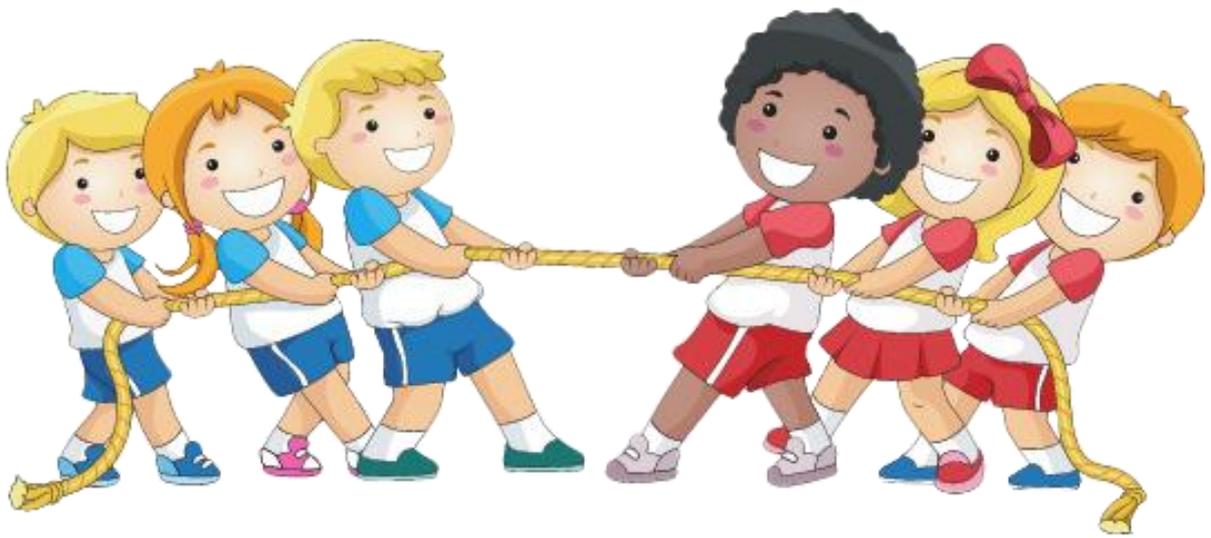


ПРИРАЧНИК ЗА ИЗВЕДУВАЊЕ
НА НАСТАВАТА ПО
**ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО
ОБРАЗОВАНИЕ**
ВО II ОДДЕЛЕНИЕ



НАТАША ТОДОРОВСКА
КИРЕ ГРБЕВСКИ





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

Издавач: Биро за развој на образованието – Скопје

Уредници:

м-р Мирјанче Милошевска

м-р Емилија Вељаноска

Автори:

Наташа Тодоровска

Кире Грбевски

Стручна поддршка:

Марјан Бошалески

м-р Емилија Вељаноска

Суби Ајро

Лектор: Александар Здравевски

Дизајн и техничко уредување: АРБЕРИА ДЕСИГН ДООЕЛ, Тетово

Година на издавање - 2025

Место на издавање - Скопје

Електронско издание

CIP - Каталогизација во публикација

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

373.3.016:796(035)=163.3

ТОДОРОВСКА, Наташа

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

Начин на пристапување (URL): <https://www.bro.gov.mk/fzo2/>. - Текст во ПДФ формат, 120 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 26.08.2025. - Библиографија: стр. 120

ISBN 978-608-206-231-0

1. Грбевски, Кире [автор]

COBISS.MK-ID 66748421

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

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

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

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

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

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

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

Место на реализација на активностите

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

Организација на часот

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

Задачи на тандемот наставници

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

Следење и оценување на постигањата на учениците

ДИЈАГНОСТИЧКО ОЦЕНУВАЊЕ

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

ФОРМАТИВНО ОЦЕНУВАЊЕ

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

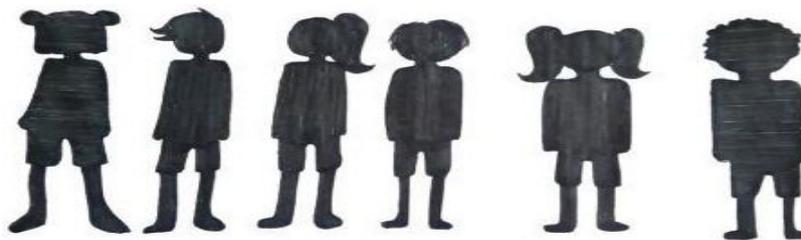
СУМАТИВНО ОЦЕНУВАЊЕ

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





Наставна тема: ЈАС И МОЕТО ТЕЛО - 15 часа



СОДРЖИНИ И ПОИМИ	СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ
<ul style="list-style-type: none"> Колку сум висок и тежок и колку се високи и тешки моите соученици? 	<ul style="list-style-type: none"> Учествува во мерењето на сопствената висина и тежина и во висината и тежината на соучениците. Прави разлика помеѓу сопствената висина и тежина и висината и тежината на соучениците.
<ul style="list-style-type: none"> Како се поставувам во една и две редици, како се поставувам и се движам праволиниски и кружно во една и две насоки? 	<ul style="list-style-type: none"> Самостојно се поставува во една редица и учествува во поставувањето во две редици. Се поставува и се движи на соодветно растојание во одење и трчање во една и две колони и во круг.
<ul style="list-style-type: none"> Се вртам налево, надесно и налево круг. 	<ul style="list-style-type: none"> Применува вртење налево, надесно и налево круг.
<ul style="list-style-type: none"> Како можам да вежбам за да го обликувам телото? Подготвителни вежби со: <ul style="list-style-type: none"> — глава, врат, раце и рамениски појас; — труп, колкови и нозе, во повеќе ставови и положби. 	<ul style="list-style-type: none"> Применува едноставни подготвителни вежби и движења со сите делови на телото. Самостојно и со соученик применува едноставни подготвителни и комбинирани вежби за обликување на телото во сите ставови и положби.

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

Стандарди за оценување (2 часа)

- Учесува во мерењето на сопствената висина и тежина и во висината и тежината на соучениците.
- Прави разлика помеѓу сопствена висина и тежина и висината и тежината на соучениците.

Содржини и поими



Колку сум висок и тежок и колку се високи и тешки моите соученици?

Средства



Висинометар, сантиметарска лента, медицинска вага, триаголен линијар.

Воведна активност - активирање на предзнаењата

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

- Активност 1 - формирање пар со иста/приближна висина

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



- Активност 2 - формирање пар со иста/приближна тежина

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

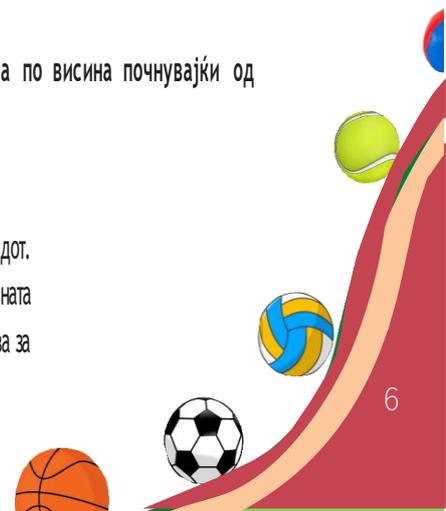
Главни активности - искусвено учење

- Активност 3: „Кој е повисок?“

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

- Мерење на висина

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



- **Активност 4:** „Кој е потежок?“

Наставникот ги насочува учениците самостојно да ја проценат својата тежина и да се наредат на линија почнувајќи од ученикот кој мисли дека е најтежок.

Дискусија со учениците: Ако сум највисок, дали сум и најтежок?

Мерење тежина со телесна вага

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

- **Активност 5:**

Тандемот наставници нумерички ја мерат телесната висина и тежина на секој ученик и ја забележуваат во листа за следење на физичкиот развој на учениците.

Завршна активност - изведување заклучок

Активност 6: „Јас сум повисок од... (Петар), јас сум понизок од... (Албена).“ (прв час)

Учениците се подредуваат по висина и имаат претстава од кого се повисоки/пониски.

Активност 7: „Јас сум потежок од... (Ангелина), јас сум полесен од... (Демир).“ (втор час)

Учениците се подредуваат по тежина и имаат претстава од кого се потешки/полесни.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

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

Следење на напредокот

- Совладаност на определувањето и подредувањето по висина и тежина во однос на соучениците.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во заедничките активности.

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

-  Ја определува својата висина и тежина и прави разлика со висината и тежината на своите соученици.

ЛИСТА ЗА СЛЕДЕЊЕ НА ВИСИНА И ТЕЖИНА НА УЧЕНИЦИТЕ

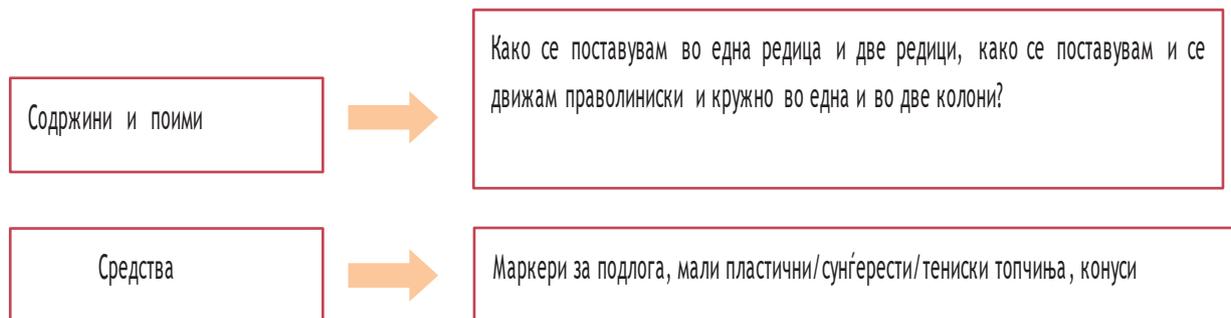
Реден број	Име и презиме на ученикот/чката	Период на мерење на телесна висина (cm)		Период на мерење на телесна тежина (kg)	
		септември	мај	септември	мај
1		cm	cm	kg	kg
2		cm	cm	kg	kg
3		cm	cm	kg	kg
4		cm	cm	kg	kg
5		cm	cm	kg	kg
6		cm	cm	kg	kg
7		cm	cm	kg	kg
8		cm	cm	kg	kg
9		cm	cm	kg	kg
10		cm	cm	kg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



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

Стандарди за оценување (3 часа)

- Самостојно се поставува во една редица и учествува во поставување во две редици.



Воведна активност - активирање на предзнаењата

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

Активност 1: „Одење/трчање без судир“

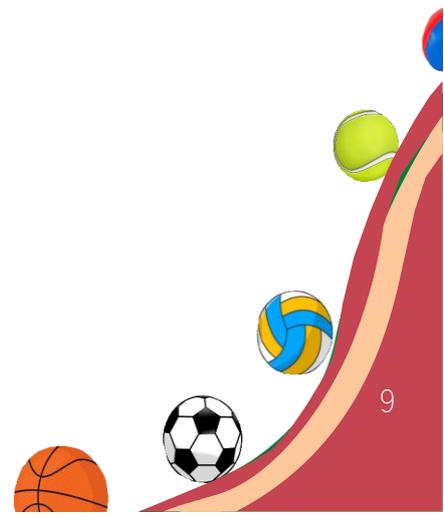
Учениците одат/трчаат слободно низ просторот и на даден знак треба да се подредат во една редица.



Активност 2: „ Ова е моето место“ (Поставување во две редици)

Во две редици наставникот поставува маркери за подлога со мало пластично/сунѓересто топче врз отворениот дел. Бројот на маркери треба да одговара на бројот на ученици. Учениците слободно трчаат во просторот и на даден знак избираат слободен маркер, застануваат до него и го земаат топчето. Наставникот објаснува дека учениците кои ги зедаа топчињата од првиот ред се од прва редица, а учениците од вториот ред, од втора редица. Трчаат повторно со топчињата в рака и на даден знак треба да ги вратат на истите маркери - секој во својата редица.

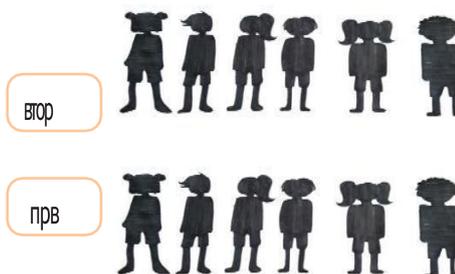
- **Активност 3:** Учениците слободно одат/трчаат во ограничен простор. На даден знак формираат пар фаќајќи се за раце со најблискиот соученик до себе и продолжуваат да одат/трчаат избегнувајќи контакт со друг пар. На команда: Формирај редица!, учениците треба да се наредат во една редица по висина почнувајќи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



- **Активност 4:** Се вежба истата активност, но учениците се подредуваат во една редица од најнизок до највисок.
- **Активност 5:** Учениците се поставени во една редица. На даден знак го напуштаат местото и одат слободно низ ограничен простор. Следуваат команди од наставникот: Клекнете и бројте до 5! Скокајте на лева/десна нога! Одеа наназад 3 чекори...! На договорен знак треба најбрзо што можат да се подредат во редица како на почетокот од активността.

Главни активности - искусвено учење

- **Активност 6:** Учениците се поставуваат во една редица по височина. Се пребројуваат со користење на зборовите: прв/-а, втор/-а. Учениците кои кажале втор/-а ја подигнуваат својата десна рака и го допираат за рамо соученикот кој се наоѓа од нивната десна страна. На даден знак тргнуваат со десната нога наназад и се поставуваат зад ученикот. На овој начин се подредени во 2 редици.



- **Активност 7:** Учениците од втората редица на команда на наставникот се враќаат во една редица тргнувајќи со левата нога напред и застануваат на почетното место. Се вежба поставување на учениците во две редици.

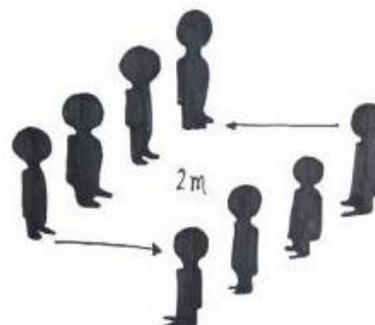
Завршна активност - изведување заклучок

- **Активност 8:** „Јас сум прв во редицата, јас сум втор...“

Учениците трчаат во ограничен простор. На даден знак на наставникот учениците застануваат и првиот ученик (највисокиот) изведува: „Јас сум прв во редицата!“ и се поставува на линија. Играта продолжува со вториот/третиот... ученик кои ја повторуваат фразата! Јас сум втор/ трет... во редицата.

- **Активност 9:** „Промени ја редицата.“

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



Рефлексија

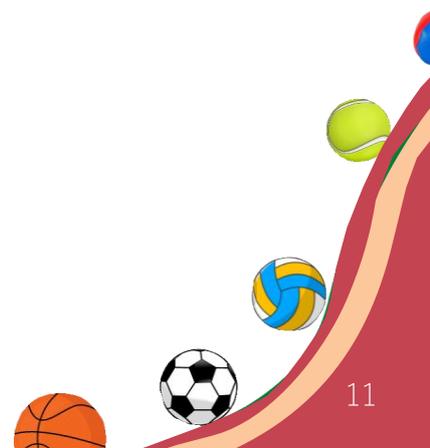
- Дискусија во врска со прашањата:
- 1. Што правевме денес?
- 2. Која активност ви беше најинтересна?
- 3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на поставувањето во една и две редици.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.

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

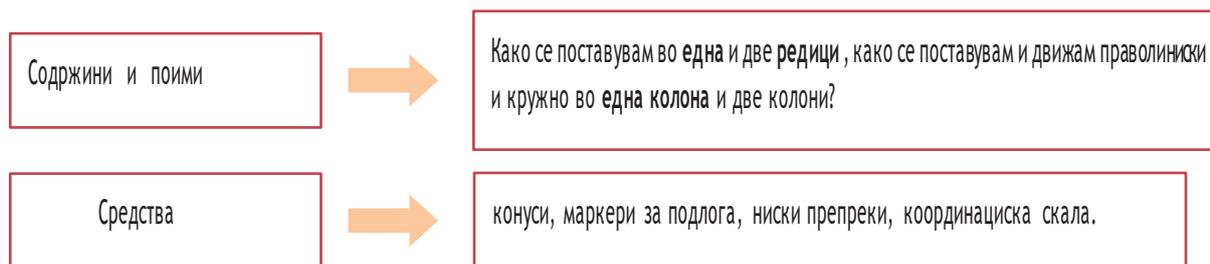
-  Се реди во редици и колони и оди и трча во една и во две колони.



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

Стандарди за оценување (2 часа)

- Се поставува и се движи на соодветно растојание во одење и трчање во една колона, две колони и во круг



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- Активност 1: „Патуваме со воз“

Учениците се поставуваат во една редица. Наставникот е локомотива, а учениците се вагоните. Се фаќаат за рамења и заедно патуваат низ определен простор без да се пуштат. Наставникот се движи низ просторот и повремено го забрзува/забавува темпото на движење или запира на перонот.



- Активност 2: „Одиде на театар“

Учениците формираат колона по еден подредени по височина од највисок до најнисок ученик. Симулираат движење по улица без тротоар движејќи со по обележана линија во салата или на теренот во дворот. На даден знак учениците се вртат обратно и се враќаат назад до училиштето. Сега последниот ученик (најнискиот) станува прв.

Главни активности – искуствено учење

- Активност 3:

Учениците се поставени во една редица. Наставникот демонстрира како од една редица учениците формираат една колона со вртење надесно (пета, прсти). Учениците се движат во колона по еден во одреден простор со бавно, умерено и брзо темпо и внимаваат на прав илно држење на телото и главата.



- **Активност 4: „Преминување преку мост“** - Учениците поминуваат во колона по еден преку координациска скала „мост“ и изведуваат различни движења: брзо одење преку мостот, брзо трчање, скокање со една или две нозе и сл.

Завршна активност-изведување заклучок

- **Активност 5:** Во просторот се поставени различни реквизити: конуси, маркери, ниски препреки и сл. на одредено растојание. Учениците се поставени во неколку колони фатени за рамења. Првиот ученик од секоја колона е „локомотива“ и треба безбедно да ги носи „ваго ните“ низ просторот со реквизити. Ученикот го менува темпото на движење (бавно, умерено, брзо трчање).
- **Активност 6: „Кој прв ќе формира колона?“**

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

Рефлексија

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

Следење на напредокот

- Совладаност на поставувањето во една колона.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување.

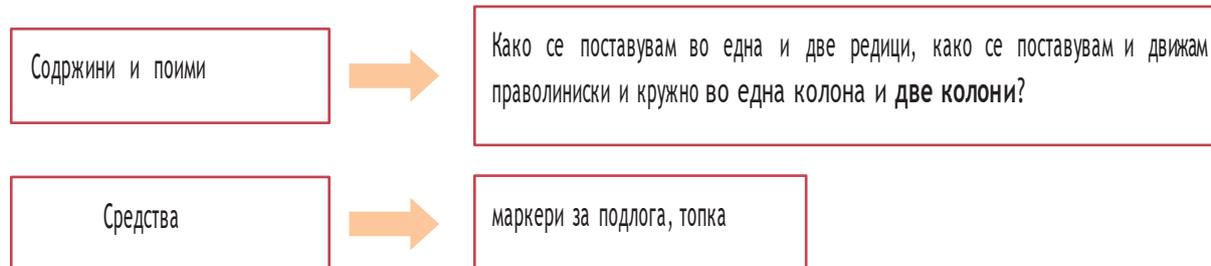
- Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

 Се реди во редици и колони и оди и трча во една колона и две колони.

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

Стандарди за оценување (3 часа)

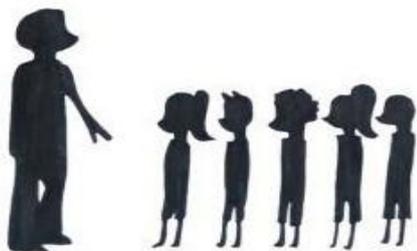
- Се поставува и се движи на соодветно растојание во одење и трчање во една колона, во две колони и во круг.



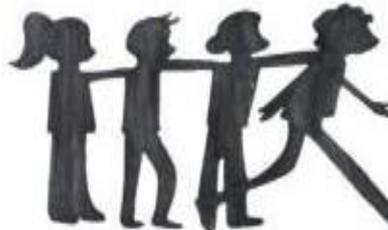
Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1: „Средба на возови“**- Учениците се поставуваат во две редици. Едниот наставник од тандемот дава насока првата редица да се сврти кон него (надесно) и ја формира колоната А, а другиот наставник дава насока втората редица да се сврти кон него (налево) и ја формира колоната Б. Колоните А и Б се движат низ ограничен простор со бавно, умерено и брзо темпо и притоа не смеат да се судрат.



Колона А надесно



Колона Б налево

- **Активност 2: „Трка на возови“** Учениците се поставени во две колони. Тандемот наставници стојат на растојание од 10 метри пред секоја колона. На даден знак учениците, фатени за рамена, праволиниски се движат кон наставникот, вртат околу него и се враќаат назад на почетната линија.
- **Активност 3:** Учениците се поставени во две колони. Фатени се за рамена, трчаат со умерено темпо, вртат околу наставникот и се враќаат назад без да се пуштат.



Главни активности – искуствено учење

- **Активност 4:** Учениците се поставени во две редици. Наставникот демонстрира како од две редици учениците формираат две колони со вртење надесно (пета, прсти). Учениците се движат праволиниски во колона по двајца во одреден простор со бавно, умерено и брзо темпо.
- **Активност 5:** Учениците се движат во колона по двајца и на даден знак треба да се фатат за рака и да продолжат да се движат, а наставникот дава насоки за промена на темпото (бавно, брзо, умерено).
- **Активност 6:** Учениците се движат во две колони со различно темпо. На даден знак почнуваат да одат со марширање: десна, лева, со високо подигнати колена.
- **Активност 7:** Учениците се движат во една колона. Тандемот наставници се наредени еден зад друг (прв и втор). Објаснуваат како при движење од една колона се преминува во две колони. Вториот наставник со чекор во десно се израмнува со првиот наставник и застануваат еден до друг. Учениците го вежбаат движењето со премин од една во две колони.

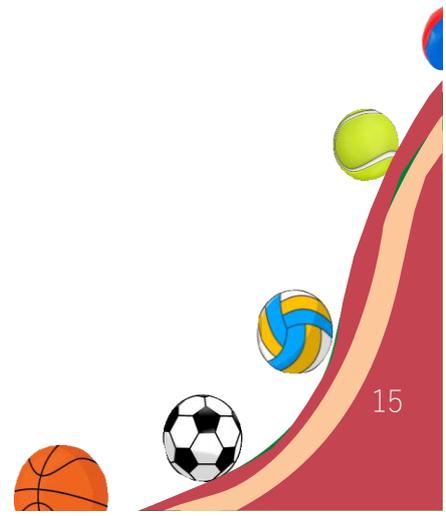
Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 8:** Учениците трчаат во две колони, а тандемот наставници се застанати еден до друг. Штом се приближат до наставниците се раздвојуваат. Колоната од десната страна (насочува наставникот кој стои десно) трча во десно околу игралиштето, а левата колона трча во лево. Се сретнуваат при трчање и повторно се спојуваат во две колони.
- **Активност 9:** Во две колони, држејќи се за раце, учениците се движат во круг. На даден знак започнуваат со лесно трчање без да си ги пуштат рацете. Наставникот менува команди: одење/трчање со и без држење за раце, а учениците мора синхронизирано да се движат.
- **Активност 10: Игра: „Топка во тунел“** Учениците се наредени во повеќе колони еден зад друг во расчекорен став. Првиот ученик од секоја колона има топка. На даден знак со двете раце ја пушта топката да се тркала под нозете на другите деца. Топката треба да стигне до последниот ученик кој со трчање се поставува прв во колоната и ја продолжува играта. Победува колоната која прва ќе пристигне до целта.

Рефлексива

Со учениците се води дискусија:

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

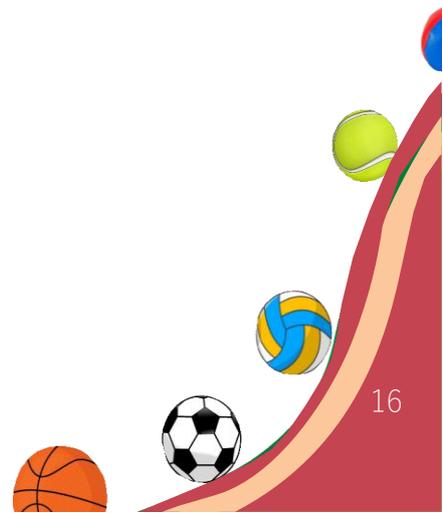


Следење на напредокот

- Совладаност на поставувањето и движењето со одење и трчање во една и две колони.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување.

