

Содржини и (поими)	стандардизаоценување	Часови датана реализација	Активности/сценариозачас	средства	следењенанапредокот
<p>38.</p> <p>Ракомет Основни ракометни ставови и движења</p>	<p>Применува паралелен и дијагонален ракометен став во место и движење</p>	<p>1</p>	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствен оучење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира паралелен ракометен став и дава објаснување за учениците. Стапалата се поставуваат паралелно, пошироко од рамениците. Тежината на телото е распределена на предниот дел од двете стапала. Колената благо свиткани напред, трупот исправен рацете подигнати и свиткани лактите. - Учениците се наредени во 2 редици и вежбаат паралелен ракометен став - Наставникот демонстрира дијагонален ракометен став и дава објаснување за учениците. Едното стапало е постепено пред трупот, а другото е косо наназад. Тежината на телото е распределена на задната нога, колената свиткани напред. Двете раце се подигнати, со предната рака се покрива топката, а другата е во висина на градите поставена покрај телото. - Учениците се наредени во 2 редици и вежбаат дијагонален ракометен став - Учениците вежбаат изведување на дијагонален и паралелен ракометен став на команда на наставник во место и во движење <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p>	<p>Топки за ракомет</p> <p>свирче за наставник</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>



Паралелен став

кај



Дијагонален став

			<ul style="list-style-type: none">- Наставникот ја објаснува играта. Учениците се наредени во 4 редици.- Еден ученик топка со ракометна топка. Ако ученикот оди нанапред сите ученици треба со дијагонален став да се врашаат наназад. Ако оди наназад, тие треба да одат нанапред. Ако оди во лево, сите ученици со паралелен став одат во десно и обратно. <p>Рефлексija Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>		
--	--	--	--	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
39. Ракомет Основни ракометни ставови и движења	Применува паралелен и дијагонален ракометен став во место и движење	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците вежбаат изведување на дијагонален и паралелен ракометен став на команда на наставник во место и во движење. - Учениците работат во тријади. Двајца подаваат топка,а третиот се движи кон топката со пара-лелен и дијагонален став. Потоа се менуваат улогите. - Учениците се наредени во 4 групи. Секој ученик е наместен цик-цак од групата на одредено растојание.Ученикот кој почнува има топка и ја подава на првиот играч и веднаш се мести во став(дијагонален.паралелен) за да ја земе топката има топка. Ученикот ја задржува топката 2-3 секунди и ја подава на следниот играч. Сите ученици треба да поминат низ активноста за увежбување на ракометен став во место и движење. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>Игра за увежбување на ракометен став</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се наредени во круг и подаваат топка . Внатре во кругот има 2 -3 деца кои се обидуваат да ја одземат топката. Учениците треба да се движат со дијагонален или паралелен ракометен став. <p>Рефлексција</p> <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	4 топки за ракомет свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>40.</p> <p>Ракомет Примање и додавање на топка</p>	<p>Изведува основна техника на примање и додавање на топка во место и движење</p>	<p>1</p>	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>-Наставникот со 2-3 ученици демонстрира правилно држење,додавање и примање на топка.</p> <p>1.Техника на држење на топката со две раце. Дланките се поставуваат од двете страни на топката,а палците со показалците треба да формираат еден вид триаголник .</p> <p>2.Раката е свиткана кај лактот,ја повлекуваме назад и горе,а тежината на телото е на задната нога. Ја носиме раката нанапред и со дланката ја упатуваме топката во саканиот правец.Тежиштето се пренесува на предната нога.</p> <p>3.Едната нога е исчекорена напред,а другата позади трупот.Ученикот ги испружува рацете кон топката и ја повлекува кон градите, а лактите ги свиткува. Се повлекува и предната нога.</p> <p>-Учениците во парови или мали групи вежбаат правилно држење на топка и став на тело,додавање и прием на топка на одредено растојание.</p> <div data-bbox="1332 582 1657 909"> <p>Додавање на топката</p> </div> <div data-bbox="1332 981 1657 1189"> <p>Примање на топката</p> </div>	<p>топки за ракомет</p> <p>свирче за наставник</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

