ги зајакнуваат мускулите и коските, подобрувајќи ја силата, издржливоста и флексибилноста.

**Контрола на телесната тежина:** помагаат во согорувањето на калориите и одржувањето на здрава телесна тежина, намалувајќи го ризикот од дебелина и други здравствени проблеми поврзани со тежината.

**Подобрување на координацијата и рамнотежата:** ги подобруваат координацијата, рамнотежата и моторните вештини, што може да биде корисно во секојдневните активности.

**Ментални придобивки од спортските игри** - покрај физичките придобивки, спортските игри нудат и многубројни ментални придобивки за учениците, вклучувајќи:

- **Намалување на стресот и анксиозноста:** помагаат во ослободување на ендорфини, кои имаат ефект на подобрување на расположението и намалување на стресот и анксиозноста.
- **Подобрување на самодовербата и самопочитта:** успехот во спортските игри може да ја зголеми самодовербата и самопочитта на учениците, што може да има позитивно влијание врз другите аспекти од нивниот живот.
- **Подобрување на концентрацијата и фокусот:** спортските игри бараат концентрација и фокус, што може да помогне во подобрување на овие вештини и во училиницата.
- **Развивање на ментална цврстина:** ги учат учениците како да се справат со предизвиците, да ги надминат пречките и да останат мотивирани, што може да им помогне да развијат ментална цврстина.

**Социјални придобивки од спортските игри вклучуваат:**

- ✓ **Развивање на тимска работа и соработка:** тимските спортови ги учат учениците како да работат заедно, да комуницираат ефективно, да соработуваат за да постигнат заедничка цели.
- ✓ **Подобрување на комуникациските вештини:** спортските игри бараат комуникација помеѓу играчите, што може да помогне во подобрување на комуникациските вештини на учениците.
- ✓ **Развивање на лидерски вештини:** можности за учениците да преземат лидерски улоги, што може да им помогне да ги развијат своите лидерски вештини.
- ✓ **Создавање пријателства и социјални врски:** можности за учениците да се запознаат со нови луѓе, да создадат пријателства и да развијат социјални врски.

**Влијание врз образовниот успех**

Учеството во спортски игри може да има позитивно влијание врз образовниот успех на учениците. Истражувањата покажаа дека учениците кои се занимаваат со спорт имаат тенденција да имаат подобри оценки, да присуствуваат поредовно на училиште и да имаат помалку проблеми со дисциплината. Ова се должи на фактот дека спортските игри ги подобруваат концентрацијата, фокусот, самодисциплината и управувањето со времето, што се важни вештини за воспитно-образовниот успех.

**Заклучок:** Спортските игри се од големо значење за учениците, нудејќи многубројни физички, ментални и социјални придобивки. Учество во спортски активности може да придонесе кон подобро здравје, благосостојба, социјални вештини и воспитно-образовен успех на учениците.

## РАКОМЕТ

Ракометот е тимски спорт кој се игра со топка помеѓу два тима од по седум играчи (шест играчи во поле и еден голман). Целта на играта е да се постигнат повеќе голови од противничкиот тим, со шутирање на топката во голот. Ракометот е брза и динамична игра која бара комбинација на сила, брзина, умешност и тимска работа.

### Кратка историја

Ракометот има корени во различни игри со топка кои се играле во Европа уште во античко време. Модерниот ракомет се развил кон крајот на 19-от и почетокот на 20-от век во Скандинавија и Германија. Ракометот за првпат бил вклучен во Олимписките игри во 1936 година (берлинските игри) како ракомет на отворено, а во 1972 година (минхенските игри) како ракомет во сала.

