

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

Предмет : ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ
Тема : ЈАС И МОЕТО ТЕЛО	Време на реализација
Изготвиле : Наташа Тодоровска-одделенски наставник Дамјан Наумовски-наставник по ФЗО	Од ООУ „Горѓи Сугарев“ - Битола
Адаптирале:	

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	часови	активности	средства	следење на напредокот
Предлог идеи за активности вклучени во планирањето(Прирачник по ФЗО од 1-3 одд) https://ffosz.ukim.edu.mk/wp-content/uploads/2020/10/8.-io2-tool-kit-for-ph.education-1-3-grade.pdf					
Колку сум голем (висина, тежина)	<ul style="list-style-type: none"> Учествува во определување на својата висина и тежина. Прави разлика меѓу висина и тежина. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците определуваат дали се повисоки / пониски /полесни/потешки од другарчињата со директна споредба. Учениците се мерат по висина според висина на главата и рамениците, а потоа се подредуваат по височин . Тандем наставниците ја мерат висината и телесната маса на учениците со помош на телесна вага Забележуваат во чек листа за следење на физичкиот развој на учениците. 	лента за мерење на висина телесна вага чек листа за следење на физичкиот развој на учениците.	Следење на висна и тежина во чек листа Индивидуал на изведба на вежби и игри
	<ul style="list-style-type: none"> Самостојно го пронаоѓа своето место во редуњето според висина. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Наставникот ги поставува учениците во 1 редица според висина. Учениците определуваат кој им се наоѓа од нивната лева и десна страна (Првото дете почнува-од моја лева страна е... (името на ученикот) и продолжува следниот ученик кој кажува кој е од десна , а кој од негова лева страна. Учениците се растрчуваат низ простор и на даден знак треба да се вратат точно на своите места. 	Свирче за наставник	Придонес во групните активности

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

			<ul style="list-style-type: none"> • Игра воз- Учениците се растрчуват и на даден знак првото дете треба да биде локомотива и да се редат зад него редоследно децата како што беа построени во редица по висина. 		Почитување на правилата на игрите
	<ul style="list-style-type: none"> • Наоѓа со кој од соучениците може да биде партнер за вежбање. 	1	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците се подредуваат по висина на даден знак од наставник. Се пребројуваат со броеви 1-2,1-2 и се формираат парови на деца со приближно еднаква висина. • Игра во пар „Ловци“-две деца бркаат и ги фаќаат другите учесници. Фатените излегуваат надвор од ограничениот простор, последниот е победник. Потоа други 2 деца стануваат ловци. 	маркери за ограничување на простор	
Како се поставувам (редица, колона) ?	<ul style="list-style-type: none"> • Се поставува во редица и колона. • Прави разлика меѓу редица и колона. 	2	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците се редат според висина во редица еднаш од највисок до најнизок и обратно на обележан простор. • Учениците одат во колона по еден по обележана линија –Одење по жица. • Учениците се поделени во 2 групи и подредени во колона. На даден знак трчаат во обратен правец и притоа треба да внимаваат да не се судрат колоните. Може на патеката да се стават и конуси околу кои треба да свртат и мора да внимаваат да избегнат судир. • Учениците се поделени во 2 групи и се растрчуваат во просторот, скокаат на 1 ,2 нозе,се движат низ полигон со сталки како пречки. На даден знак треба да се подредат по висина во редица во својата група. 	Конуси Маркери за подлога	Индивидуал на изведба на вежби и игри Придонес во групните активности
	<ul style="list-style-type: none"> • Се поставува во колона и редица по еден и по двајца. 	3	<ul style="list-style-type: none"> • Поставување на учениците во 1 редица и пребројување прв-втор. На даден знак учениците кои кажуваат втор одат зад ученикот од десната страна(прв). Се увежбува поставувањето во 2 редици. • На команда на десно учениците формираат 2 колони и се движат со бавен чекор по двајца(одиме на кино). Потоа се забрзува движењето, движење со поскоци и лесно трчање. • Учениците се поставени во 2 колони. На даден знак се движат слободно низ ограничен простор и следат команди од наставник-клекнете и бројте до 5, скокајте на 1 нога, свртете се и одете нанзад 5 чекори... и на знак од свирче треба да се подредат во колоните како на почетокот. 	Маркери за подлога Свирче за наставник	Придонес во изведување заклучоци Почитување на правилата на игрите