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

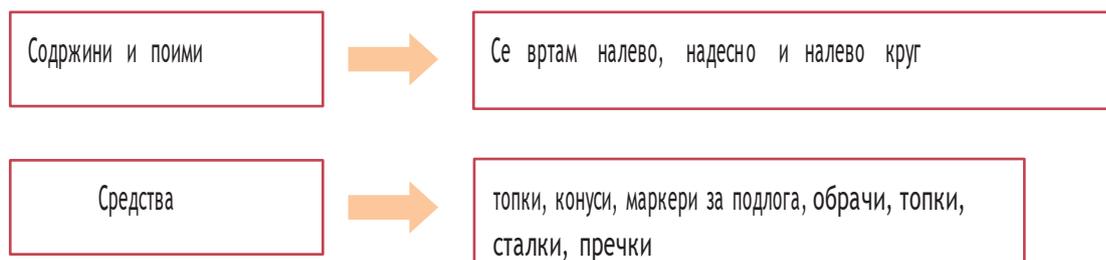
-  Се реди во редици и колони и оди и трча во една и во две колони.



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

Стандарди за оценување (3 часа)

- Применува вртење налево, надесно и налево круг.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1: „Кажување на имиња“** Учениците се поставуваат во една редица според висината. Кажуваат кој им се наоѓа од нивната лева и десна страна. Првото дете почнува: Од мојата лева страна е... (името на ученикот) и продолжува следниот ученик кој кажува кој се наоѓа од неговата десна, а кој од неговата лева страна.
- **Активност 2: „Огледало“** Учениците го повторуваат движењето на наставникот кој изведува вежби со лева или десна рака/нога, вртење во лева или десна страна или скокови во лева или десна страна. Активноста може да ја изведуваат и во парови.
- **Активност 3: „Кажување на броеви“** Учениците се пребројуваат редоследно: 1, 2, 3, 4, 5... 25 и кажуваат, на пример: Од мојата десна страна е бројот 1..., а од мојата лева страна е бројот 3...
- **Активност 4:** Учениците се наредени во две редици, а наставникот дава насоки со раката или усно каде да се движат учениците: лево, лево, десно, десно, напред, назад...
- **Активност 5:** Учениците одат/трчаат во означен простор. На даден знак застануваат и се поздравуваат со најблискиот соученик само со лева или десна рака, во зависност од насоките.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 6:** Наставникот демонстрира вртење налево (на еден: тежината на телото се пренесува на петата од левата нога и коренот на прстите од десната нога и се изведува завртувањето; на два: десната нога се припојува до левата).

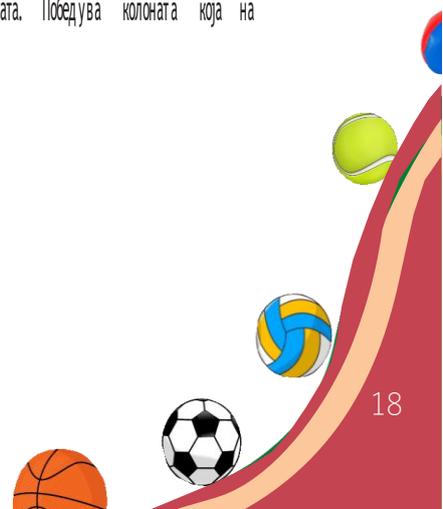
Учениците, поставувени во две редици, го вежбаат вртењето налево.

- **Активност 7:** Наставникот демонстрира вртење надесно (на еден: тежината на телото се пренесува на петата од десната нога и коренот на прстите од левата нога и се изведува завртувањето; на два: левата нога се припојува до десната). Учениците вежбаат вртење надесно.

- **Активност 8:** Учениците се движат во една колона напред и на даден знак треба да застанат и да следат насока: налево, надесно или налево круг. Ако некој ученик погреша, излегува од играта. Учениците продолжуваат со одење/трчање до следните насоки.
- **Активност 9:** Учениците се поставуваат во две редици. Ги повторуваат вртењата налево и надесно по насоки од наставникот.
 - Наставникот демонстрира вртење налево круг (пета, прсти, вртење за 180°).
 - Учениците го вежбаат вртењето налево круг
- **Активност 10:** Учениците се поставени во колони. Наставникот стои на одредено растојание пред нив. Зад себе крие два маркера: црвен маркер во десната рака, а син во левата. Црвениот маркер значи трчање во десно, а синиот трчање во лево. Наставникот подигнув а една рака и според бојата на маркерот учениците трчаат во таа насока.
- **Активност 11:** Учениците се поделени во четири групи и се поставени на четирите агли на просторот за игра. Наставникот дава наредба: Трчај во десно!, а секоја група треба да трча во десно. Трчај во лево!, а секоја група треба да трча во лево и да застане на местот о од претходната група.

Завршна активност – изведување заклучоци

- **Активност 12:** „Што се наоѓа лево, а што десно од тебе?“ Учениците трчаат низ простор во кој се наредени реквизити (обрачи, топки, конуси, сталки, пречки). На даден знак треба да застанат. Наставникот дава команда налево, учениците се вртат налево и кажуваат што се наоѓа од нивната лева страна. На команда надесно кажуваат што се наоѓа од нивната десна страна и на команда налево круг - се вртат налево круг и кажуваат што се наоѓа зад нив.
- **Активност 13:** „Топка лево - топка десно“ - Учениците се наредени во неколку колони. Првиот ученик во колоната има топка. На даден знак со двете раце ја подава топката од лева страна и сите ученици ја подземаат и ја подаваат од лева страна. Топката треба да стигне до последниот ученик кој со трчање се поставува прв и ја продолжува играта подавајќи ја топката од десна страна. Победува групата која прва ќе направи измена на сите играчи.
- **Активност 14:** Се формираат две колони паралелно поставени на одредено растојание. Учениците се свртени со лицете едни кон други. На даден знак налево, учениците се вртат налево во својата колона. Притоа, ако некој ученик погреша гледајќи на која страна се вртат учениците од другата колона излегува од игра. На команда надесно се враќаат на почетна положба. Наставникот ги менува командите налево, надесно и налево круг, а учениците треба да се обидат што подолго да останат во играта. Победува колоната која на крајот ќе има најмногу ученици во игра.



Рефлексија

Со учениците се води дискусија:

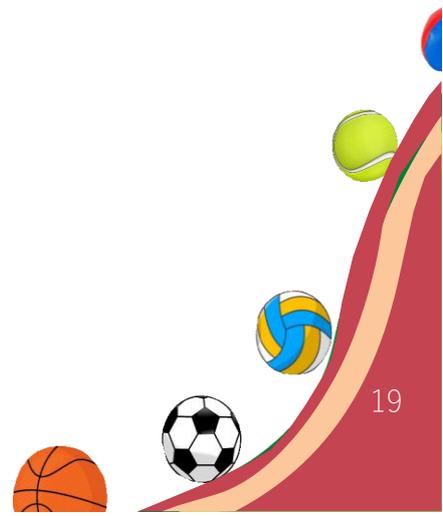
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на примената на вртење налево и надесно.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување.

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

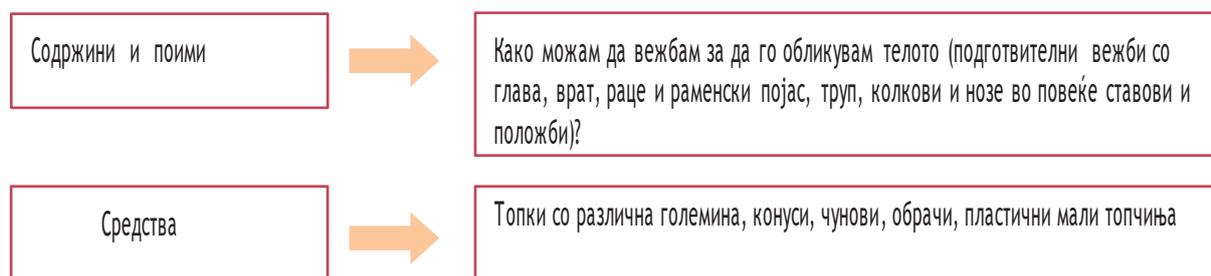
-  Се врти налево, надесно и налево круг.



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

Стандарди за оценување (2 часа)

- Применува едноставни подготвителни вежби и движења со сите делови на телото.
- Самостојно и со соученик применува едноставни подготвителни и комбинирани вежби за обликување на телото во сите ставови и положби.



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

I - Активности за обликување на вратот, главата, рацете и рамениците

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

- Активност 1: Исправен став на телото, рацете спуштени покрај телото, а стапалата се споени.
 - „**Лево - десно - тик - так**“
Движење со главата во лево и десно, а учениците пеат: „Тик - так, тик - так, лево - десно - тик - так“
 - „**Напред - назад - еден - два**“
Движење со главата напред - назад, лево - десно, а учениците пеат „Напред, назад еден два“.
- Активност 2: Комбинирана на вежбата со кружни движења на главата од лева и од десна страна.
 - „Напред, назад еден два, вртам лево вртам десно“.
- Активност 3: „**Ајде да пливаме**“ Се изведуваат различни вежби со кружно движење на рацете, односно се имитираат различни техники на пливање: краул, грбно, пеперутка.
- Активност 4: „**Нишање на брод**“ - Учениците работат во парови свртени со лице еден кон друг. Паровите се фаќаат за рамена и се нишаат во лево и во десно.
- Активност 5: „**Горе-долу**“ Паровите се фатени за раце и изведуваат брановидни движења со рацете без да ги пуштат.
- Активност 6: „**Напред - назад**“ Паровите се допираат со дланките. Едниот ученик турка со дланките, а другиот треба да се обиде да го задржи што повеќе и обратно. Потоа изведуваат туркање со десна рака напред, лева назад (како возење велосипед).

Активност 7: „Плесни со дланките“ - На даден знак паровите скокаат со двете нозе и треба да плеснат со дланките во висина. Може да скокнат и да плеснат само со десната или само со левата рака.

- **Активност 8:** Учениците, поделени во парови, се вртат со грб еден кон друг. Секој пар има топка. Учениците од секој пар си ја подаваат топката над глава, од лева страна, од десна страна, меѓу нозе, без да им падне на земја.

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

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



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

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



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

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



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

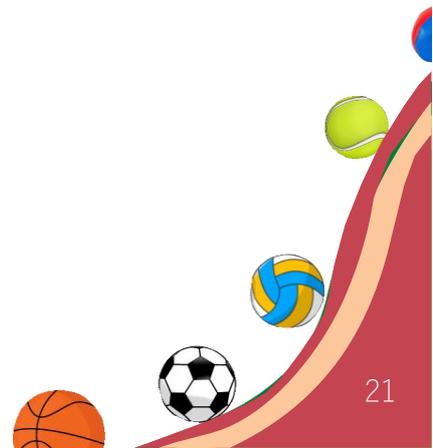


- **Активност 5: „Клекни - стани“** - Учениците, поделени во парови, се фатени за рамена. Заедно во ритам клекнуваат и стануваат неколку пати.

- **Активност 6:** Учениците, поделени во парови, се свртени со грб. Меѓу нив поставуваат топка. Треба да ја однесат топката до друг пар без да им падне.

- **Активност 7:** Учениците, поделени во парови, имаат обрач. Еден ученик го држи обрачот во хоризонтална положба на одредена висина, а другиот треба да влезе во него и да излезе од него со клекнување, без да го допре обрачот. Потоа паровите се менуваат.

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



III - Активности за примена на едноставни подготвителни вежби и движења со сите делови на телото.

- **Активност 1:** Учениците слободно се движат во просторот. Наставникот дава насоки како да изведуваат одредени движења кога ќе слушнат име на суштество или предмет.
 - Птица - учениците замавнуваат со рацете како да летаат.
 - Мечка - се движат на четири нозе.
 - Топка - скокаат со две нозе и сл.
- **Активност 2:** „Фати се по 2, фати се по 4...“ Учениците слободно се движат во простор со трчање напред, назад, во круг по насоки од наставник. Штом наставникот рече: Фати се по 2! Учениците треба да формираат парови фатени за рака. Следуваат нови насоки. Учениците треба да брануваат со рацете без да се пуштат, да клекнуваат и да стануваат во пар и сл. Кога наставникот ќе рече: Фати се по 4!, паровите трчаат едни кон други за да се поврзат во четвртки. Повторно брануваат со рацете, клекнуваат во ритам и сл. Формираат осумки во натамошниот дел од играта, во зависност од бројот на ученици во одделението.
- **Активност 3:** Учениците, во седната положба, изведуваат активности во парови.
 - Возење велосипед;
 - Учениците легнуваат на подот, а нозете им се свиткани кај колената. Им се допираат стапалата и изведуваат движења имитирајќи возење велосипед.
 - Тркалање топка;
 - Учениците седнуваат во расчекорен став, на мало растојание. Секој пар има топка. Со две раце се турка топката кон другиот ученик и се внимава рацете да се испружени, а телото наведено напред.

Рефлексија

Со учениците се води дискусија:

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

Следење на напредокот

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

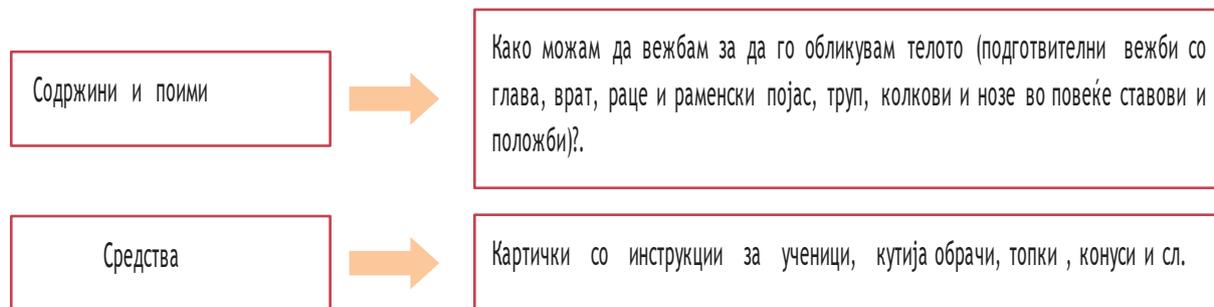
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

- Разликува и изведува едноставни подготвителни вежби и движења со телото.
- Развива потреба за редовно практикување на физичка активност.
- Развива почитување на разликите во телесната конституција и физичките способности.

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

Стандарди за оценување (1 час)

- Применува едноставни подготвителни вежби и движења со сите делови на телото.
- Самостојно и со соученик применува едноставни подготвителни и комбинирани вежби за обликување на телото во сите ставови и положби.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 1:** Наставникот ја објаснува активността. Во рацете држи кутија во која се наоѓаат картички со одредени инструкции кои треба да ги направат учениците. Тие слободно се движат низ просторот по следниве насоки: одење со долг чекор, потскоци, трчање... Наставникот кажува име на ученик и сите застануваат. Ученикот извлекува картичка, ја чита сам или со помош на наставникот и ја изведува активността, на пример: Фати се за рака со ученик кој има иста висина со тебе и е од ист пол! Ученикот треба да пронајде таков ученик и да го фати за рака. За успешно остварената задача добива аплауз. Играта продолжува додека сите ученици не извлечат картичка со инструкции (Прилог 1: Картички за ученици).

Завршна активност – изведување заклучоци

- **Активност 2:** „Струјно коло“

Учениците се држат фатени за рака во круг. Наставникот почнува прв да пренесува импулс (стисок на дланка) и истиот треба да се врати до него. Учениците мора да се сконцентрирани и да го пренесат импулсот (струјата) еден на друг, само чувствувајќи го стисокот, без да погледнат во рацете. Штом импулсот повторно ќе стигне до наставникот, играта завршува, а тој ги подига високо рацете како да светнала струја. Потоа, наставниците излегуваат од играта и по случаен избор друго дете ја презема улогата на пренесувач на импулс.



Рефлексива

Со учениците се води дискусија:

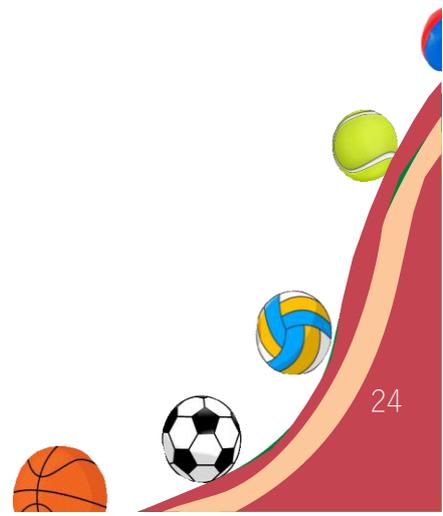
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на изведувањето вежби и движења со телото.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување.

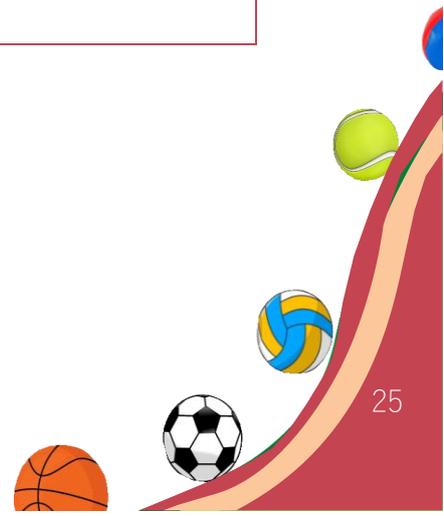
Според стандардите за оценување, ученикот/ученичката треба да ги исполни следниве резултати:

- Разликува и изведува едноставни подготвителни вежби и движења со телото;
- Развива потреба за редовно практикување физичка активност;
- Развива почитување на разликите во телесната конституција и физичките способности.



КАРТИЧКИ ЗА УЧЕНИЦИ

ПОСТАВИ СЕ ОД ДЕСНАТА СТРАНА НА УЧЕНИК ОД КОЈ СИ ПОВИСОК/А.	ФАТИ ЗА РАКА УЧЕНИК КОЈ ИМА ИСТА ВИСИНА СО ТЕБЕ И Е ОД ИСТ ПОЛ.
ПОСТАВИ СЕ ОД ЛЕВАТА СТРАНА НА УЧЕНИК ОД КОЈ СИ ПОНИЗОК/А.	ФАТИ ЗА РАКА УЧЕНИК КОЈ ИМА ИСТА ВИСИНА СО ТЕБЕ И Е ОД РАЗЛИЧЕН ПОЛ.
ФАТИ СЕ ЗА РАКА СО УЧЕНИК КОЈ МИСЛИШ ДЕКА ИМА ПРИБЛИЖНО ИСТА ТЕЖИНА СО ТВОЈАТА.	ФАТИ ДРУГАРЧЕ ЗА РАЦЕ И ЗАЕДНО ИСТРЧАЈТЕ НЕКОЛКУ ЧЕКОРИ.
ПОСТАВИ ГИ РАЦЕТЕ КАКО СООБРАКАЕН ПОЛИЦАЕЦ.	НАПРАВИ ТРИ КРУЖНИ ДВИЖЕЊА СО ГЛАВАТА ОД ДЕСНО КОН ЛЕВО.
ПОДИГНИ ЈА ДЕСНАТА РАКА ГОРЕ. ПОТОА ПОДИГНИ ЈА И ЛЕВАТА. КРЕНИ СЕ НА ПРСТИЊА.	НИШАЈ ЈА ГЛАВАТА ДВАПАТИ ВО ЛЕВО И ДВАПАТИ ВО ДЕСНО.
СЕДНИ НА ПОДОТ И ИМИТИРАЈ ВОЗЕЊЕ НА ВЕЛОСИПЕД СО НОЗЕТЕ.	РАШИРИ ГИ НОЗЕТЕ И ДОПРИ ГИ ПРСТИТЕ. БРОЈ ДО 5 И ИСПРАВИ СЕ.
ИСПРУЖИ ГИ РАЦЕТЕ И НАПРАВИ 5 КЛЕКНУВАЊА. БРОЈ ГЛАСНО.	КРЕНИ ГИ РАЦЕТЕ И ДВИЖИ ГИ ВО ЛЕВО И ДЕСНО КАКО ДА ТЕ ДУВА ВЕТЕР.
СКОКНИ 5 ПАТИ СО РАЦЕТЕ ВИСОКО ПОДИГНАТИ.	ЗАМИСЛИ ДЕКА СИ ВО ВОДА И ПЛИВАЈ НАИЗМЕНИЧНО СО ДВЕТЕ РАЦЕ НАНАПРЕД.
ЗЕМИ ТОПКА И СВРТИ ЈА ДВАПАТИ ОКОЛУ ГЛАВАТА И ОКОЛУ ПОЛОВИНАТА.	ФАТИ ДРУГАРЧЕ ЗА РАЦЕ И ЗАЕДНО КЛЕКНЕТЕ ПЕТ ПАТИ ФАТЕНИ ЗА РАЦЕ.



Наставна тема: ИГРАМ И СПОРТУВАМ – 93 часа

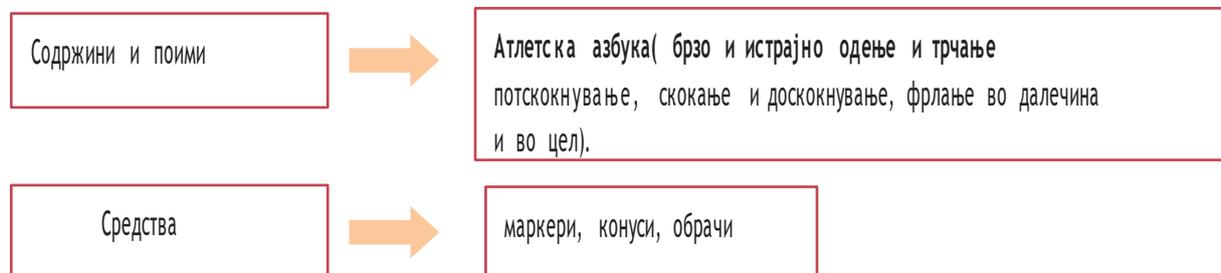
СОДРЖИНИ И ПОИМИ	СТАНДАРДИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ
<ul style="list-style-type: none"> Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел) 	<ul style="list-style-type: none"> Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, во круг, бавно, умерено, брзо). Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок. Фрла предмети (топче, топка, фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце.
<p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање, со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, висување, нишање; рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Правилно го држи телото и координирано се движи при гимнастичко одење и трчање. Правилно изведува гимнастички движења во простор, без и со реквизити. Оди напред/назад и се врти по стеснета површина на различни висини. Изведува полигон составен од едноставни гимнастички елементи.
<ul style="list-style-type: none"> Ритмички игри со и без реквизити (детски потскоци, мачкини потскоци, детски галоп чекор, обрач, јаже, топка). 	<ul style="list-style-type: none"> Изведува ритмички движења со телото во место и во движење, без и со реквизити. Разликува елементи кои се составен дел од игрите.
<ul style="list-style-type: none"> Народни ора (народно оро). 	<ul style="list-style-type: none"> Изведува базични чекори по музика од народно оро. Игра народно оро со едноставни чекори.
<ul style="list-style-type: none"> Танци (современ танц). 	<ul style="list-style-type: none"> Игра едноставен танц со едноставни чекори. Изведува танц со едноставни чекори и движења.
<ul style="list-style-type: none"> Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри). 	<ul style="list-style-type: none"> Ги почитува правилата на играта и правилата за фер однесување. Учествува во едноставни групни игри. Учествува во штафетни игри.

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

АТЛЕТСКА АЗБУКА - одење и трчање со кратки и долги чекори (бавно, умерено, брзо)

Стандарди за оценување

- Оди и трча со кратки и долги чекори со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, во круг, бавно, умерено, брзо).



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

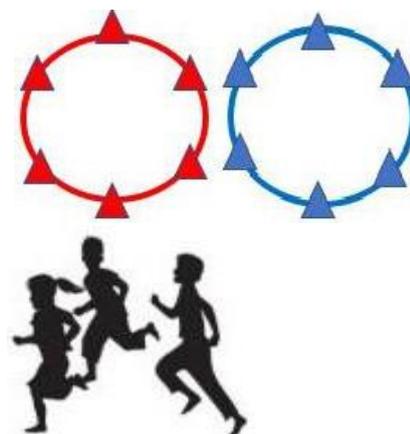
- **Активност 1 - „Одиме на училиште“**
Учениците се движат слободно низ просторот. Наставникот дава знак побргу да се оди за да не се задоцни на првиот час.
- **Активност 2 - „Дојдете до мене“** - Учениците формираат круг. Наставникот е во средината од кругот и дава насоки.
 - ✓ Учениците треба да дојдат до него со одење стапка по стапка и да бројат колку стапки има до наставникот.
 - ✓ Учениците одат до наставникот со кратки чекори.
 - ✓ Учениците одат до наставникот со долги чекори.
 - ✓ Учениците да трчаат до наставник со краток чекор и да се вратат назад;
 - ✓ Учениците да трчаат до наставникот со подолг чекор и да се вратат назад.
- **Активност 3 - „Чудна брканица“** - Наставникот избира 2 до 3 ученика кои ќе бркаат. Застануваат на еден агол во просторот. На даден знак започнуваат да бркаат. Секој фатен играч продолжува да оди со бавен и долг чекор (не да трча), бидејќи му е „земена“ силата. Доколку друг играч го допре, му ја враќа силата и тој може повторно да продолжи да трча и да бега.