### Основни правила на ракометот

- 🏀 **Игралиште:** игралиштето е правоаголна површина со димензии 40 метри должина и 20 метри ширина.
- 🏀 **Гол:** головите се наоѓаат на средината на секоја страна од игралиштето и имаат димензии 2 метри висина и 3 метри ширина.
- 🏀 **Топка:** топката е изработена од кожа или синтетички материјал и има различна големина и тежина во зависност од возраста и полот на играчите.
- 🏀 **Времетраење на играта:** натпреварот трае 60 минути, поделени на две полувремиња од по 30 минути, со пауза од 10-15 минути помеѓу полувремињата. За младински категории, времетраењето може да биде пократко.
- 🏀 **Играње со топката:** играчите можат да ја држат топката најмногу три секунди и да направат најмногу три чекора со неа во рацете. Потоа мора да ја додаваат, да шутираат кон голот или да дриблаат.
- 🏀 **Водење:** Топката не смее да се води двапати по ред, освен ако не е допрена од друг играч.
- 🏀 **Фаул:** Фаулите се санкционираат со слободен удар или седмерец (пенал) ако фаулот е направен во зоната на голот и спречил очигледна можност за гол.
- 🏀 **Седмерец:** Седмерецот се изведува од линијата на 7 метри од голот.
- 🏀 **Исклучување:** Играч може да биде исклучен од игра на 2 минути поради груб фаул или неспортско однесување.
- 🏀 **Црвен картон:** Играч може да добие црвен картон за особено груб фаул или неспортско однесување и е исклучен од игра до крајот на натпреварот.

## Основни техники во ракометот

- 🕒 **Држење на топката:** правилното држење на топката е клучно за прецизно додавање и шутирање. Топката треба да се држи со прстите, а не со дланката.
- 🕒 **Додавање:** постојат различни видови на додавање, како што се додавање со една рака, додавање со две раце, додавање над глава и додавање од под.
- 🕒 **Шутирање:** тоа е најважната техника за постигнување голови. Постојат различни видови на шутирање, како што се шут од место, шут во скок, шут од крило и шут од далечина.
- 🕒 **Водење:** техника што се користи за движење со топката и за избегнување на противнички играчи.
- 🕒 **Финти:** финтите се користат за да се измами противникот и да се создаде можност за додавање или шутирање.
- 🕒 **Блокирање:** блокирањето се користи за да се спречи противникот да шутира кон голот.
- 🕒 **Одбрана:** одбраната е важен дел од играта и се состои од различни тактики и стратегии за спречување на противникот да постигне гол.
- 🕒 **Голмански техники:** голманот има посебни техники за одбрана на голот, како што се поставување, скокање и фрлање.



## Основни тактики и стратегии во ракометот

- 🕒 **Напад:** се состои од различни тактики и стратегии за постигнување голови, како што се игра со пивот, игра со крила, игра со бекови и игра со комбинации.
- 🕒 **Одбрана:** се состои од различни тактики и стратегии за спречување на противникот да постигне гол, како што се зонска одбрана, индивидуална одбрана и комбинирана одбрана.
- 🕒 **Транзиција:** претставува брза промена од одбрана во напад и обратно.
- 🕒 **Контранапад:** претставува брз напад по освоена топка во одбрана.
- 🕒 **Позиционен напад:** претставува организиран напад со добро дефинирани улоги и движења на играчите.



## Практични вежби за учење на ракомет:

- 🕒 **Држење на топката и додавање:** правилно држење на топката, додавање со една рака, додавање со две раце, додавање над глава и додавање од под.
- 🕒 **Водење:** со една рака, комбинирано со две раце и водење во движење.
- 🕒 **Финти:** различни видови на финти со рака и тело.
- 🕒 **Шутирање:** шут од место, шут во скок, шут од крило и шут од далечина.
- 🕒 **Блокирање:** на шут од место и блокирање на шут во скок.
- 🕒 **Одбрана:** зонска одбрана, индивидуална одбрана и комбинирана одбрана.
- 🕒 **Голмански техники:** Вежби за поставување, скокање и фрлање.

- 🌍 **Тимска работа:** Вежби за додавање во движење, игра со пивот, игра со крила и игра со бекови.

## КОШАРКА

Кошарката е динамичен и возбудлив спорт кој бара тимска работа, вештина и стратегија. Се игра на правоаголен терен со два коша на спротивните краеве. Целта на играта е да се постигнат поени со фрлање на топката низ кошот на противникот, додека истовремено се спречува противникот да постигне поени.

