Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
1. **Колку сум голем (висина, тежина)?**	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	**1**	**Воведни активности** Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата. Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. Учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редењето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. **Главна активност** Учениците со помош на клацкалка се споредуваат според тежината и дискутираат за тоа како тежината и висината се поврзани. **Завршна активност** Елементарна игра „Ловец и зајчиња“. Сите ученици се наоѓаат на едниот крај од вежбалиштето во почетна положба клек од која скокаат суножно како зајче. Кон нив од другата страна на вежбалиштето тргнува ловецот“ и кога ќе им се доближи на 2 до 3 метра, тие бегаат во „шумата“, т.е. нацртаниот круг на подлогата во непосредна близина. **Рефлексија**	Вага за мерење висина, тежина	-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
2. **Како се поставувам (редица, колона)** 	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	**1**	**Воведни активности** Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата. Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. Учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редењето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. **Главна активност** „Птици на жица“. Учениците слободно трчаат, на звукот од свирчето највисокото момче и највисокото девојче застануваат мирно на местото на кое се затекнале, а останатите ученици што е можно побрзо формираат врста застанувајќи еден до друг, редејќи се по висина. Активноста се повторува неколку пати **Завршна активност** вежби за истегнување. **Рефлексија**	Метро за мерење висина, топка	практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
3. **Се вртам налево и надесно**	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	**1**	**Воведни активности** Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата. Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. Учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редењето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. **Главна активност** Учениците се редат по висина во колона еднаш од највисок до најнизок и обратно (на пример, преку игрите Грабливци, Поток). Учениците определуваат кој им се наоѓа од нивната лева и десна страна (на пример, играта Кажување на имиња или броеви). Учениците определуваат кој се наоѓа пред нив, а кој зад нив (играта Маршираат). **Завршна активност** Елементарна игра „Менувам куќа“. Сите ученици стојат слободно разместени во просторот за вежбање. Пред секој ученик на подлогата наставник со креда црта круг т.н. „куќа“. На знак на наставникот: „менувај куќа“, сите ученици ја напуштаат својата „куќа“ и пробуваат да влезат во првата слободна. Таа можност ја користи „бездомникот“, кој пробува да ја заземе слободната „куќа“, па сега некој друг е во неговата позиција.	гумени и дрвени палки, топки	-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
4. **Учествува во определување на својата висина и тежина.** 	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	1	**Воведни активности** Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата. Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. Учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редењето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. **Главна активност :** наставникот ја мери висината и тежината на сите ученици. По мерење на висината учениците се подредуваат по височина. ТРЧАЊЕ СО ЗАДАЧИ Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) **Завршен дел:** Елементарна игра „Скаменет“. Половина од учениците се ловци, а останатите бегаат во ограничен простор. Кој од учениците ќе биде уловен, мора веднаш да застане во	Вага за мерење на тежина и висина	-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

			место како скаменет. Слободните играчи (кои бегаат) можат со допир да го ослободат скаменетиот и тој повторно се враќа во игра. Играчите што ловат се трудат да се зачуваат скаменетите и да ги фатат сите ученици што е можно побрзо вежби за истегнување **Рефлексија**		