Главни активности – искуствено учење

- **Активност 4:** Наставникот демонстрира **правилан став на телото при трчање**. Рацете се свиткани во зглобот кај лактите. Кога раката се движи напред, аголот меѓу надлактицата и подлактицата се намалува и обратно. Дланката се држи полуотворена. Се оттурнува со задната (отскочна) нога, а телото до главата прави една права линија малку закосена напред.
- **Активност 5:** Учениците се поставени во колона по еден.
 - Одат/трчаат со **кратки чекори** со одредено темпо (брзо, бавно, умерено). Учениците се движат каде што ги води првиот ученик од колоната по означена линија, змијулесто, помеѓу поставени маркери и сл.
 - Одат/трчаат со **долги чекори** со одредено темпо (брзо, бавно, умерено). Учениците се движат каде што ги води првиот ученик од колоната по означена линија, змијулесто, помеѓу поставени маркери.
- **Активност 6:** Учениците се **фаќаат за рака**, поделени се во парови. Наставникот дава насока да одат слободно низ просторот со кратки и долги чекори, без да се пуштат и на даден знак да го променат партнерот.
- **Активност 7:** Учениците, поделени во парови, **фатени под рака** се наредени по линија. На даден знак одат со синхронизирани кратки чекори до означено место со конус. Вртат околу него и се враќаат без да се пуштат. Истата активност се повторува со трчање.
- **Активност 8:** Учениците, поделени во парови, **влегуваат во обрач**. На даден знак одат до означено место со конус без да им падне обрачот. Вртат околу него и се враќаат без да се пуштат.
- **Активност 9:** Учениците се поставени во колони. Секој ученик од колоната има маркер над главата. Треба со долги чекори да оди до конус кој е поставен на растојание од 5 метри, да сврти околу него и да се врати без да му падне маркерот.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 10:** Учениците се наредени во колона по еден. Наставникот ја објаснува играта:
 - Одете со **кратки чекори!** Учениците треба да одат со **долги чекори** и обратно.
 - Одете **брзо!** Учениците треба да одат **бавно**. Учениците кои ќе згрешат излегуваат од играта.
- **Активност 11: „Рибар плете мрежа“** Еден ученик е избран да биде рибар кој треба да ги лови другите ученици (риби). Штом фати ученик, двајцата се фаќаат за рака и продолжуваат заедно да ги бркаат другите ученици. Се формира мрежа од ученици фатени за рака. Играта завршува кога и последниот ученик е фатен (уловен).
- **Активност 12: „Црвени и сини“** - Учениците се поделени во две групи, црвени и сини. Во просторот се обележуваат два круга со маркери, црвен и син. Учениците се движат надвор од круговите. На знак: **црвени**, црвените почнуваат да ги бркаат **сините**. Сините спасот го наоѓаат во синиот круг. Фатените играчи излегуваат од игра. Наставникот менува кој да брка: сини... црвени... со цел играта да биде подинамична и поинтересна.



Рефлексија

Со учениците се води дискусија:

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

Следење на напредокот

- Совладаност на техниката на одење со кратки и долги чекори со различно темпо.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување.

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

- Ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката - (оди со кратки и долги чекори).

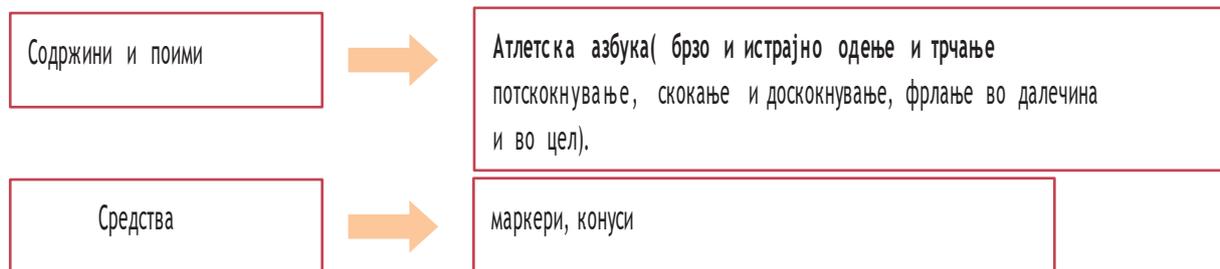
**Предлог – активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.*

АТЛЕТСКА АЗБУКА - одење и трчање

со промена на правец(напред, назад) и темпо(бавно, умерено, брзо)

Стандарди за оценување

- Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, во круг, бавно, умерено, брзо).



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1:** Учениците се поставуваат во неколку колони. Фатени за рамена се движат (одат/трчаат) нанапред со синхронизирани кратки или долги чекори, со различно темпо. На знак треба да застанат и да почнат да се движат синхронизирано наназад (да внимаваат да не се судрат меѓу себе).

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2:** Наставникот демонстрира техника на одење и трчање наназад. Учениците се поставени во колона по еден.
 - Одат напред со одредено темпо. На даден знак треба да застанат и да одат наназад. Наставникот го менува правецот (напред, назад) и темпото на движење (брзо, бавно, умерено).
 - Трчаат напред со одредено темпо. На даден знак застануваат и треба да трчаат наназад. Наставникот го менува правецот (напред, назад) и темпото на движење (брзо, бавно, умерено).
- **Активност 3:** Учениците формираат голем круг. Наставникот е во средината од кругот и насочува:
 - „Оди напред!“ - учениците одат кон него.
 - „Оди назад!“ - учениците се враќаат наназад.
 - „Трчај напред!“ - учениците трчаат кон него.
 - „Трчај назад!“ - учениците трчаат наназад.

- **Активност 4 :** Учениците се поставени во колони. На растојание од 5 метри е поставен конус. Учениците трчаат напред, го допираат конусот и се враќаат со трчање наназад.
- **Активност 5 :** Учениците се поставени во неколку колони. На растојание од 5 метри се поставени конуси. На првото растојание ученикот трча напред, на второто оди наназад, на третото трча напред, на четвртото оди наназад.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 6: „Напред - назад”** Учениците се фатени за рака во круг. Наставникот дава команда: Чекор напред! (лева/десна нога) и учениците прават еден чекор напред. На команда: Два чекора назад! (лева/десна), учениците прават два чекора назад.
- **Активност 7: „Напред-назад”** Учениците се наредени во една редица со рацете поставени на половината. Наставникот се наоѓа на одредено растојание од нив и дава насоки - два чекора напред, еден чекор наназад, три чекора напред, еден чекор наназад и сл. Учениците треба да стигнат до него следејќи ги правилно насоките.

Рефлексија

Со учениците се води дискусија:

4. Што правевме денес?
5. Која активност ви беше најинтересна?
6. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на техниката на одење и трчање со промена на правец и темпо (напред, назад, брзо, умерено, бавно).
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување.

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

- Ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката - (оди и трча со промена на правец и темпо).

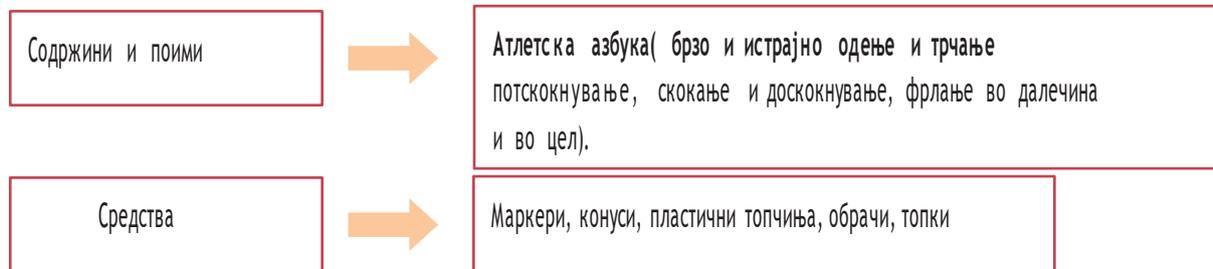
*Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

АТЛЕТСКА АЗБУКА - одење и трчање

со промена на правец(лево, десно, во круг) и темпо(бавно, умерено, брзо)

Стандарди за оценување

- Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, во круг, бавно, умерено, брзо).



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1:** Учениците се поставени во две редици. Наставникот е свртен кон учениците и со рака дава насоки каде да се движат учениците. Ако испружи лева рака, учениците се движат кон десно, а ако испружи десна рака, се движат во лево. Штом свирне со свирче, прават еден скок со високо подигнати раце. Наставникот брзо ги менува насоките и се создава весело расположение.
- **Активност 2:** Учениците се поставени во две редици. Наставникот дава насоки: Крени ја високо левата рака! Со левата рака допри го десното колено! Крени ја десната нога и допри ја ногата со левата рака! Застани на левата нога, а десната нога испружи ја малку напред! Скокни на десната нога 3 пати!...
- **Активност 3:** „Во лево, во десно” - Учениците слободно трчаат во просторот. На знак од наставникот: **Во лево!**, ученикот треба да застане во место и да се сврти околу себе во лево, а на знак **Во десно!**, ученикот треба да застане и да се сврти околу себе во десно.
- **Активност 4:** „Волк и јагне” - Учениците се фатени за раце во круг (трло). Еден ученик е случајно избран да игра улога на волк, а друг на јагне. Јагнето се наоѓа внатре во кругот, а учениците цврсто држејќи се за раце не смеат да дозволат волкот да влезе во трлото (кругот). Ако успее да влезе, учениците ги креваат рацете за да може јагнето да излезе надвор од кругот. Играта завршува кога јагнето е фатено од волкот и продолжуваат други два ученика.

Главни активности – искуствено учење

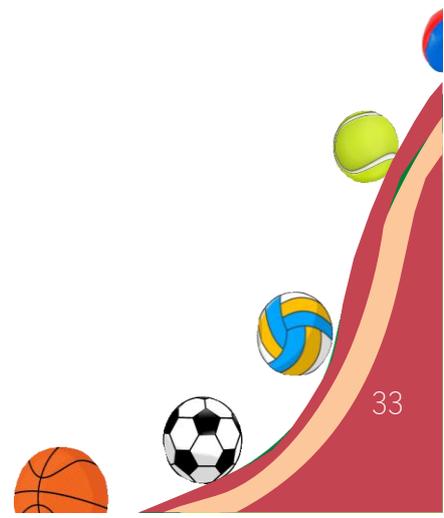
- **Активност 5:** Учениците се поставени во неколку колони. Пред секоја колона има распоредено по 5 маркери на растојание од 2 метра. Учениците добиваат насоки да трчаат од левата страна на маркерите, да свртат кај последниот маркер и да се вратат назад. Се повторува активноста, но сега трчаат од десната страна на маркерот.
- **Активност 6:** Учениците се поставени во неколку колони. Пред секоја колона на одредено растојание се поставени 6 маркери распоредени паралелно – 3 од лева и 3 од десна страна. Секој ученик има пластично топче во рака. На даден знак наставникот кажува, на пример, лево и ученикот со трчање треба да најде маркер кој се наоѓа од левата страна, да го стави врз отворот и да каже лево. Се враќа во групата, а следниот ученик чека насока од наставникот. Играта завршува кога сите топчиња ќе бидат наредени. Потоа се изведува истата активност со враќање на топчињата, односно наставникот кажува десно и ученикот тргнува, односно зема топче од десна страна, вели десно и се враќа во групата.
- **Активност 7:** Учениците се поставуваат во една колона. Наставникот има подготвено полигон со различни реквизити и ја објаснува активноста.
Учениците трчаат праволиниски по обележана патека. Од левата страна се наредени 3 обрачи во кои треба да влезат и со скокање да ги поминат. Се враќаат на линијата и продолжуваат со трчање. Од десната страна се наоѓаат 3 маркери кои треба да ги прескочат само со десната нога. Потоа продолжуваат со трчање и уште еднаш се поминува патеката.
- **Активност 8:** Наставникот поставува широк круг од маркери врз кои се поставени пластични топчиња (потребно е да има маркери и топчиња колку што има ученици во одделението). Учениците се застанати од кругот, до маркер.
 - Варијанта 1: Трчаат кругови околу маркерите.
 - Варијанта 2: Трчаат змијулесто низ маркерите.
 - Варијанта 3: Земаат топче од маркерите, трчаат со него и на даден знак треба да со ставаат врз слободен маркер.
- **Активност 9:** Наставникот организира полигон со различни реквизити. Учениците се поставени во 3 колони.

Прва колона. На растојание од 10 метри се поставени 5 маркери. Учениците треба да трчаат крај нив од лева/десна страна и змијулесто меѓу нив.

Втора колона. На растојание од 10 метри се поставени конуси. На првото растојание ученикот трча напред, на второто оди назад, на третото трча напред, на четвртото оди назад.

Трета колона. На растојание од 10 метри (цикцак) од лева страна се поставени 3 маркери со пластично топче врз нив и 3 без топчиња од десна страна. Учениците треба со трчање да земат топче од левата страна и да го ставаат врз маркер од десната страна.

По завршување на активноста учениците фатени за рамена преминуваат на следниот полигон.



Завршна активност

- Активност 10: „Лево-десно” - Учениците се фатени за рака во круг. Наставникот задава команда: Чекор лево! и учениците прават еден чекор во лево без да ги пуштат рацете. На команда: Два чекора десно!, учениците прават два чекора десно.
- Активност 11: Учениците формираат круг. Еден ученик има топка и ја подава на ученикот кој се наоѓа лево од него. Се менува правецот на додавање и бројот на топки.
- Активност 12: Наставниците обележуваат два круга со маркери, а ако активноста се изведува во двор може да се нацртаат и со креда. Учениците се редат околу кругот. Наставникот објаснува дека учениците треба да трчаат околу кругот со умерено темпо. Штом наставникот рече: Има невреме!, учениците треба да влезат во кругот (се заштитуваат). Штом рече: Пролет!, излегуваат и повторно трчаат околу кругот.



Линк до прилози за играта
<https://www.eduino.gov.mk/randet-skirazvoj/game/8458/>

Рефлексија

Со учениците се води дискусија:

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

Следење на напредокот

- Совладаност на движењето по дадена насока - лево, десно, во круг
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување.

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

- Ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката - (се движи лево, десно и во круг).

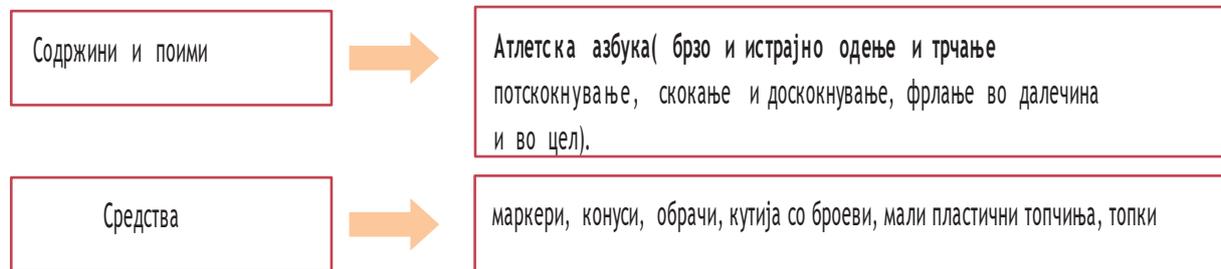
* Предлог активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

АТЛЕТСКА АЗБУКА - одење и трчање

бавно, умерено, брзо

Стандарди за оценување

- Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, во круг, бавно, умерено, брзо)



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1:** Учениците се наредени во две редици. Наставникот е свртен кон учениците и со рака дава насоки каде да се движат. Ако испружи лева рака, учениците се движат кон десно и обратно. Ако покаже со раката кон нив, тие се движат наназад, а ако по каже кон себе, учениците треба да се движат нанапред. Брзо ги менува насоките и се создава весело расположение.
- **Активност 2:** Учениците се поставени во две редици, една спроти друга, на поголемо растојание. Наставникот дава насоки:
 - Оди со кратки чекори во иста линија!
 - Врати се со одење со долги чекори!
 - Трчај со кратки чекори во иста линија!
 - Врати се со трчање со долги чекори!
 - Седни, на даден знак стани и со брзо трчање премини од другата страна и повторно седни!
 - Седни, сврти се со грб и на даден знак стани и брзо истрчај!

- **Активност 3:** Во просторот за изведување на активностите се поставени маркери и конуси како мали голови. Учениците трчаат со умерено темпо. На даден знак треба брзо да поминат низ најблискиот гол со високо подигнати раце. Повторно продолжуваат со умерено темпо. Доколку маркерите се со различна боја, може да се постават црвен, син, жолт гол и да се нагласи низ каков гол да поминуваат (на пример; црвен гол – сите ученици мора да истрчаат низ црвен гол).
- **Активност 4:** Учениците се поставени во 2 редици, една зад друга. Едниот наставник застанува со едната редица, а другиот со другата. По дадена насока трчаат со умерено темпо на растојание од 20 метри, сите во иста линија со наставникот.
 - Сите ученици во редицата се фаќаат за рака и трчаат во една линија.
 - Учениците, поставени во редица, трчаат во една линија со умерено темпо.
- **Активност 5: „Замрзната јаготка”** Два-три ученика се избрани да ги бркаат и да ги фатат останатите ученици во ограничен простор. Ученикот кој ќе биде фатен застанува, ги раширува нозете и истиот може да е ослободен и вратен во игра само ако слободен ученик му се повлече меѓу нозете.

Главни активности – искусвено учење

Активности за трчање со брзо темпо

- **Активност 6:** Наставникот демонстрира став на телото при брзо трчање.
Клекнува и рацете ги става зад стартната линија пошироко од рамената и исправени кај лактите. Предната нога ја поставува со коленото нагоре, а задната со коленото на подлогата. Тежината на телото е на рацете, а погледот надолу. Потоа ја подигнува задната нога, ја крева главата и на знак ОП тргнува со трчање.
- **Активност 7:** Учениците, поставени во две редици, ја следат техниката за брзо трчање од страна на наставникот и се поставуваат зад стартна линија. (Не се очекува учениците да ја совладаат техниката, но добро е да се вежба поставеноста на телото при брзо трчање.)
- **Активност 8:** Учениците се поставени во колони. Првите ученици од колоните на даден знак застануваат во став и на знак ОП трчаат со брзо темпо до означено растојание од 10 метри. Се враќаат назад со одење, без да го попречат стартот на следната група ученици.
- **Активност 9:** Учениците се поставени во колони. Првите ученици од колоните на даден знак застануваат во став и на знак ОП трчаат со брзо темпо до означено растојание од 20 метри. Се враќаат назад со одење, без да го попречат стартот на следната група ученици.
- **Активност 10:** Учениците, поделени во мали групи (4 до 5 ученици), вежбаат брзо трчање до 20 метри.

Активности за трчање со умерено темпо

- **Активност 11:** Наставникот демонстрира став на телото при трчање со умерена брзина.
Предната нога ја поставува зад стартната линија, а задната на околу две стапала зад предната нога. Тежината е на предната нога. Нозете се зрчени во колената. Трупот е наведнат напред и погледот е насочен напред. Рацете се свиткани во лактите, едната е поставена понапред од другата.
- **Активност 12:** Учениците, поставени во две редици, ја следат техниката за трчање со умерено темпо од страна на наставникот и се поставуваат зад стартна линија. (Не се очекува учениците да ја совладаат техниката, но добро е да се вежба поставеноста на телото при трчање.) Учениците се поставени во една колона и трчаат со умерено темпо до означено растојание од 50 метри. Продолжуваат со одење и се враќаат на стартната позиција. Истата активност се изведува со трчање во две колони, а учениците се обидуваат во чекор, со умерено темпо да трчаат заедно.

- **Активност 13:** Учениците се поставени во една колона и трчаат со умерено темпо до означено растојание од 100 метри. Продолжуваат со одење за да се вратат на стартната позиција.
 - Истата активност се изведува во трчање во две колони, а учениците се обидуваат во чекор, со умерено темпо да трчаат заедно.
- **Активност 14:** Учениците се натпреваруваат во групи. На растојание од 10 метри пред секоја група се наоѓа кутија со броеви според бројот на членови во групата. Наставникот им дава насоки дека првиот ученик е бр. 1, вториот бр. 2... Тргува првиот ученик од секоја група и во кутијата треба најбрзо да го пронајде својот број. Се враќа со трчање во групата, го допира следниот играч за рамо за да ја продолжи играта и високо ја подига раката држејќи го бројот. Победник е групата која прва ќе ги пронајде своите броеви. Играта се повторува така што учениците ги враќаат картичките во кутијата, од последниот број до првиот. *(меѓупредметна корелација со математика)*

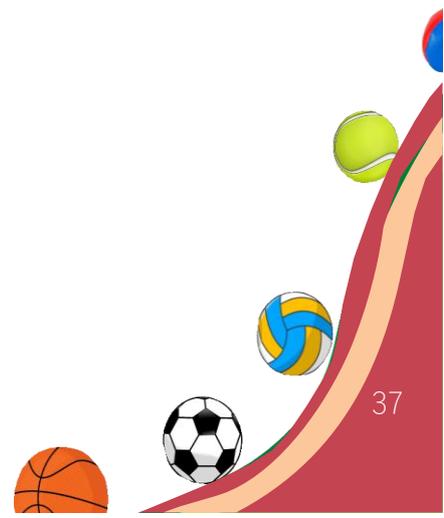
Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 15:** Учениците се поставени во круг со затворени очи. Наставникот дава команда: Подигни ја левата рака! Застани на десна нога! Сврти околу себе од левата страна! Фати го десното уво!...
- **Активност 16:** Учениците се поставени во колони. На растојание од 10 метри од секоја колона се наоѓа обрач во кој има мали топчиња колку што има ученици во колоната. На даден знак првиот ученик од колоната со брзо трчање треба да стигне до обрачот и да земе топче. Штом се врати во својата колона, тргнува следен ученик. Победува колоната која најбрзо ќе ги собере сите топчиња. Играта се повторува со враќање на топчињата едно по едно во обрачот.
- **Активност 17: Штафетна игра: Која топка побрзо патува?** Се формираат колони со ист број ученици. Учениците во колоните се поставени на еднакво растојание, на пример, 5 метри едни од други. Топката е кај првиот ученик од секоја колона. Со брзо трчање треба да ја однесе топката до другиот ученик и да се врати назад. Штом стигне на своето место, тргнува следниот ученик и се враќа назад. Кога топката ќе стигне до последниот ученик, тој ја крева топката и означува крај на играта.
- **Активност 18:** Во простор со должина од 50 метри, на растојание од 2 метра се поставени маркери. Учениците треба да трчаат со умерено темпо, а кога ќе стигнат до маркер да го заобиколат од лева или десна страна.
- **Активност 19:** Во простор со должина од 100 метри на одредено растојание се поставени маркери и ниски препреки. Учениците треба да трчаат со умерено темпо, а кога ќе стигнат до маркер да го прескокнат.
- **Активност 20:** Се изведуваат игри по избор на наставникот за вежбање на активностите од претходните часови (одење и трчање со бавно, умерено и брзо темпо и правилна примена на насоките десно, лево, напред, назад, во круг).

Рефлексија

Со учениците се води дискусија:

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

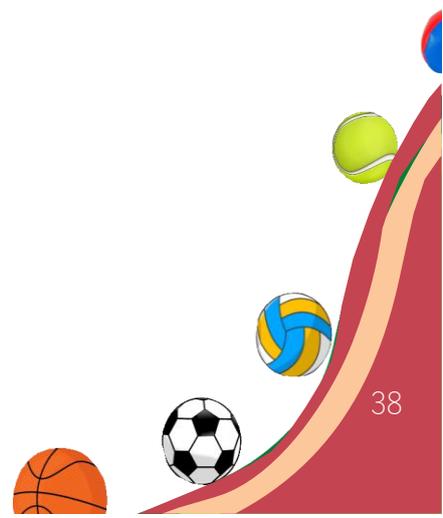


Следење на напредокот

- Совладаност на брзо трчање до 10 и 20 метри.
- Совладаност на трчањето со умерена брзина до 50 и 100 метри.
- Придонес во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување.

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

- Ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката - (брзо трчање до 10 и 20 метри).
- Ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката - (истрајно трчање до 50 и 100 метри).