**Кратка историја** - кошарката е измислена во 1891 година од страна на Џејмс Нејсмит, професор по физичко образование во Спрингфилд, Масачусетс. Нејсмит барал спорт што може да се игра во затворени простории за време на зимските месеци. Првите кошаркарски правила биле едноставни, но тие ја поставиле основата за играта што ја знаеме денес.

### Основни правила на кошарката

- 🏀 **Играчи:** секој тим се состои од пет играчи на теренот.
- 🏀 **Поени:** поените се постигнуваат со фрлање на топката низ кошот. Еден поен се добива од слободно фрлање, два поени од обичен шут во поле и три поени од шут зад линијата за три поени.
- 🏀 **Водење:** играчите мора да ја водат топката додека се движат на теренот.
- 🏀 **Чекори:** играчите не смеат да направат повеќе од два чекори без да водат топката.
- 🏀 **Фаул:** фаулите се прекршоци кои се казнуваат со слободни фрлања или со предавање на топката на противничкиот тим.
- 🏀 **Времетраење:** играта е поделена на четвртини. Во зависност од лигата или нивото на игра, четвртините може да траат 10 или 12 минути. Помеѓу четвртините има кратки паузи, а на полувреме има подолга пауза.
- 🏀 **Прекршоци:** се случуваат кога играч ќе направи нелегален контакт на противнички играч. По одреден број прекршоци, играчот се исклучува од играта.
- 🏀 **Топката:** таа мора да се движи со водење (отскокнување на топката од подот) или со додавање на соиграч. Не е дозволено да се трча со топката во раце без да се тапка од подот.
- 🏀 **Три секунди во рекет:** играч не смее да остане во рекетот (ограничениот простор под кошот) повеќе од три секунди.
- 🏀 Екипата има **24 секунди** да шутира кон кошот откако ќе ја добие топката.



### Основни техники на кошарката

- 🏀 **Водење** е основна вештина која овозможува движење со топката. Важно е да се води со двете раце и да се гледа нагоре кон теренот, а не во топката.



- **Додавање** е начин да се пренесе топката на соиграч. Постојат различни видови на додавања, како што се додавање од гради, додавање преку глава и додавање од под.
- **Шутирање** е начин да се постигнат поени. Важно е да се има добра техника на шутирање, која вклучува правилен став, држење на топката и движење на раката.
- **Скокањето** е важно за освојување на топката по промашен шут (скок во напад) или за спречување на противникот да постигне поени (скок во одбрана).
- **Одбраната** е начин да се спречи противникот да постигне поени. Важно е да се биде блиску до противничкиот играч, да се следи движењето на топката и да се пресекуваат додавања.

**Позиции на играчи во кошарката** - играчите обично се поделени во пет позиции:

- **Плејмејкер:** обично најдобриот водач и додавач во тимот. Плејмејкерот е одговорен за организирање на нападот и за додавање на топката на соиграчите во поволни позиции.
- **Бек:** обично најдобриот шутер во тимот. Бекот е одговорен за постигнување на поени со шутирање од далечина.
- **Крило (Small Forward):** универзален играч кој може да шутира, води, дрибла и додава. Крилото е одговорно за постигнување поени и за помагање во одбраната.
- **Крилен центар (Power Forward):** силен играч кој е добар во скокање и игра во рекетот. Крилниот центар е одговорен за освојување на скокови и за постигнување на поени во близина на кошот.
- **Центар (Center):** највисокиот играч во тимот. Центарот е одговорен за освојување на скокови, за постигнување на поени во близина на кошот и за одбрана на рекетот.



**Основни стратегии во кошарката**

- **Брз напад:** тоа е брз премин од одбрана во напад, со цел да се постигнат поени пред противникот да се организира во одбрана.
- **Позиционен напад** е организиран напад со однапред дефинирани движења и додавања.
- **Пик ен рол** е стратегија во која еден играч поставува блок за соиграчот кој ја има топката, а потоа се движи кон кошот за да добие додавање.