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
5. **Прави разлика меѓу висина и тежина.** .	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	1	**Воведни активности** Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата. Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. Учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редењето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. **Главна активност** Го запознава сопственото тело, правилно држење на телото.Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Еден ученик, кој ќе го одреди наставникот, претставува „ледена кралица“ и има задача да ги „замрзне“ останатите ученици со допир. Учениците од „замрзнување“ се спасуваат трчајќи по вежбалиштето и избегнувајќи ја „ледената кралица“. Ако „ледената кралица“ ги допре, тие заземаат расчекорен став, со раце во одрачување и чекаат да ги „одмрзне“ некој од слободните ученици, така што ќе се протне меѓу нозе, а притоа „ледената кралица“ да не го „замрзне“ и него. Играта продолжува се додека „ледената кралица“ не ги „замрзне“ сите ученици или додека „ледената кралица“, според мислењето на наставникот и објективните знаци, не се замори и се заменува со друга „ледена кралица“. **Завршна акттивност:.**Елементарна игра: „Земја и вода“	Помали и поголеми топки, вага, клацкалка	-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
6 / 7 **Самостојно го пронаоѓа своето место во редењето според висина.**	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	**2**	**Воведни активности** Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата. Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. Учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редењето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. **Главна активност** „Птици на жица“. Учениците слободно трчаат, на звукот од свирчето највисокото момче и највисокото девојче застануваат мирно на местото на кое се затекнале, а останатите ученици што е можно побрзо формираат врста застанувајќи еден до друг, редејќи се по висина. Активноста се повторува неколкупати **ЗаЗавршна активност** Елементарна игра „Најди ја својата куќа“. Учениците се поделени во повеќе колони, така што стојат паралелно зад цртата. Пред секоја колона на оддалеченост од 6 до 8 метри е нацртан по еден круг со пречник од 50 см. Првите ученици од колоната добро посматраат во кој правец и на која оддалеченост се круговите. Потоа, на знак на наставникот, ги затвораат очите (или им се врзуваат) и одат до кругот. Кога мислат дека стигнале во кругот, застануваат и чучнуваат. На даден знак ги отвораат очите за да проверат дали успеале во тоа. Успехот носи еден поен за нивната екипа.	Топка, ниски и високи чуневи	-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
8. **Наоѓа со кој од соучениците може да биде партнер за вежбање** 	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	1	**Воведни активности** Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата. Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. Учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редењето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. **Главна активност** Елементарна игра: „Земја и вода“ На земја е нацртан круг. Учениците стојат надвор од него. Кога еден од нив ќе каже „Вода!“, тогаш сите влегуваат во кругот. Кога ќе каже „Земја“, тогаш учесниците излегуваат од кругот. Меѓутоа, ако ученикот повторно каже команда „Земја!“, сите мора да останат надвор од кругот. Доколку некој ученик погреши во извршувањето на наредбата, го заменува ученикот што давал наредби. Елементарна игра „ „Ќора баба“. Учесниците се во ограничен простор, најчесто во круг. Еден од учесниците, кој е со врзани очи, има задача да фати кој било учесник со кого ја менува улогата. Учесниците што го избегнуваат ловецот треба често да се јавуваат, така што гласно ќе го изговараат неговото име или ќе се јават (еве сум). **Завршен дел:** вежби за истегнување	клацкалка	-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
9 / 10 **Се поставува во редица и колона.**	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	2	**Воведен дел** Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата. Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. Учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редењето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. **Главен дел:** учениците се редат во една врста, на секој ученик посебно му се кажува дали е бр.1 или е бр.2., тие што се бр.2 се редат зад учениците што се бр.1. Елементарна игра „Пат околу светот“. Учениците ги делат на групи. Откако ќе се поделат на групи, им се дава можност 1 – 2 минути да направат стратегија како најбрзо ќе се постигне целта. Активноста започнува со тоа што учениците по групи формираат круг во кој се свртени кон центарот и се клекнати на колена. Наставниците избираат кои ученици ќе бидат први и им ја даваат топката да започнат со играта. Првиот ученик ја зема топката во раце и трча околу кругот најбрзо што може. Кога се враќа му ја предава топката на следниот од негова десна страна и сè така додека да се стигне до последниот ученик во групата. Победник е онаа група што најбрзо ќе ја заврши играта. **Завршен дел:** вежби за истегнување. **Рефлексија**		-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
11. **Прави разлика меѓу редица и колона.**	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	**1**	**Воведен дел** Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата. Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник. Учениците стојат во една врста, демонстрирање на правилно држење на телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона. Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редењето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. **Главен дел:** учениците се редат во една врста, на секој ученик посебно му се кажува дали е бр.1 или е бр.2., тие што се бр.2 се редат зад учениците што се бр.1. . Игра „Кој оди најубаво“. Учениците се во колона по еден, одат еден зад друг по вежбалиштето на различни начини внимавајќи на растојанието: - Со опуштено тело како „волк“ - Убаво како „паун“ (исправено го држат телото, градите се истурени напред, мевот е вовлечен, исправена глава). - „Кој оди најубаво“. Го избираме ученикот што оди најубаво. - Истото, само сега „Како војници“, со подигнување на колената еден зад друг во правилна колона. - Истата вежба ја повторуваме со лесно трчање. **Завршен дел:** вежби за истегнување		-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
12. **Се поставува во колона и редица по еден и по двајца.**	да го запознае сопственото тело, правилно држење на телото.	**1**	**Воведен дел:** Учениците формираат мешана колона. Ги испружуваат рацете пред себе за да направат растојание кое мораат да го одржуваат за време на трчањето. Првиот ученик во колоната е лидер и тој одбира насоката на движење, а другите го следат внимавајќи на растојанието. Одат, лесно трчаат, потоа ја зголемуваат брзината. Лидерот ги менува насоките, а промената на темпото ја одредува наставникот. Ова се повторува неколку пати. Одење во круг околу вежбалиштето како војници. „Маршираат“ еден круг, а на даден знак се распрснуваат (растураат) по теренот. На повторен знак, формираат колона и продолжуваат да маршираат. Игра Убаво како „паун“. **Подготвителен дел:** учениците се во една врста, наставникот кажува кој е број 1, а кој број 2, тие што се број 2 застануваат зад учениците со број 1, застануваат во 2 врсти, а наставникот стои пред нив и демонстрира вежби за загревање. **Главен дел:** Учениците стојат во една врста, се вртат во десно за 90С и се движат во една колона, потоа формираат круг, се вртат во десно за 90С и се движат во круг. Елементарна игра „Во огледало“. Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање. Стојат во парови еден спроти друг на растојание од 1 метар. Еден ученик изведува различни потскоци, а другиот е „огледало“ и ги имитира истите движења. На знак на наставникот, улогите се менуваат. Повторување на една игра по избор на учениците. **Завршен дел:** вежби за истегнување.		-практичната изведба на активностите за време на часот, - активната вклученост за време на часот, - соработката со соучениците во изведување на активностите, - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

resursi.literatura.mk