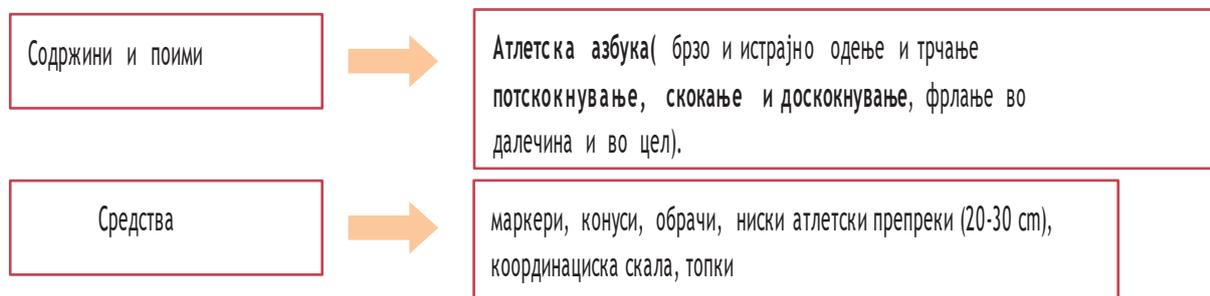


* Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

АТЛЕТСКА АЗБУКА
потскокнување, скокање и доскокнување

Стандарди за оценување

- Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

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

Главни активности – искусствено учење

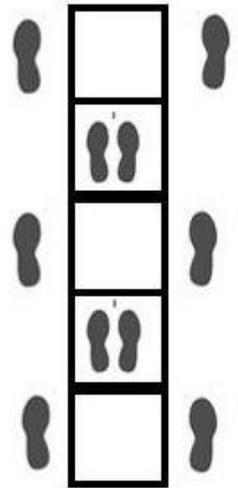
- **Активност 4:** Учениците се поделени во мали групи, а пред секоја група на растојание од 3 метри има обрач. Учениците трчаат до обрачот, застануваат пред него и треба со две нозе да скокнат внатре. Потоа прават 4 до 5 скока во место, со раце подигнати високо и излегуваат од обрачот. Со трчање се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

- **Активност 5:** Учениците скокаат со две нозе до обрачот. Влегуваат во него со скок, клекнуваат и го вадат обрачот преку глава, го држат пред себе и повторно го враќаат. (Тоа го прават двапати.) Потоа стануваат и со скокање повторно се враќаат назад во групата.
- **Активност 6:** Учениците се поставени во две колони кои ги водат тандемот наставници. Пред секоја колона има обрач. Ученикот стигнува до обрачот со трчање и влегува со скок со две нозе. Наставникот дава насоки: Скок во лево! (Ученикот излегува од обрачот со скок во лево и пак се враќа во обрачот.) Скок во десно! (Ученикот излегува со скок во десно и се враќа.) Скок напред! (Ученикот излегува од обрачот со скокање напред.) Со трчање се враќа назад во групата. Откако ќе ги совладаат движењата, учениците може да ја продолжат активноста и без насоки од наставникот.
- **Активност 7:** На ограничен простор е поставен полигон со реквизити (обрачи, конуси, маркери, ниски атлетски препреки од 20 до 30 сантиметри, координациска скала).

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

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

-Учениците изведуваат скокови на координациска скала (како на сликата).



Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 8: „Скокаме лево, десно, напред, назад“**- Учениците се поставени во 2 редици на одредено растојание едни од други. Наставникот дава насоки да скокаат со две нозе (лево, десно, напред, назад). На пример: лево, лево, лево, напред, напред, десно, назад...
- **Активност 9: „Топка скокалка“** Учениците се поставени во две редици на одредено растојание. Наставникот со топка во рацете е застанат пред нив. Наставникот почнува да тапка со топката, а учениците лесно, по ритам, скокаат во место. На команда десно учениците почнуваат да скокаат во десно, со две нозе. Штом наставникот престане со тапкање, учениците престануваат со скокање. На команда лево почнуваат да скокаат во лево по ритамот на топката.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

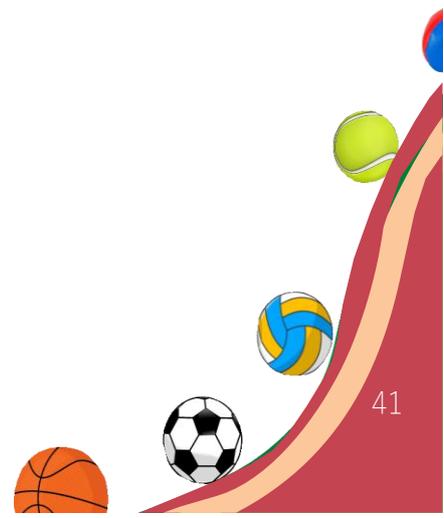
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на скокањето со две нозе.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување.

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

- Ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката - (потскокнување, скокање, доскокнување).



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

АТЛЕТСКА АЗБУКА

Скок во далечина од место и со залет

Стандарди за оценување

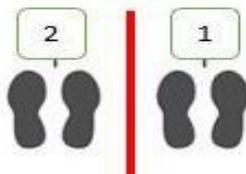
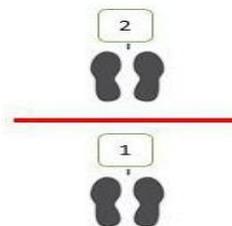
- Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.

Содржини и поими	➔	Атлетска азбука(брзо и истрајно одење и трчање потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел).
Средства	➔	Гимнастички душек, маркери, конуси, обрачи, ниски атлетски препреки (20-30 см), координациска скала, топки

Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

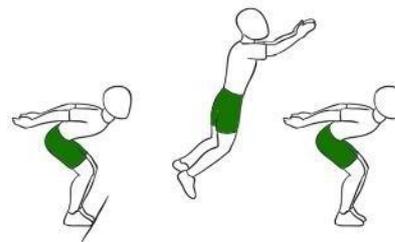
- Активност 1:** Учениците застануваат зад обележана линија во споен став. Наставникот дава насока да скокаат напред-назад по одреден ритам.
- Активност 2:** Учениците застануваат десно од линијата. Наставникот дава насока да скокаат лево -десно по одреден ритам.



- Активност 3:** Учениците застануваат во две редици свртени една кон друга на растојание од 10 метри. На половина од просторот меѓу нив (5 метри) се ставени маркери. На даден знак учениците треба да скокаат до маркерите со суножни потскоци (како кенгури). Плескаат со дланките со ученикот од спротивната редица и со трчање се враќаат назад.
- Активност 4:** „Прескокни го потокот“ - Наставникот обележува две линии на подлогата кои претставуваат поток. Ширината на потокот ја одредува наставникот, но да може секој ученик да го прескокне. Учениците трчаат и треба да го прескокнат потокот.

Главни активности – искуствено учење

- Активност 5: Наставникот објаснува и демонстрира скок во далечина од место (замав со рацете назад, одраз со нозете и суножен доскок).
- Активност 6: Учениците се поставени во колона по еден. Скокаат во далечина од место, а доскокот е суножен на гимнастички душек.
- Активност 7: Паралелно се поставени два душека. Учениците се поделени во две колони. Во исто време скокаат два ученика и со директна споредба се проверува кој ученик скокнал подалеку.
- Активност 8: Наставникот објаснува и демонстрира скок во далечина со залет со суножен доскок.
- Учениците трчаат во колона. На знак на наставникот треба да се одразат на едната нога во далечина и да доскокнат на другата нога. Продолжуваат да трчаат до следниот знак за изведување.



- Активност 9: Учениците се поставени во колона по еден. Скокаат во далечина со залет со суножен доскок на гимнастички душек.

Завршна активност – изведување заклучок

- Активност 10: Учениците се поставени во една редица. Треба да направат бранови со скокање. Прво скока првиот, па вториот, третиот...
- Активност 11: Учениците се поставени во колони. Колоните, пак, се поставени покрај обележана линија во должина од 5 метри во салата или нацртана со креда во училишниот двор. Учениците, на даден знак, треба да ја поминат линијата по цела должина со скокање суножно десно, лево.
- Активност 12: Учениците изведуваат скок од место. На секој ученик му се означува местото на доскок. Не се мери должината на скокот, туку се следи правилната изведба на скокот и доскокот
- Активност 13: Учениците изведуваат скок во далечина со залет. На секој ученик му се означува местото на доскок. Не се мери должината на скокот, туку се следи правилната изведба на скокот и доскокот.



Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

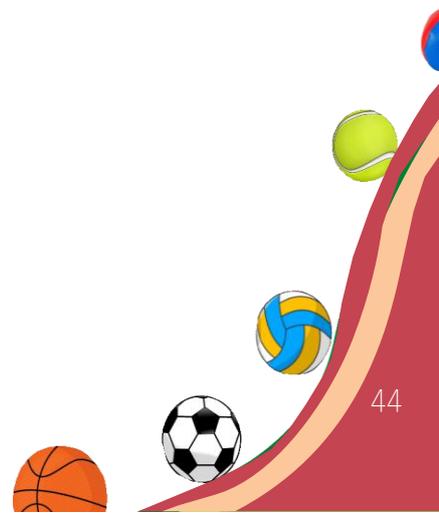
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

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

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

-  Ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката - (скок во далечина од место и со залет).



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

АТЛЕТСКА АЗБУКА

Скок во височина од место и со залет

Стандарди за оценување

- Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.

Содржини и поими



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

Средства



маркери, конуси, обрачи, ниски атлетски препреки, јаже, гимнастички душек, топка, ластик

Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1: „Прескокни ја оградата“** Наставникот поставува ниски атлетски препреки или прицврстува јаже на висина која секој ученик може да ја прескокне. Учениците трчаат и треба да ја прескокнат „оградата“.
- **Активност 2:** Учениците се поставени во неколку колони со парен број ученици. Пред секоја колона има поставено конус на растојание од 5 метри и обрач на растојание од 10 метри. Првиот ученик во колоната држи топка во рацете. Со трчање треба да го прескокне конусот и да ја остави топката во обрачот. Се враќа назад од десната страна. Вториот ученик го повторува истото, но ја зема топката од обрачот и ја дава на третиот од колоната.
- **Активност 3:** Учениците, легнати на под, прават движење со нозете („ножички“). На даден знак стануваат, одат и потскокнуваат со техниката „ножички“.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 4:** Наставникот објаснува и демонстрира скок во височина од место (замав со рацете назад, клекнување, одраз и суножен доскок).
- **Активност 5:** Учениците скокаат во височина:
 - од место со суножен доскок на гимнастички душек.
 - од место со суножен доскок преку ниска атлетска препрека на гимнастички душек.



- **Активност 6:** Наставникот објаснува и демонстрира скок во височина (техника „ножички“). Потскокнува во место и демонстрира како да доскокнат на гимнастички душек.
 - Учениците, легнати на под, прават движење со нозете „ножички“.
 - Учениците одат и поскокнуваат со техниката „ножички“.
- **Активност 7:** Учениците одат право кон гимнастичкиот душек и изведуваат техника „ножички“, без препрека.
- **Активност 8:** Учениците, поставени во една колона, одат/трчаат кон гимнастичкиот душек и изведуваат скок во височина (техника „ножички“), без препрека.
- **Активност 9:** Учениците со залет, преку ниска препрека, изведуваат техника на скок „ножички“.

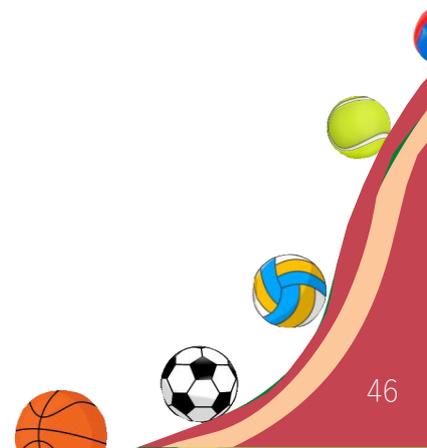
Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 10:** Двајца ученици се поставени на растојание од 10 метри и си подаваат топка која се движи по подлога. Останатите ученици се во централниот простор и треба да ја избегнат топката со скокање.
- **Активност 11:** Тандемот наставници држат ластик на мала висина, а учениците изведуваат скок од место или со затарчување во височина (техника „ножички“) со доскок на гимнастички душек.
- **Активност 12:** „Каде што застанав, ти продолжи“ - Учениците се поделени во колони паралелно поставени зад стартна линија. Првите ученици во колоната скокаат суножно од место, доскокнуваат на двете нозе и не се поместуваат. Следните ученици во колоната им приоѓаат на првите, ги поставуваат стапалата со прстите до петиците на тие што скокале и скокаат на ист начин. Потоа доаѓаат третите, четвртите и така по ред. Каде што ќе скокне еден ученик, другиот продолжува оттаму. Победува колоната која прва ќе стигне до целната линија.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

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

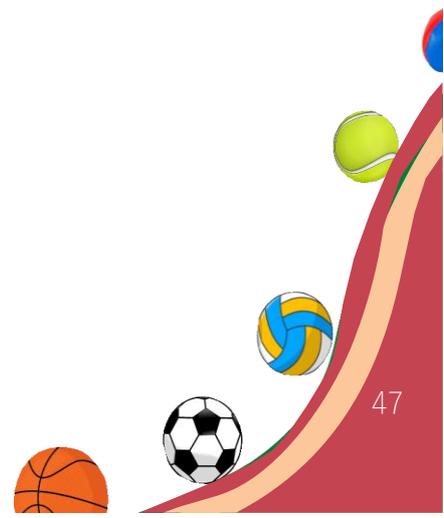


Следење на напредокот

- Совладаност на скокање во височина од место и со залет и правилен доскок.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

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

-  Ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката - (скокање во височина од место и со залет).



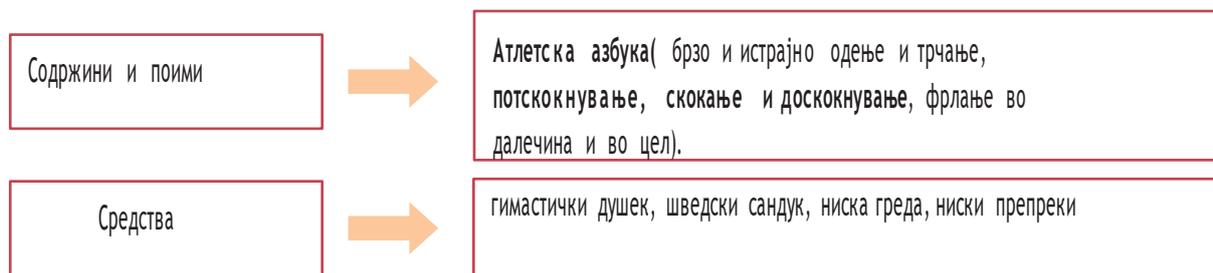
*Предлог- активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

АТЛЕТСКА АЗБУКА

Скок во длабочина

Стандарди за оценување

- Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

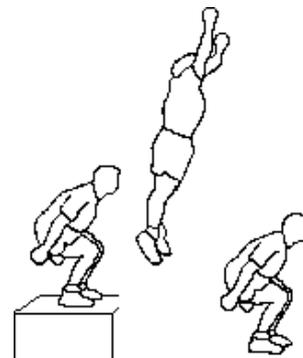
Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото.

- **Активност 1:** Рас Man/Girl. Се користат линиите на теренот за мал фудбал, кошарка или ракомет. Може да се нацрта и поле со креда или креп-лента. Наставникот избира еден ученик да биде фаќач или Рас Man/Girl.

Рас Man/Girl и учениците се движат само по линиите, а Рас Man/Girl треба да ги фати останатите ученици. Ако ученикот е фатен 2 пати, седнува на линијата и го блокира патот, односно движењето на учениците.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2:** Наставникот објаснува и демонстрира скок во длабочина качен на најниско ниво од шведски сандак или гимнастичка клупа.
- **Активност 3:** Учениците прво одат, па се качуваат на најниско ниво од шведски сандак или гимнастичка клупа и изведуваат скок во длабочина со суножен доскок на гимнастички душек.
- **Активност 4:** Учениците одат по гимнастичка клупа или ниска греда и изведуваат скок во длабочина со суножен доскок на гимнастички душек.



Завршна активност

- **Активност 5:** Учениците се затрчуваат еден по еден, а тандемот наставници се поставени пред ниска греда. Штом ученикот се искачи со затрчување на ниската греда, наставниците помагаат скокот да биде безбеден и да доскокне врз душек во длабочина. Учениците скокаат со затрчување во длабочина и доскокнуваат врз душек.

Активност 6: Наставникот дава насоки за изведување на активностите на поставен полигон.

- Учениците се поставени во две колони. На растојание од 2 метра се поставени ниски препреки. Учениците трчаат до нив и ги прескокнуваат со две нозе со правилен доскок и со трчање се враќаат во колоната.
- Учениците трчаат, прескокнуваат ниска препрека во височина со техниката „ножички“ и доскокнуваат врз душек.
- Учениците трчаат и се качуваат врз шведски сандак и доскокнуваат на душек.
- Учениците трчаат по клупа/греда и доскокнуваат на душек.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

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

Следење на напредокот

- Совладаност на скокање во длабочина со правилен доскок.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

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

-  Ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката - (скокање во длабочина).

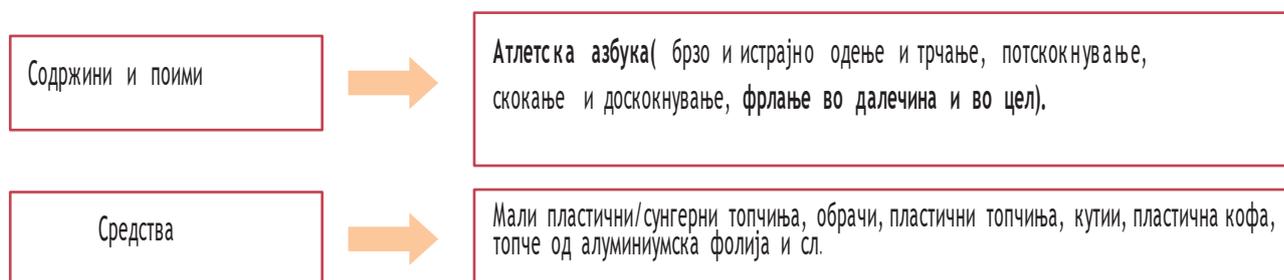
* Предлог активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

АТЛЕТСКА АЗБУКА

Фрлање топче во далечина и во цел

Стандарди за оценување

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



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

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

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 4:** Учениците се поставени во две редици. Секој ученик од првата редица има мало пластично топче во раката. На даден знак сите ученици треба да го фрлат топчето најдалеку што можат. Тандемот наставници забележуваат кои ученици фрлиле најдалеку. Секој ученик го зема топчето и го дава на учениците од втората редица.
- **Активност 5:** Учениците се поставени во две редици на растојание од 5 до 7 метри, свртени со лицето едни кон други. Секој ученик има пар од другата редица. (Доколку нема, наставникот станува пар со него.) Ученикот од едната редица на даден знак треба да го фрли топчето кон парот од другата редица со десна/лева рака. Топчето може да се подава и со тркалање по земја со лева/десна рака.
- **Активност 6:** Учениците се подредени во колони свртени кон сид на кој со креда се нацртани или залепени 2Д-форми изработени од хартија. Ги гаѓаат со лесно пластично топче. Групите може да се натпреваруваат така што секоја форма на сидот да носи различен број поени. Активноста може да се изведува и во училиштен двор, а формите да се нацртани на теренот.

- **Активност 7:** Учениците се наредени во колони. На растојание од 3 метри еден ученик држи мал обрач во хоризонтална положба во висина на градите. Првиот ученик на даден знак фрла кон обрачот со цел топчето да помине низ него. За секое правилно фрлање се добива поен. Сите ученици од колоната мора да бидат во улога и на фрлач и на држач на обрач.
- **Активност 8: „Околу кошот“.** Се формираат мали групи. Пет ученици формираат круг и држат мало пластично топче во рака, а еден ученик е надвор од кругот и ја започнува играта. Во средината од кругот се наоѓа пластична кофа или подлабока кутија (кош). На даден знак ученикот трча до првиот ученик, зема топче од него и фрла во кошот. Треба да ги фрли сите топчиња и да се обиде да даде што повеќе кошеви. Сите ученици од групата треба да бидат во улога на фрлач во кош.

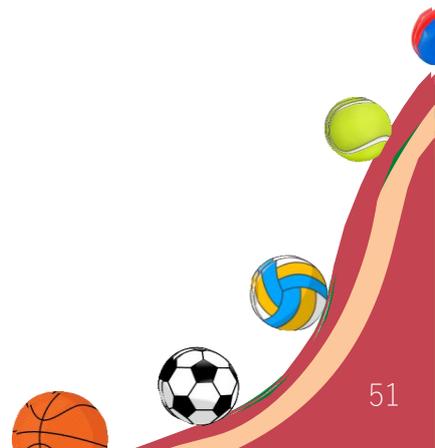
Завршна активност

- **Активност 9:** Учениците се поставени во колони. Пред секоја колона на растојание од 2 до 3 метри се наоѓа обрач. Секој ученик има мало пластично топче во рака. Треба да погоди со топчето во обрачот. Фрла еднаш и оди по своето топче. По него фрла следниот играч. За секој погодок се добива 1 поен. Колоната која прва ќе постигне 10 поени е победник.
- **Активност 10:** Се формираат две колони. Тандемот наставници држат вертикално поставен обрач на растојание од 3 метри од секоја колона. Секоја колона има само едно топче. Ученикот кој фрла треба да го земе и да го предаде топчето на следниот играч. Колоните се натпреваруваат која прва ќе постигне 10 поени.
- **Активност 11: „Топче во вис“** - Се формираат мали групи поставени во круг. Еден ученик од групата стои во средината на кругот. Играта се изведува со лесно топче изработено од алуминиумска фолија, сунѓер, мало пластично топче, лесна топка и сл. Ученикот треба високо да го фрли топчето, а во истиот момент да каже име на соученик. Именуваниот ученик треба да се обиде да го фати топчето без да падне на земја. Потоа тој ја продолжува играта.

Рефлексija

Дискусија во врска со прашањата:

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

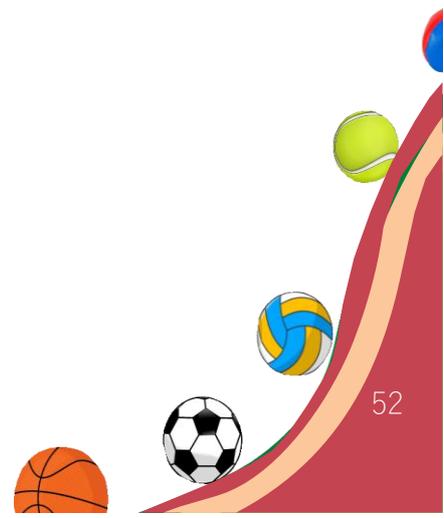


Следење на напредокот

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

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

- Ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката - (Фрла топче во далечина и во одредена цел, со една рака).

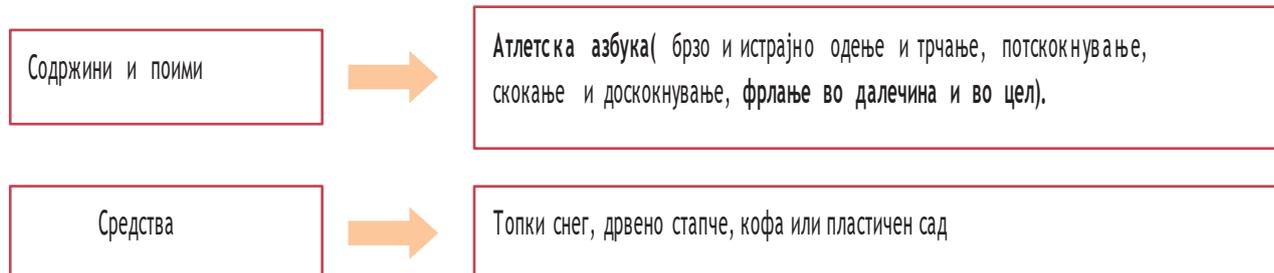


* Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

АТЛЕТСКА АЗБУКА - активности на снег

Стандарди за оценување

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



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

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

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2:** Наставниците заедно со учениците го израмнуваат снегот и цртаат поголеми 2Д-форми (круг, квадрат, правоаголник, триаголник и сл.). Поставуваат стартна линија од каде што ќе фрлаат со снежни топки и ќе ги гаѓаат нацртаните форми. Секоја форма може да носи различен број поени.
 - Секој ученик прави по 2 до 3 топки и еден по еден фрлаат кон нацртаните форми.
- **Активност 3:** Наставникот демонстрира како се прават снежни форма од кофа или од друг пластичен сад (исто како со песок на плажа). Учениците кои имаат кофи и садови треба во одреден простор да прават такви форми, а другите ученици прават снежни топки. Потоа си ги менуваат улогите. Направените форми ги поставуваат во просторот на одредено растојание.

Завршна активност

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

- **Активност 5: „Погоди ја формата”** - Две групи се натпреваруваат во фрлање снежни топки кон направените форми. Се одредува стартна линија за фрлање и по еден натпреварувач од секоја група застанува на линијата. За секоја погодена форма се добива еден поен. Тандемот наставници ги собираат поените на групите и го прогласуваат победникот.

Рефлексива

Дискусија во врска со прашањата:

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

Следење на напредокот

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

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

- Ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката - (Фрла топче во далечина и во одредена цел, со една рака).