**Одбрана:**

- **Човек на човек** е техника во која секој играч е одговорен за одбрана на еден противнички играч.
- **Зонска одбрана** се игра кога играчите се одговорни за одбрана на одредена зона на теренот.
- **Пресинг** се игра кога се прави обид да се изврши притисок врз противникот уште на нивната половина од теренот, со цел да се освои топката.



Истражувајте го прекрасниот свет на одбојката. Целта е да се обезбедат основни знаења и вештини на едноставен и забавен начин, со што ќе се поттикне љубовта кон овој спорт и ќе се постават темелите за понатамошен развој.

## Што е одбојка?

Одбојката е тимски спорт кој се игра на терен поделен на два дела со мрежа. Две екипи се натпреваруваат да ја префрлат топката преку мрежата во противничкиот дел од теренот, со цел да ја спуштат на земја и да освојат поен. Екипите се обидуваат тоа да го спречат да не се случи во нивниот дел од теренот.

## Основни правила

Секоја екипа има 6 играчи на теренот. Екипата има право на најмногу три допири на топката за да ја префрли преку мрежата.

Играч не смее двапати последователно да ја допре топката, освен при блок.

Топката мора да помине преку мрежата за да биде во игра. Играчите не смеат да ја допираат мрежата додека играта е во тек.

Поените се освојуваат кога топката ќе падне во противничкиот дел од теренот, кога противникот ќе направи грешка или кога ќе ја испрати топката надвор од теренот.

## Основни вештини

**Сервис** е начинот на кој се започнува секој поен. Постојат различни видови на сервис, но за почеток, најдобро е да се научи основниот долен сервис.

- 🌀 **Како се изведува:** Застанете со едната нога малку понапред од другата. Држете ја топката во едната рака, а со другата замавнете наназад и удрете ја топката оддолу. Целта е топката да помине преку мрежата.
- 🌀 **Совети:** Концентрирајте се на прецизноста, а не на силата. Вежбајте го сервисот често за да го усовршите.



**Удар со подлактица (чекан)** - е првиот допир на топката кога противникот сервира или напаѓа. Целта е да се контролира топката и да се насочи кон играчот кој ќе ја крева.



**Како се изведува:** Спојте ги рацете пред вас, исправете ги во лактите. Застанете во низок став и обидете се да ја одбиете топката со подлактиците.  
**Совети:** Држете ги рацете мирни и насочете ги кон целта. Движете се кон топката, а не обратно.

- 🌀 **Кревање (одбивање со прсти)** е вториот допир на топката и има за цел да ја постави топката за напаѓачот.

- 🌀 **Како се изведува:** Застанете под топката и подигнете ги рацете над главата. Допрете ја топката со врвовите на прстите и нежно турнете ја нагоре. **Совети:** Бидете прецизни и обидете се да ја поставите топката на посакуваната висина и место за напаѓачот.
- 🌀 **Напад** - Нападот е третиот допир на топката и има за цел да ја спушти топката во противничкиот дел од теренот.
- 🌀 **Како се изведува:** Затрчајте се кон мрежата, скокнете и замавнете со раката над главата. Смечирајте ја топката со отворена дланка и насочете ја надолу кон теренот. **Совети:** Координирајте го затрчувањето, скокот и замавот. Обидете се да ја удриете топката во највисоката точка од скокот.



**Блок** - е дефанзивна акција изведена од еден или повеќе играчи на мрежата, со цел да се спречи нападот на противничкиот тим. Блокот може да биде изведен од еден, два или три играчи, и има за цел да го спречи нападот на противничкиот тим.

**Како се изведува:** скокнете блиску до мрежата со испружени раце над мрежата. Обидете се да ги блокирате ударите на противникот со дланките.

- 🌀 **Совети:** следете ја топката и скокнете во вистинскиот момент. Држете ги рацете блиску една до друга за да не помине топката помеѓу нив.

### Тактики и стратегии

- 🌀 **Ротација:** играчите се ротираат во насока на стрелките на часовникот по секој освоено поен кога сервираат.
- 🌀 **Позиции:** секој играч има своја позиција на теренот (кревач, напаѓач, одбранбен играч).
- 🌀 **Комуникација:** разговарајте со вашите соиграчи за да се координирате и да знаете кој ја презема топката.