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

			<ul style="list-style-type: none"> Учениците во колона по двајца трчаат по средина од просторот за вежбање каде стои наставникот, потоа паровите се раздвојуваат, така што десните (и трчаат во десно околу вежбалиштето, а левите во лево, за да се сретнат на спротивната страна на средината и повторно формираат колона по двајца и го повторуваат истото. 		
Се вртам налево и надесно	Применува вртење налево и надесно.	1	<ul style="list-style-type: none"> Поставување на учениците во 1 редица и пребројување прв-втор. Се формираат 2 редици. Наставникот објаснува вртење налево, а учениците увежбуваат неколку пати. На ист начин се вежба и движење надесно. Движење во колона по еден одење напред и на даден знак треба да застанат и да следат насока за да се свртат-налево или надесно. Ако некој ученик погрешно излегува од играта. Продолжуваат учениците со одење до следните насоки. Поделува ученик кој најточно ги следи насоките налево и надесно. 	Свирче за наставник	Индивидуална изведба на вежби и игри
Како можам да се движам со моето тело (глава, врат, раце и раменици, колковите и нозе во различни ставови во стоечка, седечка и лежечка положба)?	•Изведува поединечни координирани движења со деловите од своето тело.	2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците прават едноставни движења за обликување со вратот/главата, рацете и рамениците во сите почетни положби откако наставникот им демонстрира движење (имитира движења на птици, животни и растенија). Учениците имаат топка или обрач во рацете. На даден знак од свирче топката ја креваат високо над глава, се нишаат налево, надесно, напред и назад. Игра „Лета, лета“ – Учениците слободно трчаат во просторот. Наставникот кажува лета, лета, а учениците мафтаат со рацете и се движат како авиони. Кога наставникот ќе каже некој збор. пр. мачка, децата менуваат движење и почнуваат да се движат како мачка (4 нозе)... Учениците се поделени во 2 групи. Во пар треба да однесат лесна топка до означено место на растојание од 5 метри, а топката ја држат со главата без да им падне. 	Гумени топки Обрачи Свирче за наставник маркери за обележување на простор	Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци Почитување на правилата на игрите

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

<p>Како можам да се движам со моето тело (глава, врат, раце и раменици, колкови и нозе во различни ставови во стоечка, седечка и лежечка положба)?</p>		2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците прават едноставни движења со трупот во сите положби откако наставникот им ги демонстрира.(Ветер ниша гранки) Учениците имаат топка или обрач во рацете. На даден знак од свирче топката ја креваат високо над глава, се наведнуваат напред, назад, засуци во лево и во десно, клекнување и станување со топка/обрач високо подигнати. Игра „Авион“ – Учениците слободно трчаат во просторот. Наставникот кажува авион и учениците треба да клекнат и да ја покријат главата со рацете. Може и да се скријат под клупа. Потоа наставникот кажува-авионот замина децата излегуваат и повторно трчаат до следна насока. <ul style="list-style-type: none"> Учениците се поделени во 2 групи. Во пар треба да однесат лесна топка до означено место на растојание од 5 метри, а топката ја држат со грбот без да им падне. 	<p>Гумени топки</p> <p>Обрачи</p> <p>Свирче за наставник</p> <p>маркери за обележување на простор</p>	<p>Индивидуал на изведба на вежби и игри</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>
		2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците прават едноставни движења со колковите и нозете во сите почетни ставови и положби откако наставникот им ги демонстрира (на пример, <i>Велосипед</i> , <i>Ножички</i>). Игра „Поплава“- Учениците слободно трчаат во просторот. Кога наставникот кажува поплава, учениците треба да пронајдат клупа, шведски сандак, да се качат за да ја избегнат поплавата. Игра Замрзната јаготка. Еден ученик брка и треба да фати (скамени) колку што може повеќе учесници кои веднаш застануваат и не мрдаат од местото, со раширени нозе. Може да ги ослободи ако друг активен учесник во играта му се протне низ нозе. Наставникот може да стави и 2-3 бркачи во игра за да може повеќе ученици да се најдат во улога на бркачи(ловци) 	<p>Свирче за наставник</p> <p>маркери за обележување на простор</p>	
	• Прави комбинирани движења со деловите	1	<ul style="list-style-type: none"> Наставникот поставува полигон каде учениците ќе можат да изведуваат најразлични активности со користење на природни движења на телото одење (4 нозе-маче), скокање на 1, 2 нозе (зајак), лазење на душек (змија), потскоци, трчање, провлекување, скокање низ обележан полигон. 	<p>Реквизити за полигон</p> <p>-конуси</p> <p>-маркери</p>	<p>Почитување на правилата на игрите</p>

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

	од своето тело.		- Повторување на активностите и игрите од минатите часови со комбинирање на движењата	-обрачи и сл	
	•Самостојно и со партнер учествува во едноставни телесни вежби во сите ставови и положби	1	•Наставникт планира телесни вежби за глава, раце и раменен појас ,труп и нозе кои учениците можат да ги изведуваат во парови. • Игра во парови-„Невидлив конец“ . Едниот учесник стои а другиот седи. Учесникот кој стои со рацете е блиску до нозете на парот и прави движења со рацете во сите правци. Учесникот кој седи со нозете треба да го следи движењето на рацете на неговиот пар како да се поврзани со конец.	Реквизити за полигон -конуси -сталки -обрачи и сл	