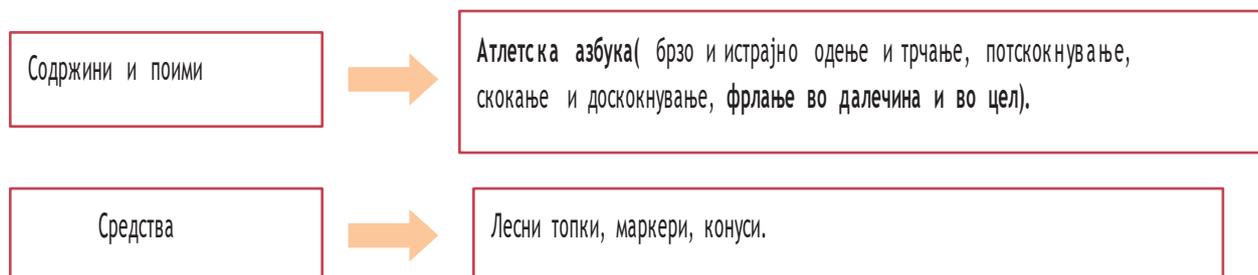
*Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

А Т Л Е Т С К А А З Б У К А

Фрла топка во далечина и во цел

Стандарди за оценување

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



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

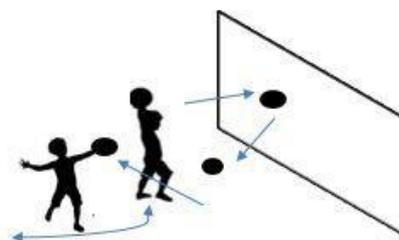
- **Активност 1:** Учениците работат во парови со лесна топка. Се движат со одење/трчање низ просторот и од непосредна близина си подаваат топка. На знак на наставникот ученикот без топка треба да застане во расчекорен став, а ученикот со топка да ја протне топката меѓу неговите нозе. Играта се повторува неколку пати со менување на улогите.
- **Активност 2:** Учениците се поделени во две групи. Наставниците водат по една група и учествуваат во играта заедно со учениците. Едната група има топка, а другата треба да им ја одземе. Топката се подава само со одбивање од под. Играта треба да е динамична: групите треба брзо да се менуваат во подавање, односно одземање на топката. Таа треба да создаде весело расположение и подготовка на учениците за главните активности.
- **Активност 3: „Лажна топка“** - Учениците формираат два круга. Во секој круг се избираат два ученика кои треба да се обидат да им ја одземат топката на другите ученици кои меѓусебно си ја подаваат на различни начини (со тркалање, одбивање од под, во раце).
- **Активност 4: „Внимавај - топка те брка!“** - Два ученика имаат лесна топка. Добиваат задача во ограничен простор да ги бркаат другите ученици, но може да ги фатат само ако ги погодат со топка. Погодениот ученик ја зема топката и продолжува да ги брка другите ученици.

- Активност 5: „Сателити околу планети“ - Се формираат неколку круга со изедначен број ученици. По случаен избор еден ученик од кругот добива топка и треба да го истрча кругот најбрзо што може. Се враќа на своето место и ја фрла топката на друг ученик, по свој избор, но да не биде тој што се наоѓа од неговата десна и лева страна. Сите ученици од кругот треба да ја поминат активността. Победник е кругот во кој учениците за пократко време ја завршуваат активността.



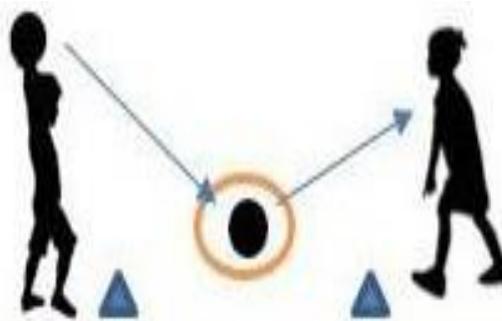
Главни активности – искусвено учење

- Активност 6: „Фрлање и фаќање на топка одбиена од ѕид“ - Учениците се наредени во две колони свртени кон ѕидот. Првиот ученик од секоја колона фрла лесна топка кон ѕидот и треба да ја фати без да падне на земја или со едно одбивање од земја. Ја дава на ученикот зад себе и се реди последен во колоната.



- Активност 7: Првиот ученик од колоната ја фрла топката кон ѕидот и веднаш трча последен во колоната, а ученикот зад него треба да ја фати топката без да падне на земја или со едно одбивање од земја.

- Активност 8: „Фрлање и фаќање на топка одбиена од под“ - Се формираат парови поставени на одредено растојание ограничено со маркери. Секој пар има лесна топка. Меѓу нив се поставува обрач. Еден ученик ја фрла топката директно во обрачот со една/две раце, а другиот треба да ја фати со две раце.



- Се повторува активността, но сега учениците се поставени во колони свртени едни спроти други на одредено растојание. Учениците подаваат топка на спротивната колона со едно одбивање од под (без обрач). При подавањето, ученикот оди последен во својата група.
- Подавање топка со одбивање од под со погодување обрач.
- Активност 9: Учениците се поставени во колони. Секоја колона има обрач и лесна топка.
 - Еден ученик го држи обрачот во вертикална положба, а другите ученици од групата треба да го погодат. Освојуваат поени при секое провлекување на топката низ обрачот. Ученикот кој го држи обрачот добива можност на крајот да погодува за својата група.
 - Активността се повторува, а обрачот се држи во хоризонтална положба.
 - Ученикот кој го држи обрачот може да го движи бавно, во лево или десно, нагоре или надолу, а учениците треба да го погодат



- Активност 10: „Чија топка лета најдалеку?“

Учениците се поставени во три колони. Тандемот наставници го подготвуваат просторот така што го делат на три дела (полиња) со помош на маркери. Ако топката падне во првото поле (најблиското), освојуваат еден, во второто два и во третото три поени. Учениците кои фрлаат брзо трчаат по топките, ги земаат и ги носат на следните ученици.



Победник е групата со најмногу освоени поени.

- Активност 11: „Топка за тебе” - Се формираат два круга од ученици. Во секој круг има топка. Ученикот кој ја подава топката треба да го каже името на ученикот на кој му ја подава топката. Насоките на подавање на топката ги дава наставникот со цел да се извежба додавањето на различни начини: со десна/лева рака, со тркалање, со одбивање од под.

Завршна активност – изведување заклучок

- Активност 12: „Зем ја топката” - Учениците формираат два круга. Во секој круг се избираат два ученика кои треба да се обидат да им ја одземат топката на другите ученици кои меѓусебно си ја подаваат на различни начини (со тркалање, одбивање од под, во раце). Ученикот кој ќе ја изгуби топката застанува во средина.
- Активност 13: Се формираат групи од по 4 ученика поставени во форма на квадрат на помало растојание. Треба брзо да си подаваат топка со одбивање од под. Топката треба да се подава во десно, во лево и дијагонално, но да не се враќа на истиот играч.
- Активност 14: Се формираат групи од по 5 ученика поставени во форма на квадрат на одредено растојание. Во средината на квадратот стои 1 ученик со топка. Треба да ја подаде топката до сите ученици и да ја прими со одбивање од под. Потоа се заменуваат учениците и секој од нив треба да биде во средината.
- Активност 15: „Дај ми спас - фати лепче” - Играта се изведува во ограничен простор. Двата наставника се „ловци” и треба да ги гаѓаат учениците со лесна топка. Ако некој ученик биде погоден, излегува од игра, а ако некој ученик фати топка во раце се освојува лепче (живот) и првиот погоден играч се враќа во игра. Играта завршува кога сите играчи ќе бидат погодени. Потоа „ловци” стануваат два ученика.
- Активност 16: „Висечки обрач” - На голем гол наставниците имаат поставено два обрача кои висат во вертикална положба (висечки обрач). Учениците се поделени во две групи. Тие треба да се обидат да го погодат обрачот со топка фрлајќи од одредено растојание. За секој успешен обид се добива 1 поен. Ученикот кој ја фрла топката мора да ја земе и да ја однесе до следниот играч за играта да продолжи. Победува групата која прва ќе стигне до 10 поени.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

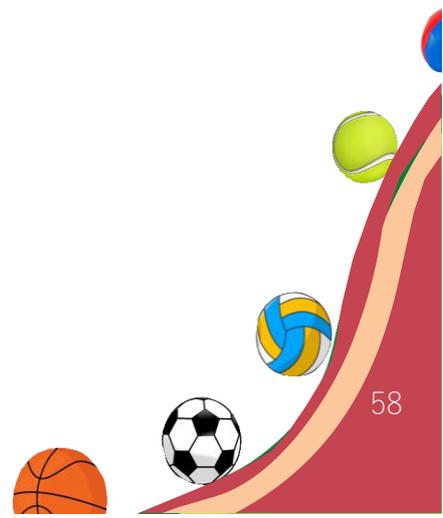
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

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

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

- Фрла топка во далечина и во одредена цел.



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

АТЛЕТСКА АЗБУКА

Фрла фрзбиво далечина и во цел

Стандарди за оценување

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

Содржини и поими



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

Средства



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

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото.
Активност 1: Наставникот им покажува на учениците фрзбиви изработено од пластика. Учениците треба да имаат можност да работат на час и со пластично, но и со фрзбиви изработено од хартиени чинии (картон), кое може заедно со наставникот да се изработи на час по Ликовно образование (меѓупредметна интеграција). Насоки за изработка на фрзбиви од хартиени чинии може да се најдат на следниот линк:

<https://www.wikihow.com/Make-a-Frisbee>

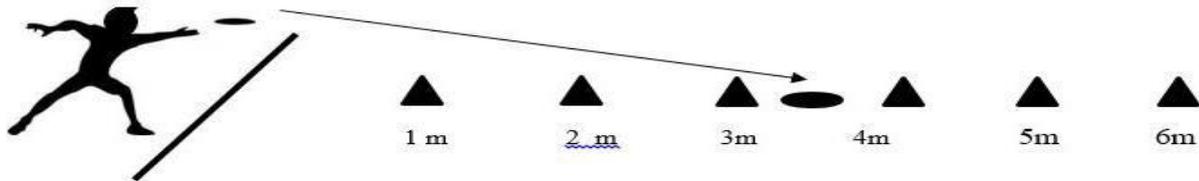
- Сите ученици има фрзбиви (пластично или од картон) и индивидуално вежбаат фрлање на фрзбиви во просторот.
- Активност 2: Учениците, поделени во парови или во мали групи, си подаваат фрзбиви



Главни активности – искусвено учење

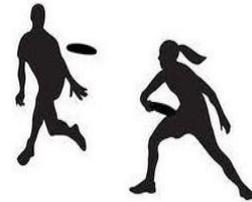
- Активност 3: Фрлање на фрзбиви во парови” - Учениците се поставени на растојание од 5 метри и си подаваат со фрзбиви обидувајќи се да го фатат додека лета во воздух.
- Активност 4: „Фрлање на фрзбиви во тројки” - Учениците фрлаат со десна рака почнувајќи од ученикот кој се наоѓа од нивната десна страна, а потоа фрлаат во лева страна со десна рака (може и со лева рака).

- **Активност 5: „Кое фризби лета најдалеку?“** - Учениците се поставени во редици, една зад друга. На даден знак учениците од првата редица фрлаат фризби и споредуваат кое фризби летнало најдалеку. Потоа ги земаат и ги даваат фризбијата на следната редица. Победниците од секоја редица на крајот повторно фрлаат и се избира победничкото фризби
- **Активност 6:** Учениците се поставени во мали групи, подредени во колона едни зад други. Пред секоја група се наоѓаат маркери поставени на одредено растојание, на пример: 1 m - 2 m - 3 m - 4 m - 5 m... Учениците треба да фрлаат фризби и да се обидат да стигнат до подалечно поле, на пример: 3 m77 = 3 поени). Победник е групата која ќе има најмногу поени.



Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност : „Фризби во пар“** Учениците се поставени во парови на одредено растојание. Имаат задача да си подаваат фризби без да им падне. Победува парот со најмногу успешни подавања.
- Истата активност може да е изведува и во тројки-два ученика подаваат, а еден е контролор и ги брои успешните подавања. Сите ученици од тројката треба да поминат во улога на контролор
- **Активност 8: „Фати го фризбито!“**
- Се формираат групи од ученици поставени во круг. Ученик по случаен избор е внатре во кругот и треба да се обиде да им го одземе фризбито на другите ученици кои меѓусебно си го подаваат. При оваа активност добро е да се користи фризби изработено од картон.



Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

4. Што правевме денес?
5. Која активност ви беше најинтересна?
6. Што научивте?

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

 Фрла фризби во далечина и во одредена цел.

Следење на напредокот

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

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

ГИМНАСТИЧКА АЗБУКА гимнастичко одење и трчање

Стандарди за оценување

- Правилно го држи телото и координирано се движи при гимнастичко одење и трчање.
- Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити.
- Оди (напред-назад) и се врти по стеснета површина на различни висини

Содржини и поими



Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, висување, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини)

Средства



маркери/конуси, лесни книги, тетратки, ниска клупа/греда, гимнастички душек, дрвени палки и сл.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

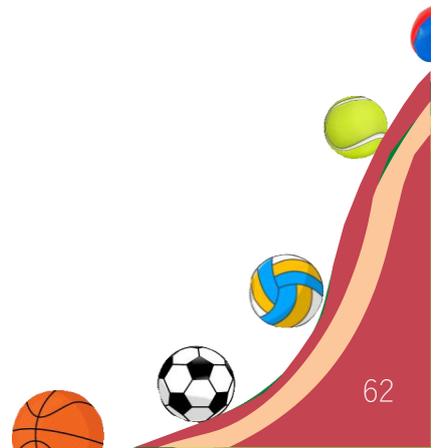
- **Активност 1: „Одиде по пат - одиде по жица”** - Учениците се поставени во една колона и се застапани на обележана права линија. Наставникот насочува: Одиде по пат!, учениците одат по линија со полно стапало; Одиде по жица!, учениците одат по линијата подигнувајќи се на прсти. Наставникот ги менува командите, а може да го промени и темпото на движење (умерено и брзо темпо).
- **Активност 2:** Учениците се распоредени слободно во ограничен простор. Над глава носат маркер, лесна книга, тетратка и треба да се движат низ простор без да им падне предметот од глава.
 - Учениците се фатени за рака во пар. Парот треба синхронизирано да се движи со книга/тетратка/маркер на главата.
- **Активност 3:** Учениците се поставени во една колона. Првиот ученик во колоната има топка. Треба во движење со кратки чекори по права линија да си ја подаваат топката преку глава без да им падне. Последниот ученик кој ќе ја добие топката вика СТОЈ! Сите се вртат налево круг и колоната почнува да се движи обратно (последниот ученик станува прв).

- **Активност 4: „Шуга”** Наставникот одредува ученик/играч којшто ќе ги брка и ќе ги фати останатите ученици (шуга) и во одредено време треба да допре што поголем број ученици. Секој ученик треба да се држи за местото каде што е допрен (на пример, десното рамо). Фатените ученици следат кој ќе биде фатен и на кое место од телото. Тогаш и тие се фаќаат за тоа место (на пример, сите фатени деца треба да се фатат за десното рамо).
- **Активност 5: „Поплава”** Учениците се движат во просторот по насоки од наставникот: со потскоци, скокање со две нозе, со лева/десна нога, гимнастичко одење и сл. Кога наставникот ќе каже поплава, учениците треба да се качат на рипстол, на клупа и/или на греда кои се наоѓаат во просторот и да чекаат насока дека „поплавата“ поминала.
- **Активност 6: Игри по избор на наставник/ученици** - „Брканица“ , „Пипни стој“, „Замрзната јаготка“, „Скамент“ и сл. (игрите може да се изведуваат и во главен и во завршен дел од часот) .

Главни активности – искусвено учење

❖ Активности со примена на гимнастичко одење

- **Активност 7:** Наставникот демонстрира правилен став на телото при гимнастичко одење (исправен став; стомакот е вовлечен внатре; градите се извлечени напред; погледот е насочен напред и горе; одењето е со испружени колена и на преден дел од стапалото; рацете се исправени во зглобот на лактот, а прстите се споени).
- **Активност 8:** Учениците се поставени во две редици и изведуваат правилно одење во место. (Да се внимава на десна рака, лева нога.)
 - Учениците, поставени во една колона, одат со правилно гимнастичко одење по права линија.
 - Учениците вежбаат гимнастичко одење во една и две колони носејќи книга/тетратка над глава /маркер.
- **Активност 9:** Наставникот демонстрира правилен став на телото при гимнастичко одење со раширени раце по права линија (рамнотежна положба).
 - Учениците, поставени во една колона, одат по права линија со раширени раце.
 - Учениците вежбаат гимнастичко одење со раширени раце во една и во две колони носејќи книга/тетратка над глава /маркер.
- **Активност 10:** Наставникот објаснува и демонстрира правилно гимнастичко одење по права линија и вртење налево, надесно и налево круг.
- **Активност 11:** Учениците се поставени во колона по еден. Одат со правилно гимнастичко одење по права линија:
 - застануваат и изведуваат вртење надесно;
 - застануваат и изведуваат вртење налево;
 - застануваат и изведуваат вртење налево круг.



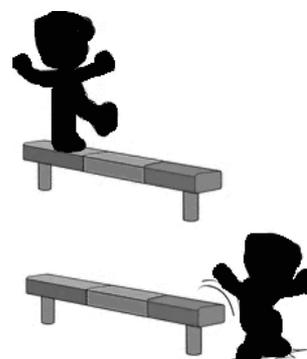
- **Активност 12:** Учениците се поставени во колони кои изведуваат различни активности. Одат по права линија на растојание од 10m метри.
 - Рацете им се во одрачување и во двете дланки држат мало топче. Топчето не смее да падне.
 - Рацете им се во предрачување и држат гимнастичка палка.
 - Во рацете држат гимнастичка палка и ја подигнуваат горе.
 Планираните активности треба да ги реализираат сите ученици. По завршувањето на активноста, колоните ротираат.

❖ **Активности со примена на гимнастичко трчање**

- **Активност 13:** Наставникот објаснува и демонстрира правилно гимнастичко трчање (се трча на преден дел од стапалото, рацете се испружени во зглобот на лактот и дланката, прстите се споени).
 - Учениците се поставени во колона по еден. Трчаат со правилно гимнастичко трчање по права линија.
 - Учениците се поставени во колони. На растојание од 10 метри е поставен конус. Трчаат до него со правилно гимнастичко трчање, вратат околу него и се враќаат последни во колоната. (пренесување на топка, обрач, палка, маркер и сл.).

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

- **Активност 14:** Наставникот демонстрира гимнастичко одење со клекнување, вртење налево круг и суножен доскок врз гимнастички душек.
- **Активност 15:** Учениците се поставени во две колони.
 - Учениците од првата колона изведуваат гимнастичко одење, клекнување, вртење налево круг по гимнастичка клупа и правилен доскок на душек.
 - Учениците од втората колона изведуваат гимнастичко одење, клекнување, вртење налево круг по ниска тесна греда и правилен доскок на душек. Колоните ги менувата местата.



Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 16:** Учениците се поставени во колони покрај прави линии. На растојание од 5 метри од стартната линија е поставен конус:
 - Учениците треба да пренесат книга/маркер на глава со правилно гимнастичко одење без да им падне. Ученикот кој прв тргнува треба да стигне до конусот, со одење/трчање ја враќа книгата и ја предава на следниот играч.
 - Учениците се движат и на дадена насока надесно застануваат и се вртат надесно. На дадена насока налево се враќаат налево и продолжуваат до означеното место. Потоа со вртење налево круг се враќаат по истата линија.
- **Активност 17:** Учениците се поставени во две колони, една спроти друга. Еден ученик ја започнува активноста со носење гимнастичка палка по права линија до спротивната колона подигнувајќи ја палката горе. Ја предава на друг ученик кој треба да ја врати/пренесе палката со рацете испружени.
- **Активност 18:** Учениците се поставени во две колони. На растојание од 10 метри тандемот наставници држат обрач. Учениците со гимнастичко трчање стигнуваат до обрачот. Се протнуваат и се враќаат со гимнастичко одење назад во колоната.
- **Активност 19:** Учениците се поставени во две колони. Пред секоја колона има клупа/греда и душек. Првиот ученик од секоја колона носи пластично топче во двете раце. Се движи со раширени раце по клупата, скока на душекот и со трчање му го носи топчето на следниот ученик.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

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

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



Ги препознава и изведува основните елементи од гимнастиката - (координирано се движи при гимнастичко одење и трчање).

Следење на напредокот

- Координирано се движи при гимнастичко одење и трчање.
- Совладаност на гимнастичко одење и трчање.
- Придонес во самостојните активности.
- Придонес во групните активности
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

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

ГИМНАСТИЧКА АЗБУКА
тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување

Стандарди за оценување

- Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити.
- Изведува полигон составен од едноставен гимнастички елементи.

Содржини и поими



Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, висување, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини)

Средства



ниски и високи пречки, топки, обрачи, клупа, шведски сандак, ниска греда/клуча, конуси, маркери, гимнастички душек

Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1:** Наставникот во определен простор поставува разни реквизити: ниски и високи пречки, топки, обрачи, клупа, шведски сандак и слично. Дава насоки учениците слободно да се движат во просторот со одење/потскокнување/трчање и да изведуваат изучени движења кај реквизитите: прескокнување со една/две нозе, качување, трчање околу реквизитите од лева/десна страна, провлекување и сл.
- **Активност 2:** Учениците се поставени во една колона. По права линија (линии од теренот во салата или игралиштето) се поставени реквизити: ниска греда/клуча, ниска и висока препрека, конуси, маркери, обрачи. Првиот ученик во колоната ги води учениците со одење низ просторот и ги поминува реквизитите со: одење, прескокнување, качување и сл. Полигонот се поминува 2 до 3 пати со различно темпо на движење.

Главни активности – искусствено учење

- **Активност 3:** Учениците се поставени во две колони. Пред секоја колона се наоѓа гимнастичка греда или клупа, душек и повисока пречка за провлекување. Изведуваат гимнастичко трчање, се качуваат и одат по гимнастичка клупа/ниска греда, изведуваат доскок на душек и се тркалаат по душек околу својата надолжна оска.
- **Активност 4:** Се качуваат и одат по гимнастичка клупа, изведуваат застанување со клекнување, суножен доскок врз душек и со ползење се провлекуваат низ висока пречка.

- **Активност 5:** Наставникот дава насоки и демонстрира изведби на активностите. Учениците се поставени во две колони. Пред секоја колона има душек. Изведуваат:
 - тркалање по надолжна оска (нозете се составени, а рацете испружени над главата);
 - тркалање по коса површина (се поставува душек на отскочна штица);
 - клацкање на грб и стомак - Ученикот изведува клацкалка на грб, а потоа и на стомак;
 - лазење по душек со провлекување под висока пречка.

Завршна активност

- **Активност 6:** Два душека се поставени еден до друг. Учениците, поставени во колона по еден, изведуваат тркалање по својата надолжна оска.
- **Активност 7:** Два душека се поставени еден до друг, а меѓу нив стои обрач. Учениците со лазење се движат по душекот, се провлекуваат под обрачот и повторно со лазење поминуваат по другиот душек. Стануваат и трчаат до ниска препрека, ја прескокнуваат и со трчање се враќаат во колоната.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

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

Следење на напредокот

- Координирано изведува гимнастички движења во простор.
- Совладаност на гимнастички елементи.
- Придонес во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

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

- Ги препознава и изведува основните елементи од гимнастиката (координирано изведува тркалање, ползење, провлекување и клацкање).

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

ГИМНАСТИЧКА АЗБУКА качување, висување, нишавање

Стандарди за оценување

- Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити.
- Изведува полигон составен од едноставен гимнастички елементи.

Содржини и поими



Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, висување, нишавање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини)

Средства



Рипстол, разни справи за качување, ниска клупа

Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- Активност 1: „Поплава-земјотрес“. Сите ученици слободно трчаат во просторот. Кога наставникот ќе каже земјотрес, сите ученици застануваат и клекнуваат покривајќи ја главата со рацете. Кога ќе каже опасноста помина, продолжуваат да трчаат. Кога ќе каже поплава, учениците се качуваат на некоја справа (за да побегнат од поплавата која надоаѓа).

Главни активности – искусвено учење

- Активност 2: Наставникот демонстрира качување на рипстол со прилепено тело. Еден по еден учениците, под надзор на наставникот, се качуваат на рипстолот и слегуваат од него.
- Активност 3: Наставникот демонстрира висување и нишавање на рипстол во лево и десно со нозете. Еден по еден учениците, под надзор на наставникот, изведуваат висување на рипстол.
- Активност 4: Наставникот демонстрира висување на рипстол – подигнување на левата и десната натколеница, а потоа и испружување на ногата до хоризонтала. Еден по еден учениците, под надзор на наставникот, изведуваат висување на рипстол со подигнување на нозете.

- **Активност 5:** Учениците се качуваат и слегуваат од ниска клупа, скали (доколку ги има во просторот каде се изведува активност). Активноста може да се изведува во пар-синхронизирано качување и слегување (десна, лева нога).

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 7:** Учениците се поставени во две колони. По два ученика од колоната заедно со наставникот ги повторуваат извежаните гимнастички елементи - качување и висување на рипстол, ниска клупа, града, скали и сл.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

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

Следење на напредокот

- Координирано изведува гимнастички движења во простор.
- Совладаност на гимнастички елементи.
- Придонес во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

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

- Ги препознава и изведува основните елементи од гимнастиката (координирано изведува качување, висување, нишање).

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

ГИМНАСТИЧКА АЗБУКА влечење и надвлекување

Стандарди за оценување

- Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити.
- Изведува полигон составен од едноставен гимнастички елементи.

Содржини и поими



Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, висување, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини)

Средства



јаже

Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1: „Борба на петли“.** Два ученика ги прекрстуваат рацете на градите и застануваат во просторот за вежбање. На знак на наставникот двајцата потскокнуваат на една нога и се туркаат со прекрстени раце на раменици со цел да го натераат противникот да застане на другата нога.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2:** Тандемот наставници демонстрираат надвлекување со две раце во парови преку линија. Се формираат парови по слична или иста висина и тежина. Учениците од паровите застануваат во страничен расчекор на одредено растојание по должина на една линија, свртени (со лицето) едни кон други. На знак на наставникот се фаќаат за десната рака и се влечат обидувајќи се да се поместат од место.
- **Активност 3:** Во истата почетна положба учениците се држат со двете раце и се обидуваат да го повлечат соученикот преку линијата на својата страна.