### Примери на вежби:

- 🌀 **Вежби во сид:** вежбајте ги елементите одбивајќи и удирајќи ја топката во сид.
- 🌀 **Одбивање во пар:** фокусирајте се на контролата и прецизноста.
- 🌀 **Кревање во место:** вежбајте го кревањето во место, фокусирајќи се на техниката и прецизноста.
- 🌀 **Напад на мрежа:** вежбајте го нападот на мрежа со помош на тренер или соиграч.
- 🌀 **Блок против сид:** вежбајте го блокот, скокајќи пред сид и испружувајќи ги рацете.

**Забавувајте се!**

Најважно е да се забавувате додека играте одбојка. Уживајте во учењето нови вештини, играјте со вашите пријатели и бидете тимски играч. Со многу вежбање и посветеност, ќе станете одличен одбојкар!

## ФУДБАЛ

Фудбалот е тимски спорт кој се игра со топка помеѓу два тима од по 11 играчи. Целта на играта е да се постигне гол со шутирање или удирање на топката во противничкиот гол. Тимот кој ќе постигне повеќе голови на крајот од играта победува.

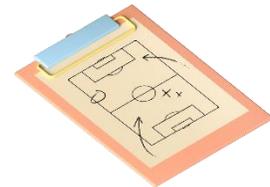
Фудбалот е најпопуларниот спорт во светот, со милиони играчи и гледачи ширум светот. Се игра на сите нивоа, од аматерски лиги до професионални турнири како што е Светското првенство.



Фудбалот се игра со нозе, но играчите можат да ја користат главата и градите да ја контролираат топката. Единствено голманот може да ја користи раката, но само во неговиот простор пред голот. Играчите трчаат наоколу и се обидуваат да ја шутнат топката кон голот на противникот. Кога топката ќе влезе во голот, тоа е **гол!**

### Основни правила на голем фудбал

- ⚽ **Терен:** фудбалскиот терен е правоаголен, со гол на секој крај. Димензиите на теренот може да варираат, но генерално долги се околу 100-110 метри и широки 64-75 метри.
- ⚽ **Топка:** таа е сферична и направена од кожа или друг соодветен материјал.
- ⚽ **Играчи:** секој тим има 11 играчи, вклучувајќи го и голманот.
- ⚽ **Голман:** голманот е специјален играч кој е дозволено да ја користи раката во рамките на шеснаесетникот.
- ⚽ **Времетраење:** натпреварот се состои од две полувремиња од по 45 минути, со пауза од 15 минути помеѓу нив.
- ⚽ **Офсајд:** играчот се смета за во офсајд позиција ако во моментот кога му се упатува топката од негов соиграч, барем дел од неговото тело (освен рацете) е поблиску до гол-линијата од топката и од претпоследниот противнички играч.
- ⚽ **Фаули:** се прекршоци на правилата, како што се клоцање, сопнување или туркање на противнички играч. Фаулите може да резултираат со слободен удар или пенал за противничкиот тим.
- ⚽ **Пенал:** се досудува кога играч ќе направи фаул во сопствениот шеснаесетник. Се изведува од пенал точката, која е на 11 метри од голот.
- ⚽ **Корнер:** се досудува кога топката ќе ја премине гол линијата, откако последен ја допрел играч од одбранбениот тим. Се изведува од корнер знаменцето.
- ⚽ **Аут:** се досудува кога топката ќе ја премине страничната линија. Се изведува со фрлање на топката назад во игра.



**Основни вештини** - се темелот на секој добар фудбалер. Важно е да се посвети време на нивно усовршување.

⚽ **Водење** е способност да се контролира топката додека се движите. Важно е да се користи внатрешниот и надворешниот дел од стапалото, како и врвот на стапалото за различни ситуации. Вежбајте дриблинг со пречки за да ја подобрите контролата и агилноста.