Завршна активност- изведување заклучок

- **Активност 4:** Надвлекување со јаже во две колони - Тандемот наставници застануваат на почеток од колоните и се надвлекуваат со јаже преку средишна линија. Победува екипата која ќе ја надвлече другата.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

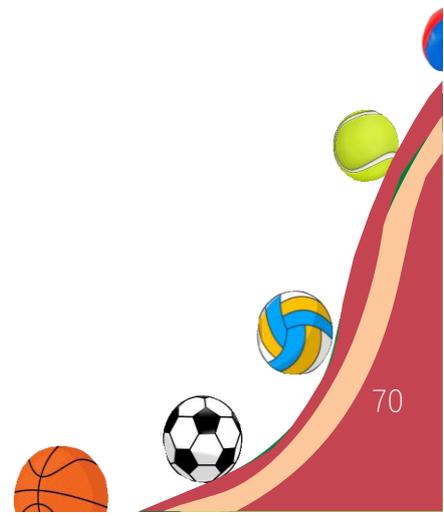
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Координирано изведува гимнастички движења во простор.
- Совладаност на гимнастички елементи.
- Придонес во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

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

- Ги препознава и изведува основните елементи од гимнастиката (координирано изведува влечење и надвлекување).



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

ГИМНАСТИЧКА АЗБУКА подигнување и носење, упори

Стандарди за оценување

- Правилно изведува гимнастички движења во простор без и со реквизити.
- Изведува полигон составен од едноставен гимнастички елементи.

Содржини и поими



Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, висување, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини)

Средства



Топки, конуси, училишни чанти, столчиња, обрачи и сл.

Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1:** Учениците се поставени во просторот на различно растојание. Наставникот избира два ученика кои добиваат топка. Тие треба да трчаат во просторот и на даден знак ја даваат топката на ученик кој е најблиску до нив. Застануваат на негово место, а учениците кои ја добиваат топката продолжуваат да трчаат. При носењето на топката треба да се внимава таа да не се дава на исти ученици.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2:** Се формираат колони и се определува растојание до целната линија. Наставникот дава насоки за изведување на активностите:
 - Подигање и носење на две топки под пазувите со одење/трчање, вртење околу конус и враќање назад во колоната.
 - Подигање и носење на училишна чанта пред себе со две раце.
 - Подигање и носење на столче со две раце.

Завршна активност

- **Активност 3:** Се формираат 4 групи и се распоредуваат во просторот во форма на квадрат. За секоја група има обрач. Во средината на просторот меѓу нив се ставени разни реквизити: топки, конуси, топчиња, маркери, јажиња. На даден знак првиот ученик од групата со трчање зема еден реквизит и го носи во обрачот. Штом го спушти предметот, тргнува следниот играч. Откако ќе се земат сите реквизити, се пребројува која група успеала да подигне и да донесе најмногу предмети.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

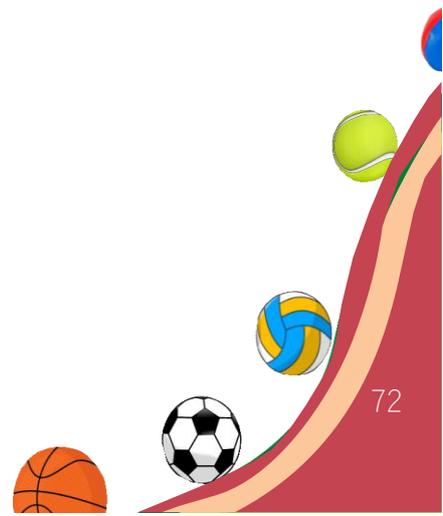
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Координирано изведува гимнастички движења во простор.
- Совладаност на гимнастички елементи.
- Придонес во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

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

- Ги препознава и изведува основните елементи од гимнастиката (изведува подигнување и носење разни предмети).



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

ГИМНАСТИЧКА АЗБУКА Полигон од едноставни гимнастички елементи

Стандарди за оценување

- Изведува полигон составен од едноставен гимнастички елементи.

Содржини и поими



Гимнастичка азбука (гимнастичко одење, трчање и скокање со и без реквизити, тркалање, клацкање, ползење и провлекување, качување, висување, нишање, рамнотежни положби, влечење и надвлекување, подигнување и носење, упори, прескокнување, одење и вртење по стеснети површини)

Средства



Топки, маркери, обрачи, греда/клуба, ниска пречка, висока пречка, гимнастички душек...

Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1:** Во просторот се поставени различни реквизити: топки, маркери, обрачи... Наставникот дава команди како учениците да се движат покрај нив, на пример: Скокни! (Учениците треба секој реквизит да го скокнат.) Заврти од десна/лева страна! Подигни го реквизитот!

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2:** Се формираат две колони и пред секоја колона на растојание од 10 до 15 метри се поставува полигон. Се даваат насоки за изведување на активностите.
 - Трчање, прескокнување ниска пречка, трчање, провлекување под висока пречка.
 - Трчање, прескокнување пречка, качување и одење по ниска греда/клуба и доскокнување врз душек.
 - Одење по гимнастичка клуба, доскок врз душек, тркалање по душекот, трчање и провлекување под висока пречка.

Завршна активност

Активност 3: Натпревар во две групи - качување на клупа и носење топка високо над глава, трчање и провирање под висока пречка и фрлање во хоризонтално поставен обрач на растојание од 3 метри. Победува групата која ќе има повеќе погодоци во обрачот.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

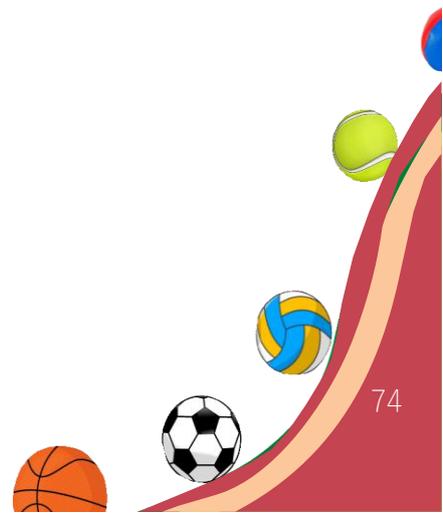
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Координирано изведува гимнастички движења во простор.
- Совладаност на гимнастички елементи.
- Придонес во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

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

• Ги препознава и изведува основните елементи од гимнастиката.

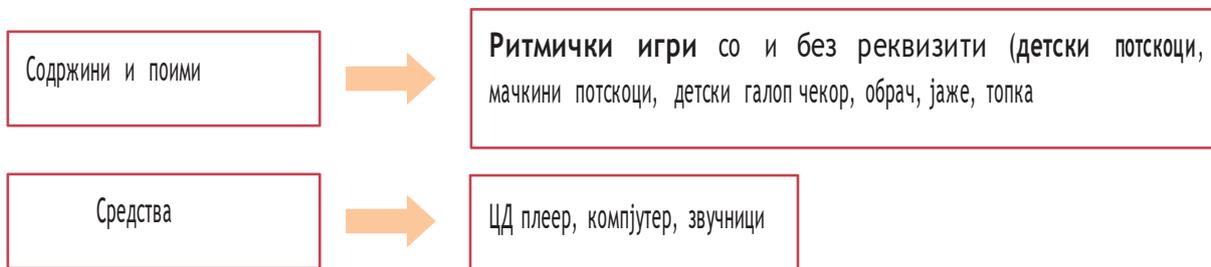


*Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

РИТМИЧКИ ИГРИ

Стандарди за оценување

- Изведува ритмички движења со телото во место и во движење без и со реквизити.
- Разликува елементи кои се составен дел од игрите.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

(Активноста може да се изведува во училница, во ходник или во друга просторија во училиштето).

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци.

- Активност 1: „Смешна поза” - Учениците се движат според темпото на музиката што се слуша. Кога ќе прекине музиката, учениците треба да направат смешна поза и да останат така сè додека повторно не се пушти музика.
- Активност 2: Учениците се движат во една колона и изведуваат движења со рацете како да ги дува ветер (лево, десно, по одреден ритам). На даден знак ги комбинираат со потскоци, клекнувања, вртење во место, во круг и сл.

Главни активности – искусвено учење

- Активност 3: „Бим, бам“ - Наставникот демонстрира ритмички движења на телото без реквизити, само со рацете и дланките. При движењата треба да изговараат: БИМ (еднаш плескање со дланките), БАМ (пукање со прстињата), БИРИ (плескање со дланките врз предната страна од нозете/бутините). Заедно се совладуваат движењата пеејќи:

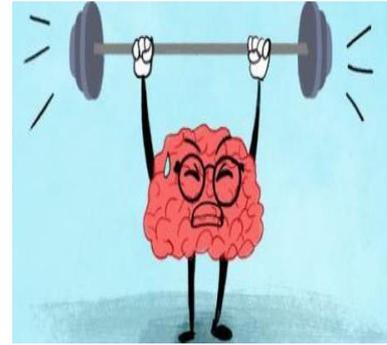
Бим, бам, бим, бам, бири, бири, бам.

Бири, бам, бири, бири, бам, бим, бам. (Се повторува цело време, но со различен ритам и брзина.)

- Внимателно ја слушаат мелодијата, ја следат изведбата од ритмичката игра и ги поврзуваат научените ритмички движења.

<https://www.youtube.com/watch?v=U7Bcg8GgfsA>

- Активност 4: „Ментална гимнастика“ - Наставникот ги потсетува учениците дека ритмичката игра која ја вежбаа може да се менува со различни движења, а може да се менува и текстот. Им презентира слична варијанта на играта: ЦИК (еднаш плескање со дланките), ЦАК (вкрстени раце на градите), ВРТИ (кружно движење со двете раце напред), ШТРАК (пукање со прстињата).



-Заедно се совладуваат движењата пеејќи:

Цик, цак, цик, цак, врти, врти, штрак. / 2 пати

Врти, штрак, врти, врти, штрак, цик, цак. /2 пати

Цик, цак, врти, врти, штрак.

Врти, штрак, врти, врти, штрак, цик, цак. /2 пати

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

Учениците излегуваат во поголем простор (надвор од училишница) и во круг заедно ја изведуваат ритмичката игра.

-Внимателно ја слушаат мелодијата, ја следат изведбата од ритмичката игра и ги поврзуваат научените ритмички движења.

Линк до прилози за активноста:

<https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/3470/>

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

Завршна активност – изведување заклучок

- Активност 5: „Весел оркестар“ Учениците се поделени во четири групи (поставени во круг).
 - Првата група треба да кажува по одреден ритам: тап, тап, тап...
 - Втората група држи темпо со плескање со рацете.
 - Третата група пука со прстињата (или удира на стапчиња).
 - Четвртата група тропка со нозете.

Играта може да се одвива во место или во движење, во круг. Наставникот е диригент кој го насочува ритамот за сите да го поддржуваат правилно. Потоа се менуваат улогите во групите.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

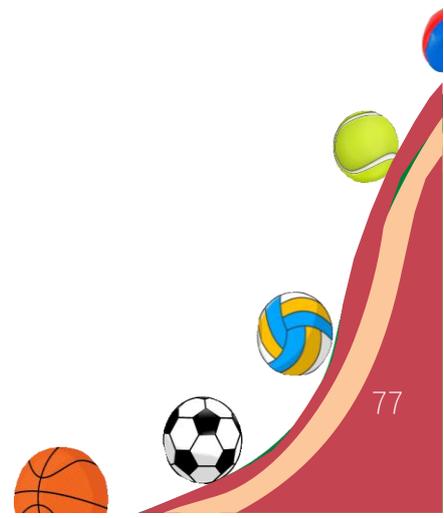
4. Што правевме денес?
5. Која активност ви беше најинтересна?
6. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на ритмичките движења со телото во место и во движење без реквизити.
- Совладаност на елементите кои се составен дел од игрите.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности - ритмички игри.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

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

- Препознава и учествува во ритмички игри.

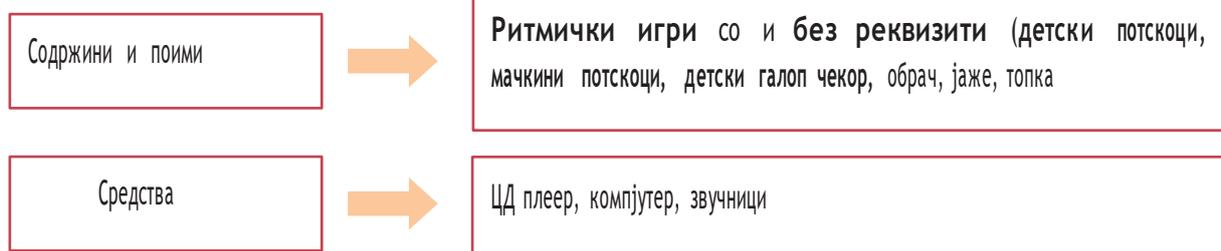


* Предлог - активности за сценарио за час кои можат да се применат на часовите или да се модифицираат со цел да се постигнат стандардите за оценување.

Детски потскоци (мачкин потскок, детски галоп чекор)

Стандарди за оценување

- Изведува ритмички движења со телото во место и во движење без и со реквизити.
- Разликува елементи кои се составен дел од игрите.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци.

- **Активност 1:** Учениците се движат слободно во просторот и прават детски потскоци. На команда на наставникот: Сите во круг!, учениците со потскоци формираат голем круг. На команда: Сите во врста!, се поставуваат во една редица (се редат по висина). На команда на наставникот: Сите во колона!, се поставуваат во колона едни зад други.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2:** Наставникот демонстрира изведување на детски потскок во место (рацете се на колковите, прави исчекор со десната нога и одраз во вис со истата, замав со свиткана лева нога напред и горе високо подигнување на колената; истото го објаснува и со левата нога).

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

- Учениците вежбаат детски потскоци во место.
- Учениците ги ставаат рацете на колковите и изведуваат детски потскоци со движење околу себе за 360 степени во една и во друга страна.
- Комбинирање на претходните активности.

Активност 3: Наставникот демонстрира став на телото при мачкин скок. Телото е во исправен став, левата нога е назад, а десната напред. Ученикот тргнува со лева нога напред со потскокнување, а десната доаѓа назад. Во исто време со рацете се прават кружни движења (вкрстување).

<https://www.youtube.com/watch?v=F9z8oobdvkE>

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

- Учениците се движат во колона едни зад други со изведување мачкин скок.
- Учениците се поставени во две колони пред обележана права линија (замислена тенка греда). Еден по еден изведуваат мачкин скок со фрлање топка во вис.

Активност 4: Наставникот демонстрира став на телото при галоп-чекор.

Галоп-скок со десна нога. Рацете се одрачуваат, телото е исправено, десната нога испружена напред. Се прави скок само со десна нога, а левата се приближува. На ист начин се изведува галоп-чекор и со лева нога.

Едуино лекција: <https://www.youtube.com/watch?v=RSTZeaLrxmQ>.

- Учениците индивидуално вежбаат галоп-чекор со лева и десна нога во просторот.
- Учениците се поставени во две колони на поголемо растојание меѓу себе и изведуваат галоп-чекор.

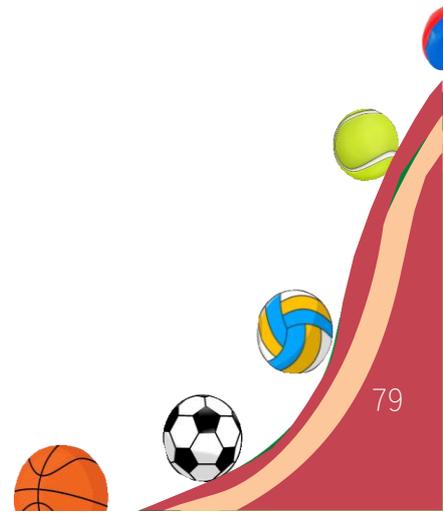
Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 5:** „Острови на спасот“. Наставникот во просторот поставува мали обрачи или листови од блок број 5, парчиња картон (острови). Треба да има за сите ученици. Додека свири музика со одреден ритам, учениците преминуваат од еден на друг остров (со скокање), а на запирање на музиката треба да застанат врз остров. Првиот пат не се отстранува остров. На секое запирање на музиката се намалува бројот на острови. Ученикот кој ќе остане без остров, треба брзо да најде место на остров со некој ученик. Треба сите ученици да застанат заедно на што помал број острови.
- **Активност 6:** Учениците имаат мали пластични топчиња во рацете, изведуваат мачкин скок, ги фрлаат во вис, плескаат со рацете и ги фаќаат.
- **Активност 7:** Учениците слободно се движат во просторот. Наставникот кажува мачка и учениците изведуваат мачкин скок, а кога ќе каже коњче, тие изведуваат галоп-чекор.

Рефлексива

Дискусија во врска со прашањата:

7. Што правевме денес?
8. Која активност ви беше најинтересна?
9. Што научивте?

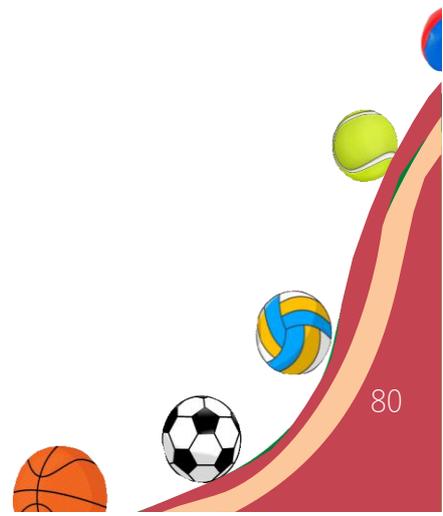


Следење на напредокот

- Совладаност на ритмичките движења со телото во место и во движење без реквизити.
- Совладаност на елементите кои се составен дел од игрите.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности - ритмички игри.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

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

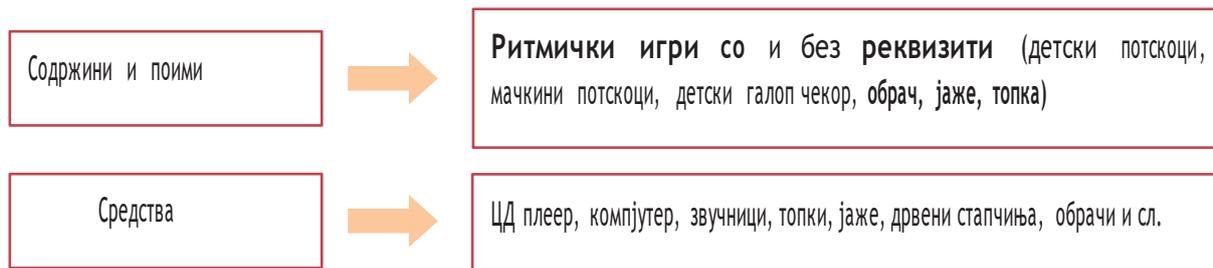
 Препознава и учествува во ритмички игри.



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

Стандарди за оценување

- Изведува ритмички движења со телото во место и во движење без и со реквизити.
- Разликува елементи кои се составен дел од игрите.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци.

- **Активност 1: „Разиграна топка” (игра со топка)** Учениците се поставени во две редици свртени една спроти друга. Топки имаат само учениците од едната редица. Наставникот дава ритам со плескање со дланките. Редицата без топки го продолжува ритамот со него, а учениците од другата ги тапкаат топките во место, по истиот ритам, со десна/лева рака или со двете раце одеднаш. Групите ги заменуваат активностите, а наставникот го менува ритамот (побрзо, побавно).
- **Активност 2:** Тандемот наставници змијулесто движат јаже. Учениците се движат низ просторот со лесно трчање, со потскоци, со скокање и сл. На даден знак учениците треба да се приближат кон јажето и да го прескокнат.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 3:** Учениците работат во парови со топка. Наставникот тропка со дрвени стапчиња со умерено темпо, а учениците по тој ритам треба да си подаваат топка во рацете од помала далечина. Целта е топката да не падне и да се држи чекор со ритамот на наставникот.
- **Активност 4:** Учениците работат во парови. Активноста ја започнува еден ученик:
 - Ја потфрла топката повисоко, плеска еднаш со дланките и ја фаќа без да падне на земја. Го повторува тоа двапати и му ја дава топката на друг ученик.
 - Ја потфрлува топката, плеска со дланките, ја остава да падне и да се одбие еднаш од земја, а потоа ја фаќа. Секој ученик повторува двапати.
 - Поврзување на двете движења, без да падне топката/да падне топката.

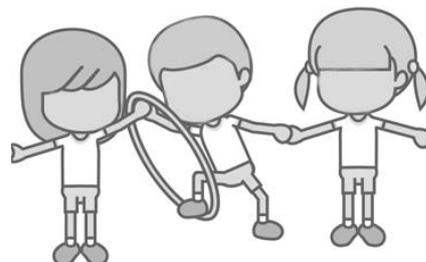
- **Активност 5: „Разиграно јаже”** Неколку ученици, поделени во парови, змијуесто движат јажиња по подлога на различни места во просторот. Другите ученици треба лесно да потскокнуваат во просторот и штом стигнат до јажињата, треба да ги прескокнат. Учениците ги заменуваат улогите.
- **Активност 6:** Тандемот наставници вртат јаже и ги насочуваат учениците еден по еден да поминат преку јажето без да го допрат. Се обидуваат да направат 2 до 3 скока по даден ритам.
- **Активност 7:** Учениците, поделени во парови, вртат јаже. Наставникот диктира ритам со плескање со рацете, а учениците од секој пар треба да внимаваат да го одржуваат ритамот при вртење на јажето (побрзо, побавно).

Завршна активност

- **Активност 8:** Учениците се поставени во две редици една спроти друга на растојание од 10 метри. За секој ученик од спротивната редица треба да има пар. На растојание од 5 метри се поставени конуси со топка/топче врз нив. Учениците прават детски потскоци во место. На даден знак треба брзо да истрчаат до топката и да ја земат. Победува ученикот од парот кој прв ќе стигне до топката.
- **Активност 9: „Подвижен хулахоп”** - Учениците се фатени за рака и формираат круг. Треба да го пренесат хулахопот од ученик до ученик што е можно побрзо, без да си ги пуштат рацете. Добиваат насоки да си помагаат еден со друг за успешно да ја изведат активноста.

Варијанти на активноста

- Активноста може да се промени со додавање на два хулахопа во играта, на две различни места од кругот.
- Може да се формираат и два круга, а двете групи да се натпреваруваат која побрзо ќе го пренесе хулахопот, т.е. да се врати хулахопот до ученикот кој ја започнал играта.
- **Активност 10: „Бик”** Учениците формираат круг држејќи долго јаже. Еден ученик стои во средината на кругот во улога на „бик“. Тој треба да допре некој од учениците/играчите коишто го држат јажето, а тие да го избегнуваат пуштајќи го јажето во мигот кога „бикот“ ќе им се приближи. Притоа, другите ученици не смеат да дозволат јажето да падне на земја. Оној ученик којшто ќе биде допрен станува „бик“ и играта продолжува на истиот начин.



Рефлексива

Дискусија во врска со прашањата:

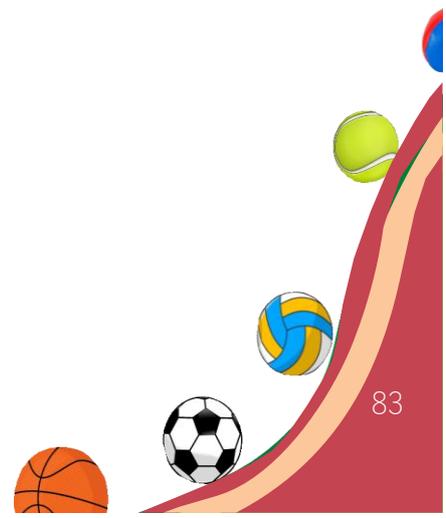
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на ритмичките движења со телото во место и во движење без реквизити.
- Совладаност на елементите кои се составен дел од игрите.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности - ритмички игри.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

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

 Препознава и учествува во ритмички игри.



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

НАРОДНО ОРО

Стандарди за оценување

- Игра народно оро со едноставни чекори.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- Активност 1:** Наставникот прави избор на народно оро кое се изведува со едноставни чекори „право оро“. Пример: „Право оро“ - <https://www.youtube.com/watch?v=GrXr30IhoFl>.

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

- Активност 2:** Наставникот прави избор на народно оро кое се изведува со едноставни чекори „право оро“.
- На пример: „„Македонско девојче““ <https://www.youtube.com/watch?v=lUwRx-N59djU>
 - Учениците ја слушаат песната за да го доживеат ритамот и темпото. Текстот од песната може да се обработува и на час по Музичко образование, со што се овозможува и меѓупредметна интеграција.