⚽ **Додавање:** точното додавање е клучно за тимската игра. Вежбајте кратки и долги додавања со внатрешниот дел од стапалото за прецизност. Исто така, вежбајте додавање со надворешниот дел од стапалото и со врвот на стапалото за различни ситуации.

⚽ **Шутирање:** е способност да се упати удар кон голот. Вежбајте шутирање со внатрешниот дел од стапалото за прецизност и со врвот на стапалото за сила. Важно е да ја координирате работата на нозете и телото.

⚽ **Контрола на топката:** е способност да се прими и контролира топката. Вежбајте контрола на топката со различни делови од телото, како што се градите, надколеницата и стапалата. Важно е да се амортизира ударот на топката и да се насочи кон посакуваната насока.



⚽ **Одбрана:** е способност да се одземе топката од противникот и да се спречи да постигне гол. Вежбајте одбранбени техники како што се лизгачки старт, блокирање на шут и пресретнување на додавања. Важно е да се одржува правилна позиција и да се биде агресивен, но фер.

**Тактики** - се стратегии кои тимот ги користи за да победи на натпревар.

- **Формации** се распоред на играчите на теренот. Некои од најчестите формации се 4-4-2, 4-3-3 и 3-5-2. Секоја формација има свои предности и недостатоци и важно е да се избере формација која одговара на силните страни на тимот.
- **Стратегиите** се планови за тоа како тимот ќе игра. Некои од најчестите стратегии се игра по крилните позиции, игра преку центарот и контранатапад.
- **Позиционирање:** е способност да се биде на вистинското место во вистинско време. Важно е да се разбере улогата на секоја позиција и да се движите во согласност со движењето на топката и на соиграчите.
- **Тимската работа** е способност да се игра како тим. Важно е да се комуницира со соиграчите, да се поддржуваат и да се работи заедно, за да се постигне заедничка цел.



**Физичка подготовка** е важна за да се биде успешен фудбалер.

- **Кардиоваскуларна издржливост** е способност да се игра долго време, без да се изморите. Вежбајте трчање на долги патеки за да ја подобрите кондицијата.
- **Сила подразбира** да се биде силен во дуелите и да се шутира силно. Вежбајте вежби за сила како што се склекови, стомачни, чучњеви и планк вежби.
- **Брзина се однесува на тоа** да се биде брз на теренот и да се надмудри противникот. Вежбајте спринтови и вежби за агилност за да ја подобрите брзината.

- **Флексибилност значи да се избегнат повреди.** Вежбајте истегнување пред и после вежбање за да ја подобрите флексибилноста.

**Ментална подготовка** е исто толку важна како и физичката подготовка.

- ✓ **Самодоверба** е верување во сопствените способности. Важно е да се верува во себе и да се биде позитивен.
- ✓ **Концентрација** е способност да се фокусирате на задачата. Важно е да се избегнуваат дистракции и да се фокусирате на играта.
- ✓ **Мотивација** е желба да се успее. Важно е да се има јасна цел и да се работи напорно за да се постигне.
- ✓ **Справување со притисок** е способност да се игра добро под притисок. Важно е да се остане смирен и да се фокусирате на задачата.

Сега кога знаеш повеќе за фудбалот, можеш да играш со твоите другари/ки во парк, во училиште или во фудбалски клуб. Фудбалот е забавен за сите!

Фудбалот е прекрасен спорт кој може да се игра на сите нивоа. Со учење на основите, практикување на техниките, можете да станете подобар играч и да уживате во играта. Се надевам дека овој материјал ви помогна да научите повеќе за фудбалот и ве инспирира да продолжите да играте фудбал/фудсал.

Среќно!

## НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ

Македонските ора се дел од богатата културна традиција на Македонија. Тие се изведуваат на прослави, фестивали и други свечености и претставуваат важен елемент на македонскиот идентитет. Ората се карактеризираат со специфични чекори, ритми и формации, кои се пренесуваат од генерација на генерација.