Главни активности – искуствено учење

- Активност 3:** Учениците формираат еден голем круг - оро. Наставникот е во средината на кругот. Учениците ги следат насоките од наставникот. Телото и главата им се исправени, а рацете ги поставуваат на колковите. Изведуваат движења во место, со броењ е на чекорите и започнување со десна нога.
 - Еден, два, три, лева нога горе - спушти, десна нога горе - тргни...
 - Десна, лева, десна, лева нога горе - спушти, десна нога горе - тргни...
- Активност 4:** Учениците се поставени во круг, фатени за рака, со телото свртено малку полудесно. Рацете на учениците се подигнати во висина на рамото и се малку испружени напред, а лактите се свиткани. Фатени за раце ги изведуваат чекорите и усно ги кажуваат движењата: десна, лева, десна, лева нога горе - спушти, десна нога горе - тргни.
- Активност 5:** Учениците се застанати во круг. Рацете им се поставени на колковите. Наставникот дава насоки да се движат во круг по ритамот на музиката со изедначен чекор во десно. Застануваат на знак на наставникот и повторно продолжуваат со десна нога во десно.

- **Активност 6:** Учениците се поставени во круг, на растојание еден од друг, свртени со телото малку полудесно. Рацете им се подигнати во висина на рамената и се малку испружени напред, а лактите свиткани. Се движат во круг почнувајќи со десната нога во десно. На ставникот дава насоки дека ќе изведуваат три чекори во десно започнувајќи со десната нога (десна, лева, десна). Секој ученик застанува на десната нога на која ја пренесува тежината, а левата нога ја подигнува свиткана во зглобот на коленото. Штом се спушти левата нога, учениците повторно продолжуваат со десната нога, со истите движења.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 7 :** Учениците фатени за рака го изведуваат правото оро со пеене и со придружба на музика.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

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

Следење на напредокот

- Совладаност на едноставни чекори по музика од народно оро.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

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

-  Препознава и учествува во ора.

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

Стандарди за оценување

- Изведува базични чекори по музика од народно оро.
- Игра народно оро со едноставни чекори.



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

Воведна активност – активирање на предзнаењата

- Активност 1: Пеење и изведување на правото оро „Македонско девојче“

Главни активности – искусвено учење

- Активност 2: „Оро без граници“

Учениците вежбаат кореографија на едноставно оро на песна од ДМФ - Оро без граници „Детско оро“. Текстот на песната може да се обработи на часот по Музичко образование, со што се овозможува меѓупредметна интеграција.



Линк до композицијата
<https://www.youtube.com/watch?v=OxJLBq2R44s>

Завршна активност - изведување заклучок

- Активност 3: Учениците изведуваат едноставно оро и кореографија на песна од ДМФ - Оро без граници „Детско оро“.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

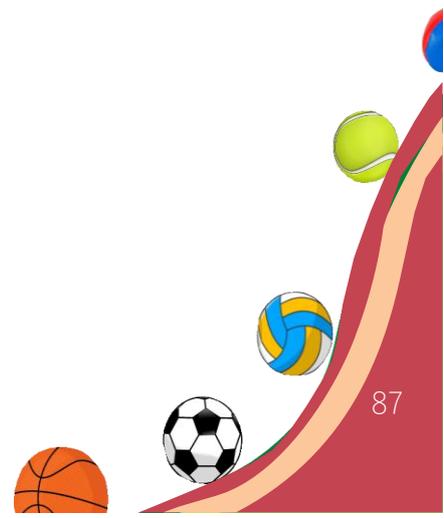
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

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

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

 Препознава и учествува во ора.



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

ТАНЦИ

Стандарди за оценување

- Игра едноставен танц со едноставни чекори.
- Изведува танц со едноставни чекори и движења.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

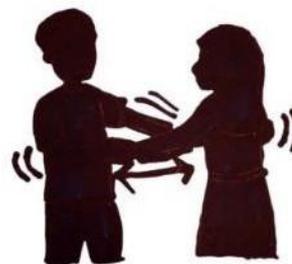
Активностите со изведување танц со едноставни чекорења и движења може да се изведуваат во училиница, спортска сала, училиштен ходник или во друга просторија.

- **Активност 1:** Наставникот им пушта музика на учениците од дадениот линк и ги остава да се движат во просторот по сопствен ритам и со сопствена кореографија (како што ја доживуваат песната). <https://www.youtube.com/watch?v=Vaeimk8Yjg>

Главни активности – искуствено учење

- **Активност 2:** „Детска полка“ Учениците стојат во парови едни спроти други.

Тандемот наставници демонстрираат движења во пар (без музика). Движењето се изведува во страна така што едниот ученик од парот оди со десна нога на десна страна (десна, лева доближува - двапати), а другиот го прави истото со лева нога на лева страна. Потоа, со нозете во место маршираат: десна, лева, десна, т.е. лева, десна, лева и се враќаат наназад на ист начин. Истата активност се вежба, но сега паровите се фатени за раце.



- **Активност 3:** Го вежбаат следниот чекор. Стојат во место и плескаат по нозете со дланките, плескаат со дланките, а потоа трипати плескаат со дланките со партнерот. Следуваат движења со двете раце и вртење во место во круг.

- **Активност 4:** Учениците ја следат изведбата на дадениот линк (музика и движење). Детска полка - игра во парови. https://www.youtube.com/watch?v=LWT_P_j1Jlc

- Активност 5: Учениците, поделени во парови, ги вежбаат едноставните чекори на детската полка по ритамот на музиката.

Завршна активност – изведување заклучок

- Активност 6: Учениците, поделени во парови, со музика изведуваат цела кореографија на детска полка

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

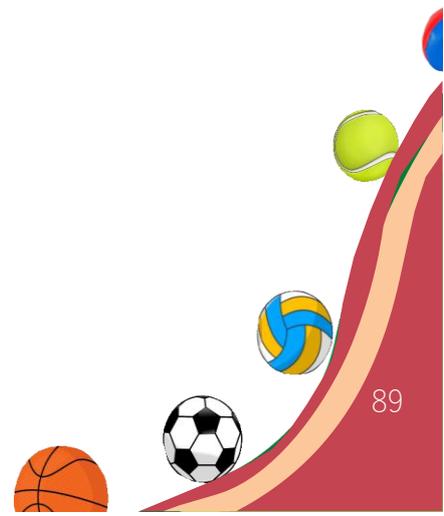
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

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

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

- Ги препознава и учествува во ора и танци(изведува танц со едноставни чекорења и движења).



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

Стандарди за оценување

- Игра народно оро со едноставни чекори.
- Изведува танц со едноставни чекори и движења.

Содржини и поими	→	Народни ора (народно оро), Танци (современ танц)
Средства	→	ЦД плеер, звучници, компјутер

Воведна активност – активирање на предзнаењата

Активностите со изведување народно оро и танци може да се изведуваат во училиница, спортска сала, училиштен ходник или во друга просторија во училиштето. Се изведуваат и при одбележување настан во училиштето или пред родители.

- **Активност 1:** Наставникот и учениците прават избор на народно оро кое се изведува со едноставни чекори - „право оро“.
„Право оро“ - <https://www.youtube.com/watch?v=GrXr30IhoFl>.
„Битола, мој роден крај“ - https://www.youtube.com/watch?v=ci_oFkL-KhA.
„Македонско девојче“ - <https://www.youtube.com/watch?v=UwRxN59djU>.

Главни активности – искуствено учење

- **Активност 2:** Учениците се поставени во круг, фатени за рака, со телото свртено малку полудесно. Рацете на учениците се подигнати во висина на рамото и се малку испружени напред, а лактите се свиткани.

Изведување на право оро (по избор или сите изучени).

Изведување на детско оро: <https://www.youtube.com/watch?v=0xJLBq2R44s>.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 3:** Учениците во парови изведуваат целосна кореографија на детска полка
https://www.youtube.com/watch?v=LWT_P_j1Jlc.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата

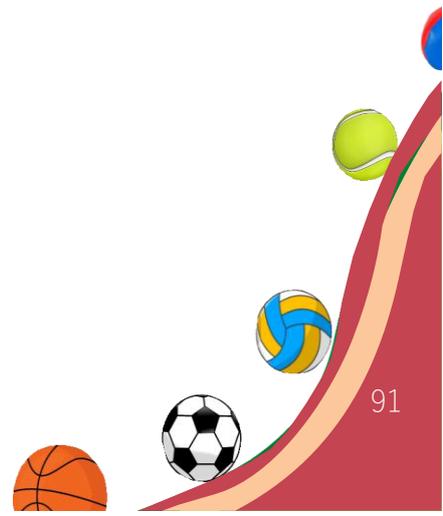
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на правото оро и детска полка.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.

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

- Ги препознава и учествува во ора и танци(изведува танц со едноставни чекорења и движења).



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

ПОДВИЖНИ ИГРИ (елементарни игри, штафетни игри)

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.

Содржини и поими

Подвижни игри - елементарни игри, штафетни игри.

Средства

маркери, конуси, лист/картичка со броеви

Воведна активност – активирање на предзнаењата

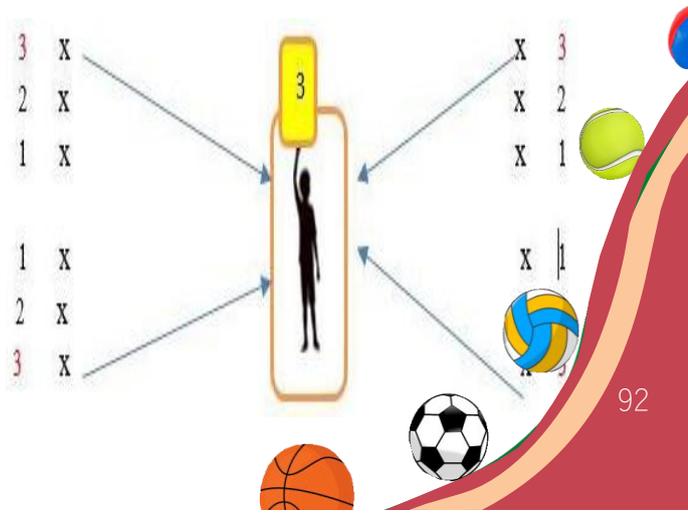
Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

Активност 1: „Брканица во пар“ Се формираат парови. Едниот ученик е број 1, а другиот број 2. Учениците се распоредени слободно во ограничениот простор. Наставникот кажува кој да почне да брка, 1 или 2. На 1 бегаат учениците со број 2, а секој ученик го брка својот соученик од парот. Штом се фатат застануваат сè додека другите деца не го направат тоа.

Играта може да се модифицира така што наставникот по кратко време може да го промени бројот, а ученикот кој брка треба да бега, бидејќи се менуваат улогите.

Главни активности – искуствено учење

- **Активност 2: „Прв до својот број“** - Учениците се поставени во 4 редици. Две редици се наоѓаат на една страна, а на растојание од 20 метри спроти нив се наоѓаат другите две редици. Учениците стануваат броеви според местото во редицата - прв, втор, трет... Наставникот стои во средината, на еднакво растојание од секоја редица (10 метри) и подигнува лист/картичка со број запишан на двете страни за да можат учениците од сите редици да го видат. Од секој број има само една картичка. Секој ученик од редиците што се препознава со тој број треба најбрзо што може да ја земе картичката од наставникот и да ја однесе



во својата група. Потоа стои во редицата со високо подигната рака.
Победува редицата која има собрано најмногу картончиња со броеви.

Завршна активност – изведување заклучок

- Активност 3: Учениците кои во претходната активност беа број 1 се поставени во една редица, број 2 во втора редица... На даден знак се натпреваруваат во брзо трчање до 10 метри. Најбрзите од првата, втората, третата... редица се натпреваруваат меѓу себе и се избира најбрзот ученик до 10 метри.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

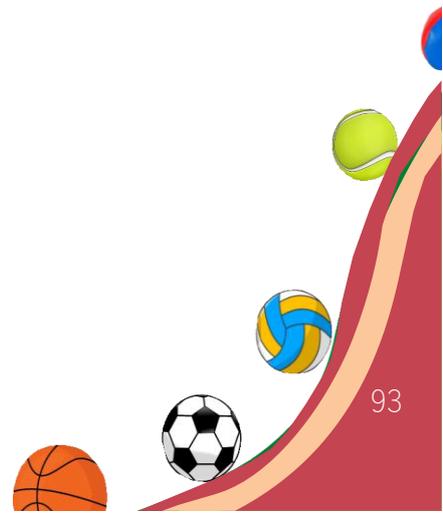
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на брзо трчање до 20 метри.
- Придонес во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување.

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

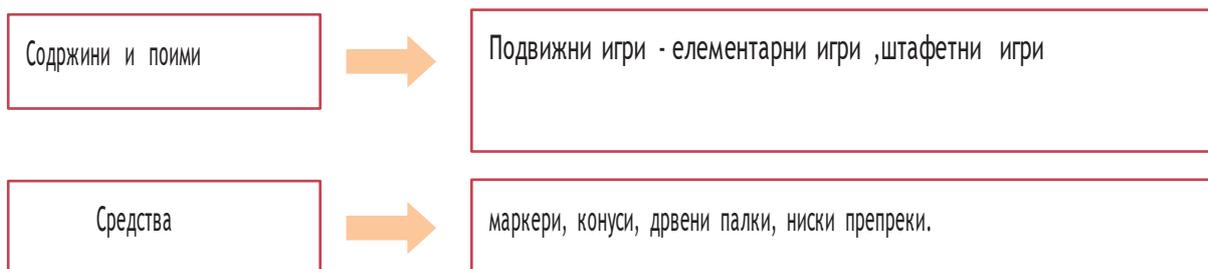
-  Учествува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.



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

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1:** Учениците трчаат во колона со умерено темпо. На договорен знак, додека трчаат, наставникот задава насоки:
 - Скокнете во вис и плеснете со дланките (над глава, пред себе, зад грб)!
 - Трчајте со зафрлање на потколениците кон назад!
 - Трчајте со високо подигнување на натколениците!
 - Трчајте наназад!

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2: „Штафетна игра“** Учениците се поставени во 4 колони на поголемо растојание (15 - 20 метри). Колоните се свртени едни спроти други, односно две колони се на една страна, а другите две на друга страна. Првите ученици од двете колони од ист а страна имаат палка во рацете. На даден знак тргнуваат со трчање кон спротивните колони, ја предаваат палката на првите играчи и продолжуваат да трчаат кон спротивната страна. Играта завршува кога и последниот ученик од колоната ќе ја добие палката и ќе истрча до спротивната страна. Победничка колона е таа која прва ќе ја заврши играта.
- **Активност 3:** Во просторот меѓу колоните се поставуваат реквизити (конуси, ниски препреки), а учениците треба да ја пренесат палката што побрзо до спротивната страна..

Завршна активност- изведување заклучок

- **Активност 4: „Трка во парови“** - Учениците се фаќаат за рака во пар. Два пара се натпреваруваат во трчање на одредено растојание без да ги пуштат рацете. Потоа, најбрзите парови се натпреваруваат меѓу себе.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

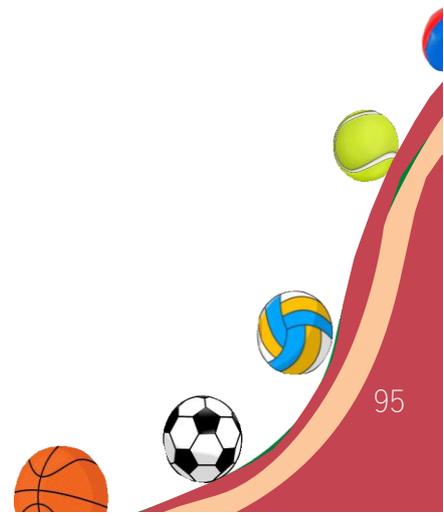
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на истрајното трчање.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување.

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

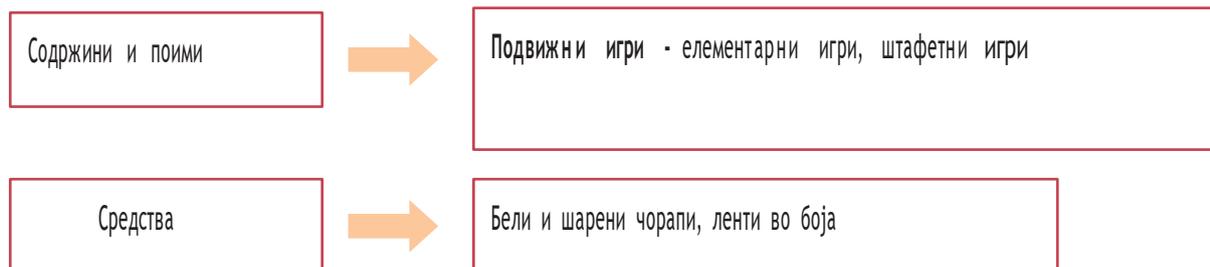
- Учествува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.



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

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1:** Учениците слободно се движат во просторот. Наставникот насочува: Оди на прсти! Оди на петици! Оди со долги чекори! Оди стапка по стапка! Трчај со кратки чекори! Скокај како зајаче! и сл.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2: „Чувај ја опашката”** Наставникот претходно дава инструкции половина од учениците од одделението да донесат бели чорапи (еден чорап), а другата половина шарени или која било боја на чорапи, освен бела.
- На ограничен терен со димензии 20 x 20 метри учествуваат сите ученици. Секој ученик има опашка (чорап) кој го прикачува на задниот дел на тренерките. Треба да се одземат опашките од играчите/учениците, а да се зачува својата опашка. Притоа, опашката не смее да се чува/држи со раце. Секој ученик игра за себе и негова цел е да собере што повеќе опашки. Учениците кои ќе останат без опашка излегуваат од игра. Победник е оној ученик кој ќе одземе најмногу опашки.
- Напомена
Активноста освен со чорапи може да се изведе и со ленти или спортски маркери доколку ги има во доволен број во училиштето.



Линк до прилози за играта
<https://www.eduino.gov.mk/randet-skirazvoj/game/5822/>

Завршна активност – изведување заклучок

- Активност 3: Играат 2 екипи (бели против шарени). Екипата која прва ќе ги одземе опашките на противничката екипа е победник.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

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

Следење на напредокот

- Совладаност на правилата од едноставни елементарни игри.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Почитување на правилата на играта и правилата за фер однесување.

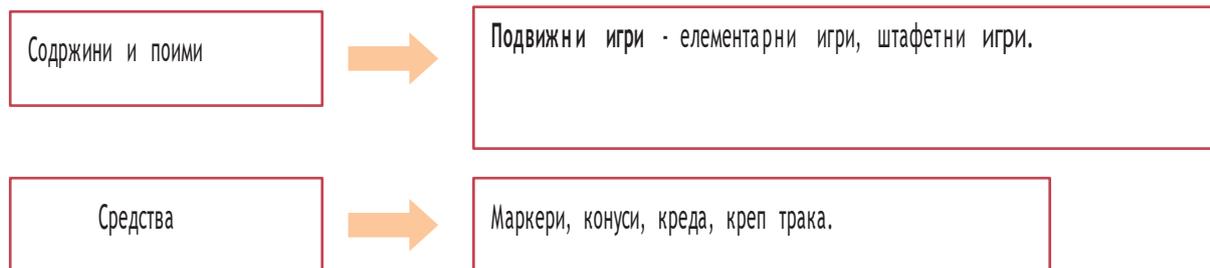
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.

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

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.



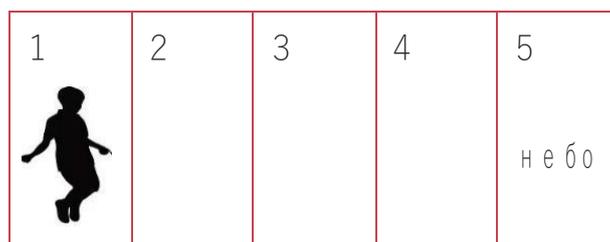
Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- Активност 1: Учениците трчаат во колона по еден. Наставникот дава насоки: да скокнат во вис со плесок на дланките (над глава, пред себе, зад грб), да скокаат на лева/десна нога во движење, да скокаат на две нозе и да се вртат во круг, да клекнат и сл.

Главни активности – искусвено учење

- Активност 2: „Школкаи” - Учениците се поделени во 4 групи. Се цртаат 4 школкаи. (Во двор се црта со креда, а во сала се означува со креп-хартија или со маркери.) Ученикот скока со суножни потскоци (како кенгур) од квадрат во квадрат и кога ќе стигне до небото се врти и ги затвора очите. Треба да се врати со затворени очи до првиот квадрат. Ако погреша, учениците од страна викаат солено, а ако скокадобро викаат благо. Кога ученикот ќе згреша, излегува и се поставува последен во групата, а друг ученик влегува во игра. Победник е онаа група која прва ќе ја заврши играта.



Школкаи

Завршна активност – изведување заклучок

- Активност 3: „Трка во парови” Учениците се фаќаат за рака во пар. Два пара се натпреваруваат во скокање со две нозе на одредено растојание без да си ги пуштат рацете. Најбрзите парови потоа се натпреваруваат меѓу себе.
- Вежби за олабавување на мускулатурата во седната положба.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

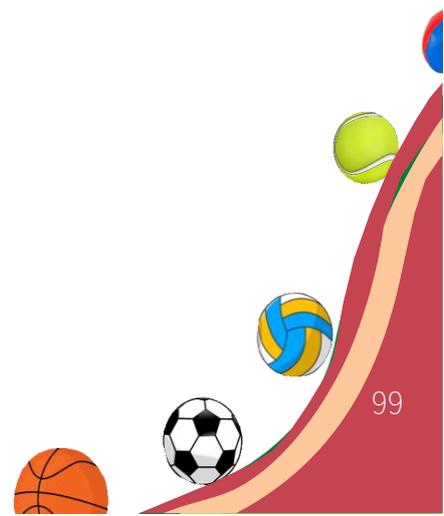
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на скокање, потскокнување и доскокнување;
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности;
- Придонес во групните активности;
- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.

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

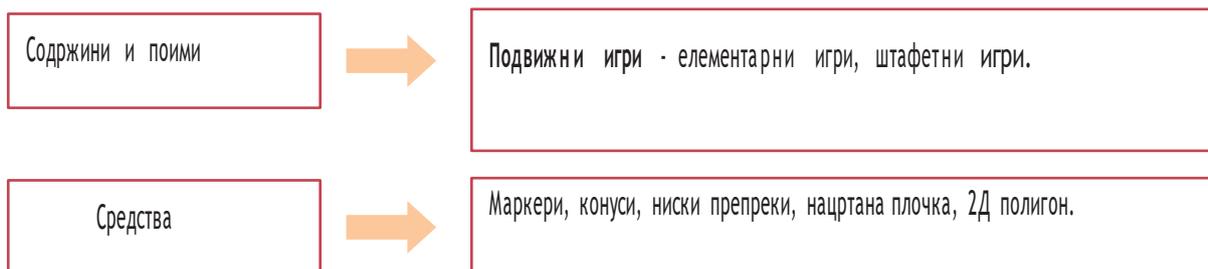
- Ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката - (потскокнување, скокање).
- Учествува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.



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

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1:** Учениците се поставени во колони. Пред секоја колона, на одредено растојание се поставени 3 ниски атлетски препреки и конус. Учениците трчаат, ги прескокнуваат препреките со две нозе, вртат околу конусот и се враќаат назад во колоната.

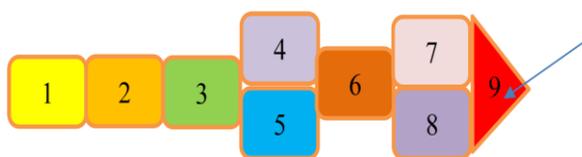
Главни активности – искусвено учење

Во зависност од бројот на ученици, тандемот наставници може да организираат активности во групи. Едната група ученици може да играат ПЛОЧКА, а другата група 2Д-ПОЛИГОН.

- **Активност 2:** Учениците ја изведуваат играта ПЛОЧКА. Може заедно со наставникот да нацртаат неколку плочки на игралиштето со креда. Во затворен простор може да се изведува на гумирана подлога со броеви или на нацртан полигон во училишна сала или ходник. Потребни се 3 до 4 плочки за да може да играат сите ученици.

Учениците се наредени едни зад други. Секој ученик има своја плочка, камче или некој друг предмет. Почнува првиот ученик фрлајќи ја плочката во полето 1. Скока со една нога, се наведнува, ја зема плочката и излегува од полето. Сега фрла во полето 2, скока прво во полето 1, па во полето 2 и на ист начин ја зема плочката и со скокање се враќа назад. Следува полето 3. Ако го промаши, почнува следниот ученик. Кога ќе дојде повторно на ред, продолжува од каде што застанал. Победава играчот кој прв ќе ги заврши сите полиња и ќе стигне до целта.

ц е л



- **Активност 3: „2Д полигон”** - Наставникот со креда црта полигон со 2Д-форми кои учениците треба да ги совладаат со скокање на различни начини: лева/десна нога или со две нозе нанапред/назад.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 4: „Повторувај по мене”** Учениците стојат во парови едни спроти други на растојание од 1 метар. Какви скокови ќе прави едниот ученик, исти такви треба да направи и другиот, односно треба да ги повтори. На пример: скок нанапред, скок назад, скок на лева нога, скок од место, скок со залет и сл.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

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

Следење на напредокот

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

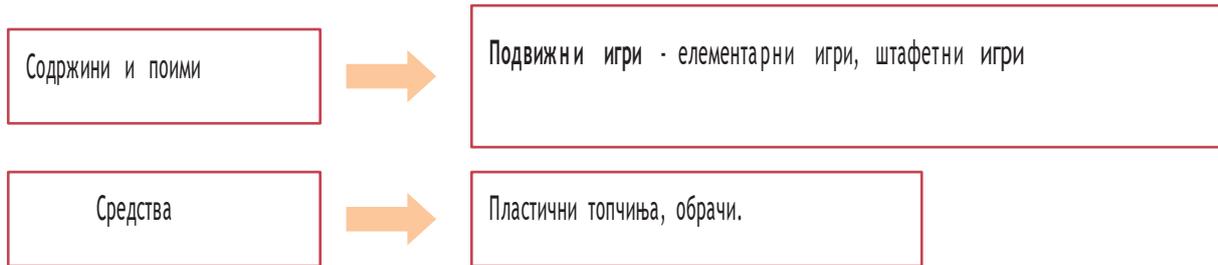
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.