### Основни карактеристики на македонските ора

- **Ритам:** ората се карактеризираат со различни ритми, кои се движат од бавни и мирни до брзи и енергични. Ритамот е обично воден од музиката, која е изведувана од традиционални инструменти како што се гајда, тапан, зурла и хармоника.
- **Чекори:** чекорите во македонските ора се разновидни и зависат од регионот и видот на орото. Некои од основните чекори вклучуваат чекори напред, назад, настрана и вртења.
- **Формации:** ората обично се изведуваат во кружна формација, каде што танчерите се држат за раце или рамена. Понекогаш, ората може да се изведуваат во линија или во други формации.

- **Костими:** традиционалните македонски носии се важен дел од изведбата на ората. Носиите се разликуваат во зависност од регионот и се карактеризираат со богати бои, везови и украси.

### Популарни македонски ора

- **Тешкото е** едно од најпознатите македонски ора, кое се карактеризира со бавен и тежок ритам. Обично се изведува од мажи. Символизира борба и издржливост.
- **Пајдушко** оро се изведува со побрз ритам, а се карактеризира со весели и разиграни чекори. Често се изведува на свадби и други прослави.
- **Право оро е** едноставно со основни чекори, кое е погодно за почетници. Се изведува во кружна формација и е популарно во многу региони на Македонија.
- **Зајди, зајди јасно сонце е** Оро кое е познато по својата мелодична музика и емотивни текстови. Често се изведува на фестивали и концерти.
- **Постојат и други народни ора кои се изведуваат во Македонија како што е албанска шота, турско оро, ромски ора и др.**

### Модерни танци



Модерните танци се разновидна група на танцови стилови кои се развиле во текот на 20-от и 21-от век. Тие се карактеризираат со слобода на изразување, иновативност и експериментирање со различни движења и ритми. Модерните танци се популарни меѓу младите луѓе и се изведуваат на концерти, фестивали, клубови и други места.

### Популарни модерни танцови стилови

- **Хип-хоп:** енергичен и динамичен танцов стил кој се развил во урбаните средини. Се карактеризира со ритмички движења, импровизација и употреба на различни елементи како што се брејкденс, локинг и попинг.
- **Џез:** танцов стил кој се развил од африканската и американската музика. Се карактеризира со синкопирани ритми, импровизација и експресивни движења.
- **Современ танц:** танцов стил кој се развил како реакција на класичниот балет. Се карактеризира со слобода на движење, експресивност и истражување на различни емоции и идеи.
- **Поп денс:** танцов стил кој е популарен во музичките спотови и клубовите. Се карактеризира со едноставни и ритмички движења, кои се лесни за следење.



### Научете некои основни чекори за модерни танци

1. **Грув:** основен ритам во хип-хоп танцот. Застанете со нозете на ширина на рамената и благо свиткајте ги колената. Движете го телото во ритам со музиката, фокусирајќи се на движењето на колковите и рамената.
2. **Степ-тач:** застанете со нозете заедно. Направете чекор настрана со десната нога, а потоа допрете ја левата нога до десната. Повторете го чекорот со левата нога на другата страна.
3. **Бокс-степ:** застанете со нозете заедно. Направете чекор напред со десната нога, настрана со левата нога, назад со десната нога и донесете ја левата нога до десната.

### Совети за учење на танцување

- ✓ **Започнете со основите:** пред да се обидете да научите сложени чекори, погрижете се да ги совладате основните.
- ✓ **Вежбајте редовно:** колку повеќе вежбате, толку побрзо ќе ги совладате чекорите и ќе развиете координација.
- ✓ **Слушајте музика:** музиката е важен дел од танцот. Слушајте различни музички стилови и обидете се да ги почувствувате ритмите.
- ✓ **Гледајте видеа:** гледајте видеа од професионални танчери и обидете се да ги имитирате нивните движења.
- ✓ **Забавувајте се:** танцот треба да биде забавен. Не се обесхрабрувајте ако не успеете веднаш. Продолжете да вежбате и уживајте во процесот.
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=nvddAxow1Kw>

Со овие информации, се надевам дека ќе ви помогнат да ги откриете убавините на македонските ора и модерните танци, но и да развиете љубов кон танцот. Со упорност и посветеност, ќе можете да ги совладате основните техники и да уживате во танцувањето.