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

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

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

Главни активности – искусвено учење

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



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

Завршна активност – изведување заклучок

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

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

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

Следење на напредокот

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

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

-  Учествува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.

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

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.

Содржини и поими



Подвижни игри - елементарни игри, штафетни игри

Средства



10 пластични шишиња 0,5 l (½ со вода) со лепенки од 1 до 10 на нив

Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1:** Учениците заедно со тандемот наставници го означуваат просторот каде што ќе стојат шишињата – со бела креда ако е училиштен двор или со креп-лента во спортска сала. Шишињата се подредуваат како „пирамида“: 1, 2, 3, 4. Во првиот ред се поставуваат шишињата со помалите броеви, а во последниот ред шишето со број 10.

Главни активности – искусвено учење

- **Активност 2:** „Куглање со шишиња“ -Играта се изведува во групи. Учениците, поставени во колона, застануваат зад стартната линија. Секој ученик од групата фрла со една/две раце само еднаш и треба да собори што поголем број шишиња. Се собираат поените од погодените шишиња и победува групата која има најмногу поени.

Варијанти на активноста

- Тркалање на топката до шишињата (куглање).
- Шутирање на топката кон целта со нога.
- Зголемување на растојанието меѓу шишињата.
- Фрлање на топката со одбивање еднаш од земја.



Линк до прилози за играта
<https://www.eduino.gov.mk/randet-skirazvoj/game/3895/>

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 3:** Индивидуално, секој ученик фрла топка кон пирамидата со шишиња и со еден обид треба да се обиде да погоди што повеќе шишиња и да освои што повеќе поени.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

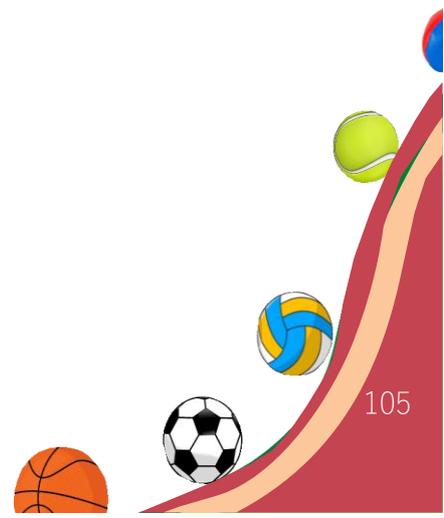
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

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

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

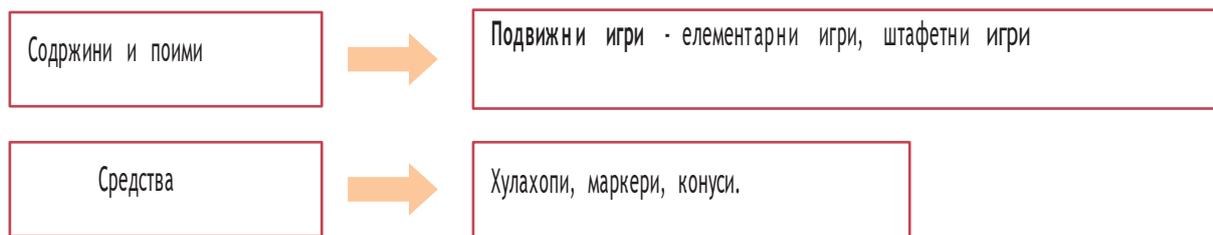
- Ги препознава и изведува основните елементи од атлетиката (Флање топче во цел);
- Учествува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.



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

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- Активност 1: „Станови и станари“. Се формираат неколку пара ученици кои се фаќаат за раце. Паровите се „станови“. Треба да останат онолку ученици колку што има станови. Секој ученик е „станар“. На команда: Станарите барат станови, учениците треба најбрзо што може да застанат под рацете на становите. А на команда: Становите бараат станари, станарите застануваат во место, а парот без да се пушти бара ученик кој ќе го земе да биде нивен станар.

Главни активности – искусвено учење

- Активност 2: „Штафетна игра“ - Тимски хулахоп. Учениците се поставени во две редици и се натпреваруваат во брзо пренесување хулахоп. Првиот ученик треба да го провлече хулахопот со рацете од нозете кон главата и му го подава на следниот ученик. Тој го навлекува од главата кон нозете. Хулахопот наизменично се предава, сè до последниот ученик од редицата.
- Активност 3: Се повторува активноста, но со промена на начинот на провлекување. Ученикот кој го провлекуваше хулахопот од главата, сега започнува од нозете.

Завршна активност – изведување заклучок

- Активност 4: „Трка со хулахопи“- Учениците се поставени во колони. На растојание од 5 метри од секоја колона е поставен конус. Првиот ученик во колоната има обрач/хулахоп. На даден знак ученикот треба да влезе во обрачот/хулахопот, со трчање да сврти околу конусот и да го предаде обрачот/хулахопот на следниот играч. Победува колоната која прва ќе ги направи измените.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

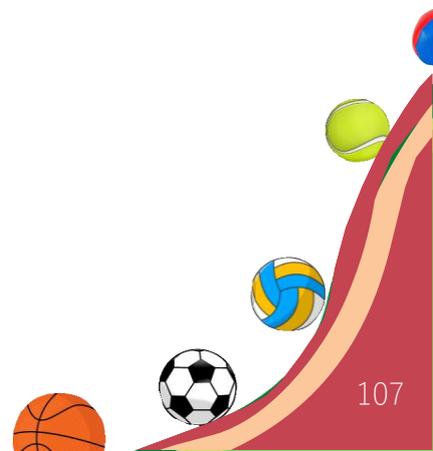
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

- Совладаност на правилата од едноставни елементарни игри.
- Придонес во активностите во пар или во самостојните активности.
- Придонес во групните активности.
- Ги почитува правилата на игрите и правилата за фер плеј однесување.

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

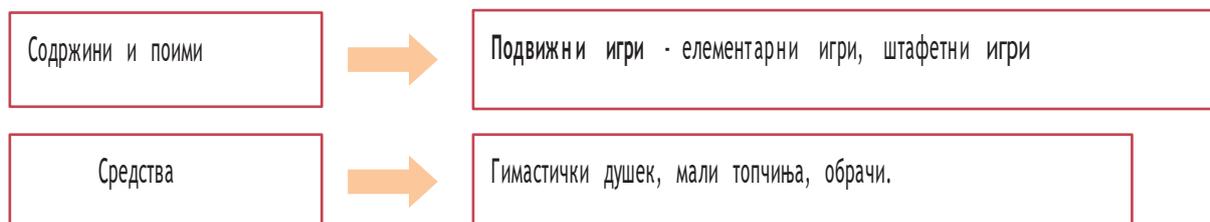
-  Учесува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.



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

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

• Активност 1: „Брканица во пар”

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

Главни активности – искусвено учење

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

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

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



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

Завршна активност – изведување заклучок

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

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

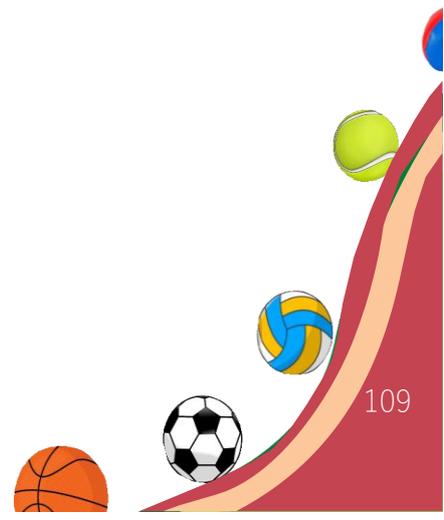
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

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

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

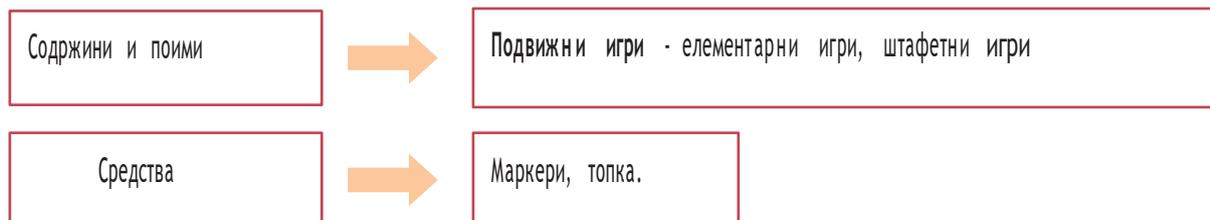
✚ Учествува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.



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

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1: „Брканица со топка”**- Два ученика со лесна топка ги бркаат другите ученици. Само со погодување со топка ученикот може да биде фатен. Погодените ученици излегуваат од игра.

Главни активности – искуствено учење

- **Активност 2: „Нека бие, нека бие”**

Се формираат два круга со ученици, а во средината се наоѓа топка. Тандемот наставници ја објаснуваат играта во секој круг. Наставникот кажува: „Нека бие, нека бие... (име на ученик)“. Штом го слушне името, ученикот трча кон топката, а останатите ученици бегаат што подалеку од неа. Ученикот ја подига топката и ги „замрзнува“ сите деца велејќи СТОП. Треба да погоди некој од учениците (најблискиот) за да освои поен.

Варијанти на активноста

Ученикот кој е погоден останува во игра, а тој што го погодил добива 1 поен. Наставникот мора да внимава сите ученици да имаат можност да погодуваат.

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 3:** Две групи се натпреваруваат во брзо пренесување топка во круг. Групите имаат изедначен број на ученици. Топката треба да се подава кон ученикот кој се наоѓа од десната страна. Кога топката ќе се врати кај првиот играч, тој ја подига високо и играта завршува.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

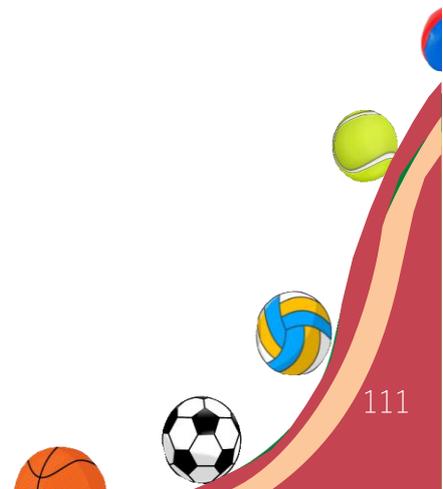
2. Што правевме денес?
3. Која активност ви беше најинтересна?
4. Што научивте?

Следење на напредокот

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

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

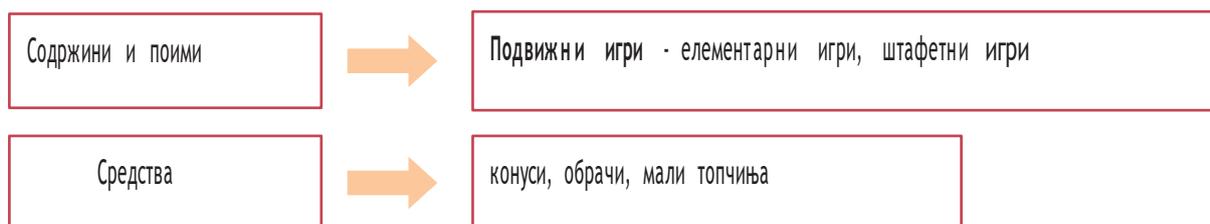
-  Учествува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.



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

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.



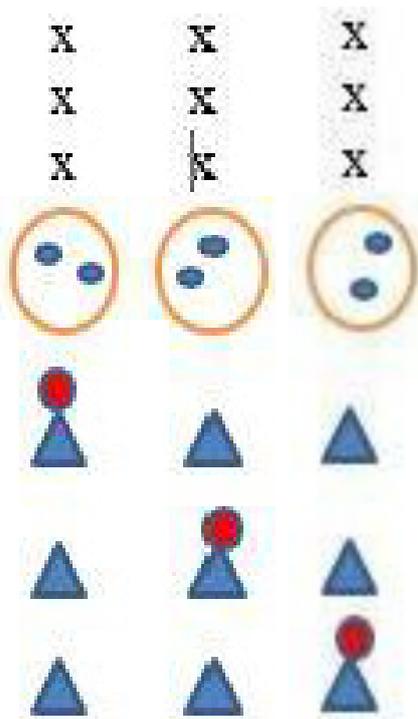
Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- **Активност 1: „Ајкула и пливачи“** На определен простор се поставени обрачи кои претставуваат „острови“. Еден ученик е „ајкула“, а останатите се „пливачи“. Пливачите се движат низ просторот имитирајќи разни стилови на пливање. На извик: Спасувајте се!, ајкулата почнува да брза и треба да фати некој од пливачите, а тие за да се спасат од ајкулата треба да скокнат во обрачот (островот).

Главни активности – искуствено учење

- **Активност 2: „Топчиња- капачиња“** - Учениците се поставени во 2 до 3 колони (во зависност од бројот на ученици во одделението). Пред нив, на одредено растојание, се поставени онолку маркери колку што има ученици во колоната. Пред првиот ученик се наоѓа обрач во кој се сместени пластични топчиња (за секој ученик по едно). На даден знак ученикот треба да земе топче и со трчање да го стави на кој било маркер во својата колона како капаче. Топчето мора да стои врз отворот на маркерот. Ученикот се враќа во колоната и со допир на рамото му дава знак на следниот играч да ја продолжи играта. Победува колоната која прва ќе ги стави сите топчиња врз маркерите.
- **Активност 3:** Истата активност, но сега учениците треба едно по едно да ги вратат топчињата во обрачот.



Завршна активност – изведување заклучок

- Активност 4: Учениците се поставени во колона едни зад други. Првиот ученик од колоната го протнува обрачот од нозете, го вади низ главата и го дава на вториот играч. На ист начин секој ученик треба да се протне низ обрачот. Штом се протне и последниот играч, целата колона трча до конус поставен на 5 метри од нивната колона и го става обрачот над конусот.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

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

Следење на напредокот

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

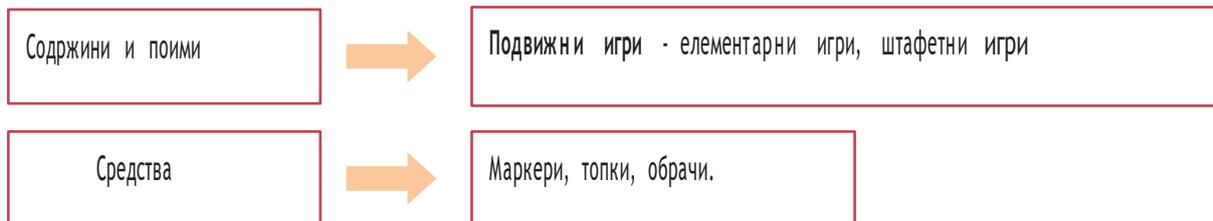
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.

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

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- Активност 1: „Рибар плете мрежа” Еден ученик е рибар, а другите се рипчиња. Штом рибарот фати рипче, се фаќаат за рака и заедно тргнуваат во лов на другите рипчиња. Учениците стануваат мрежа со која рибарот лови рипчиња. Играта ќе заврши кога сите рипчиња ќе бидат уловени.

Главни активности – искуствено учење

- Активност 2: „Игри без граници” - Наставниците подготвуваат полигон.

Учениците се наредени во три колони. Првиот ученик од колоната од стартната линија се движи праволиниски со чун на главата и со раширени раце. Треба да стигне до топка која се наоѓа на растојание од 5 метри од стартната линија. Го остава чунот, ја зема топката, ја тркала кон столче со цел да ја протне под него. Ја зема топката и со трчање се упатува до означено место од каде што треба да ја фрли во обрач кој виси на пречката од голем гол. Ученикот ја зема топката и со трчање ја враќа на првобитното место, а чунот го носи кон следниот ученик. Победник е групата која што ќе има најмногу погодоци во обрачот. Играта може да се модифицира со додавање реквизити и менување на правилата.



Линк до прилози за играта
<https://www.eduino.gov.mk/randet-skirazvoj/game/4271/>

Завршна активност – изведување заклучок

- **Активност 3:** Игра во парови. Еден ученик држи топка на висина на градниот кош, а другиот се држи со двете раце за уши. Ученикот којшто држи топка треба да ја испушти од раце без никаков знак, а ученикот којшто се држи за уши треба да ја фати топката пред таа да падне на земјата. Потоа учениците во парот се менуваат..

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

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

Следење на напредокот

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

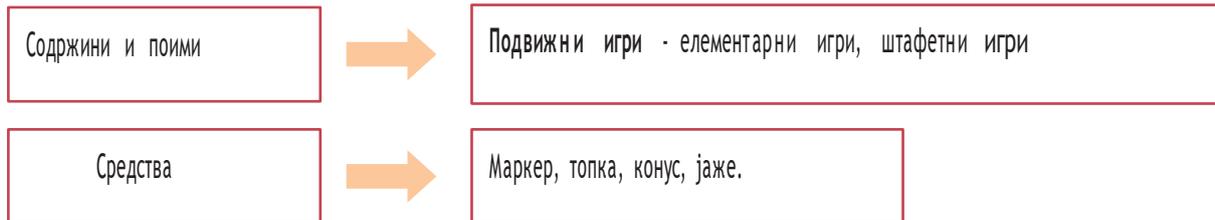
Според стандардите за оценување, ученикот/чката треба да ги исполни следниве резултати:

-  Учествува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.

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

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.



Воведна активност – активирање на предзнаењата

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

- Активност 1: „Хеликоптер” - Учениците се поставени во круг. Еден ученик стои во центарот и врти јаже наоколу ниско над подлога. Останатите ученици треба да го прескокнуваат јаже без да го допрат. Ученикот кој е последен во групата е победник и тој ќе биде следниот кој ќе го врти јаже.

Главни активности – искусвено учење

- Активност 2: „Трка со ланци” - Учениците се поделени во две или повеќе колони. Првиот ученик од колоната трча околу маркер кој е поставен на 5 до 7 метри. Се враќа на стартната линија и го фаќа за рака вториот ученик од колоната, па заедно трчаат околу маркерот. Двајцата се враќаат на стартната линија и го фаќаат за рака третиот ученик од колоната. Тројцата ученици фатени за рака трчаат околу маркерот итн. Победник е колоната која прва заедно ќе ја претрча патеката.

Завршна активност – изведување заклучок

- Активност 3: „3-1=2” Учениците, поделени во парови, се фатени под рака и сите парови заедно формираат голем круг. Само еден пар е надвор од кругот. Еден ученик од парот брка, а другиот бега. Ученикот кој бега може да се спаси само ако се фати под рака кај некој од паровите. Ако се фати од левата страна, „третиот“ од парот кој е на десната страна станува бегалец.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

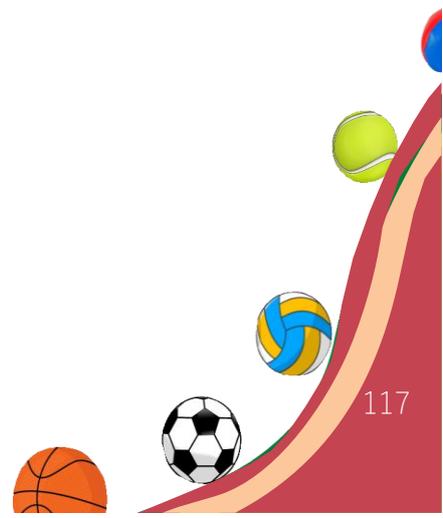
1. Што правевме денес?
2. Која активност ви беше најинтересна?
3. Што научивте?

Следење на напредокот

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

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

-  Учествува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.



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

Стандарди за оценување

- Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.
- Учествува во едноставни групни игри.

Содржини и поими



Подвижни игри - елементарни игри, штафетни игри

Средства



топки, обачи, конуси, маркери, висока пречка

Воведна активност – активирање на предзнаењата

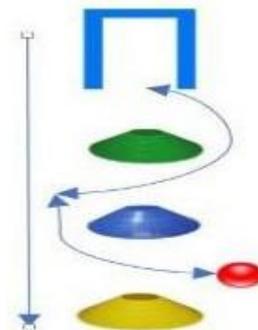
Учениците изведуваат одење, трчање во лесен чекор, потскоци и вежби за обликување на телото по насоки од наставникот.

- Активност 1: Учениците, поделени во парови, си подаваат топка во движење со додавање во раце, со одбивање од под, со тркалање.

Главни активности – искусствено учење

- Активност 2: Учениците се поставени во две колони. Наставникот поставува полигон.
- Пред секоја колона има 3 маркери и една висока пречка. Учениците треба да ја тркалаат топката со десна и со лева рака меѓу маркерите, да се протнат под високата пречка и да се вратат со трчање назад во колоната. Топката се предава на следниот играч.

Пред секоја колона има 4 обрачи поставени цикцак на поблиско растојание и исто толку маркери/конуси. На целната линија е поставен обрач со топчиња колку што има ученици во колоната. Учениците треба со скок со две нозе да поминат преку обрачите, да истрчаат цикцак меѓу конусите, да земат топче и од лева/десна страна да се вратат во колоната.



Завршна активност – изведување заклучок

- Активност 3: „Помеѓу два огна” Учествуваат два тима водени од тандемот наставници. Тие се во улога на капитени и ги објаснуваат правилата на играта.
 - Секој тим има свое поле. Капитенот ги поставува учениците во полето.
 - Играта започнува со трипати слободно потфрлање преку теренот, а потоа се гаѓа.
 - При гаѓањето не смее да се згазне линијата. Ако се згазне линијата, тогаш топката се одзема и се дава на противничкиот тим.
 - Секој погоден играч станува помошник на капитенот во брзо давање на топката.
 - Последен во игра влегува капитенот откако сите негови играчи се погодени.

Рефлексија

Дискусија во врска со прашањата:

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

Следење на напредокот

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

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

-  Учествува во подвижни игри почитувајќи ги правилата за фер игра.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА И ЛИНКОВИ

- Прирачник по физичко и здравствено образование од I од III одделение <https://ffosz.ukim.edu.mk/wp-content/uploads/2020/10/8.-io2-tool-kit-for-ph.education-1-3-grade.pdf>
- 101 игра (лесни, интересни и забавни игри за сите) - Нансен Дијалог Центар Скопје https://ndc.org.mk/read/101_igra_MK.pdf
- ЕДУИНО - колективен портал за дигитални образовни ресурси во склоп на платформата за Ран Детски Развој (образовна платформа за воспитувачи, одделенски наставници и родители, со едукативни материјали, игри и активности од 3 до 10 години)
 - Чувај ја опашката - <https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/5822/>
 - Игра преку реката - <https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/7648/>
 - Куглање со шишиња - <https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/3895/>
 - Ментална гимнастика - <https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/3470/>
 - Со душек и хулахоп, играта е топ - <https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/7352/>
 - Игри без граници - <https://www.eduino.gov.mk/randetskirazvoj/game/4271/>
 - Галоп скок (Едуино лекција за физичко и здравствено образование) - <https://www.youtube.com/watch?v=RSTZeaLrxmQ>
- 40 спортски активности и забавни игри за интегрирање на децата и младите - <https://mk.mcgo.org.mk/sportski-aktivnosti-i-zabavni-igri/>
- 101 Подвижна игра
- Физичко и здравствено образование за IV одделение во деветгодишно основно образование
- Физичко и здравствено образование за V одделение во деветгодишно основно образование
- **Линкови за народни ора**
 - „Право оро” - <https://www.youtube.com/watch?v=GrXr30lhoFI>
 - „Битола, мој роден крај” - https://www.youtube.com/watch?v=ci_oFkL-KhA
 - „Македонско девојче” - <https://www.youtube.com/watch?v=UwRxN59djU>
 - ДМФ - Оро без граници „Детско оро” - <https://www.youtube.com/watch?v=OxJL-Bq2R44s>
- **Линкови за танци**
 - Детска полка - <https://www.youtube.com/watch?v=Vaeiimk8Yjg> (изведба)
 - Детска полка - https://www.youtube.com/watch?v=LWT_P_j1Jlc (музика)
- **Линкови за ритмички игри**
 - Бим, бам - <https://www.youtube.com/watch?v=U7Bcg8GgfsA>
 - Детски потскоци - https://www.youtube.com/watch?v=XKXZ_twJNA
 - Мачкин скок - <https://www.youtube.com/watch?v=F9z8oobdvkE>
<https://www.youtube.com/watch?v=LIXndRcPfdE>
 - Галоп чекор - <https://www.youtube.com/watch?v=CFcln3UoDt0>
- Изработка на фризби - <https://www.wikihow.com/Make-a-Frisbee>