			<p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>- Наставникот ја објаснува играта. Учениците се поделени во 4 групи.(2 x 2) паралелно поставени. Секоја група има по 1 топка. На да-ден знак играчот кој ја има топката правилно ја додава на играчот од спротивната страна и претрчува во таа група. Ако топката се додаде со одбивање од под,следниот пат треба да се додаде во висина на градите. Победува екипата која прва ќе се врати на почетната позиција .</p> <p>Рефлексija Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>		
--	--	--	---	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
41. Ракомет Примање и додавање на топка	Изведува основна техника на примање и додавање на топка во место и движење	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Симулација без топка- Учениците изведуваат правилен став на телото при држење на топка и правилно додавање и прием . - Наставникот со ученици демонстрира техника на додавање на топка со одбивање од подлога и од сид. - Учениците се наредени еден зад друг. Првиот играч фрла во сидот и заминува последен во групата. Следниот играч треба по одбивањето да ја ати топката и тој да ја фрли во сидот.Топката треба да топни најмногу двапати. - Учениците се наредени во 4 групи (2x2) . Вежбаат додавање на топка со одбивање од подлога. Ученикот кој додава претрчува во спротивната група. - Комбинирано додавање –едната група додава во раце,а другата со одбивање од подлога. Потоа се менуваат улогите. - Учениците се поделени во групи,а секоја група формира квадрат. Учениците треба да си подаваат со додавање во гради и во подлога и притоа да увежбуваат правилен став на телото.Ученикот кој додава го менува местото во насока на стрелките на часовникот. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот ја објаснува играта. <p>Учениците се поделени во 4 групи.(2 x 2) паралел-но поставени. Секоја група има по 1 топка. На да-ден знак играчот кој ја има топката правилно ја додава на играчот од спротивната страна и претр-чува во таа група. Топката не смее да падне.</p>	топки за ракомет свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

			<p>Победува екипата која прва ќе се врати на почетната позиција .</p> <p>Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>		
--	--	--	--	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
42. Ракомет Примање и додавање на топка	Изведува основна техника на примање и додавање на топка во место и движење	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Два ученика демонстрираат правилно држење, подавање и фаќање на топка во место. - Наставникот со ученици демонстрира како истите активности да се прават и во движење. <p>1. Учениците се поделени во парови. Прво со одење од еден крај на салата до другиот треба да си подаваат топка в раце без да падни. Потоа истото го прават и со одбивање од под.</p> <p>2. Активноста се дополнува со трчање. Едниот ученик ја подава во раце, а другиот со одбивање од под. Топката треба да топни само еднаш.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот ја објаснува играта. <p>Земете ја топката- Учениците се подленени во мали групи од по 4-5 ученика. Еден ученик е во кругот и треба да им ја земе топката на другите, Топката се додава и со одбивање од под, но да топни само еднаш.</p> <p>Рефлексција</p> <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	топки за ракомет свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
43. Ракомет Ракометно водење	Изведува праволиниско водење во место, одење и трчање.	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Два ученика демонстрираат правилно држење, подавање и фаќање на топка во место. - Наставникот со ученици демонстрира како истите активности да се прават и во движење. <p>1.Учениците се поделени во парови. Прво со оде-ње од еден крај на салата до другиот треба да си подаваат топка в раце без да падни. Потоа истото го прават и со одбивање од под.</p> <p>2.Активноста се дополнува со трчање. Едниот уче-ник ја подава во раце,а другиот со одбивање од под. Топката треба да топни само еднаш.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот ја објаснува играта. <p>Земиме ја топката- Учениците се подленени во мали групи од по 4-5 ученика. Еден ученик е во кругот и треба да им ја земе топката на другите, Топката се додава и со одбивање од под ,но да топни само еднаш.</p> <p>Рефлексција</p> <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	топки за ракомет свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>44.</p> <p>Ракомет Ракометно водење</p>	<p>Изведува праволиниско водење во место, одење и трчање.</p>	<p>1</p>	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира техника на водење на топка . Водење со десна /лева рака (телото е подисправено ,а топката се потискува одгоре надолу кон подлогата). <p>1.Учениците се наредени во 4 групи (2x2) . Вежбаат топкање на топка во место неколку пати ,а потоа додава на соиграчот. 2.На означен простор на растојание од 10 метри се води топката со одење со десна,а на враќање со лева рака. 3. На означен простор на растојание од 10 метри се води топката со трчање со десна,а на враќање со лева рака. 4. Водат со десна рака,а штом свртат кај сталката ја додаваат топката со десна рака со одбивање од под или со тркалање.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во групи 4-5 групи наредени една зад друга. - Првиот ученик во групата има топка. На даден знак учениците треба брзо да ја водат топката ,да свртат околу 3 сталки и да се вратат назад. Можат да користат наизменично и две раце.Победува групата која прва ќе стигни до целта со почитување на правилата. <p>Рефлексција Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	<p>топки за ракомет</p> <p>свирче за наставник</p> <p>12 сталки</p> <p>4 топки за ракомет</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
45. Ракомет Шутирање во гол	Изведува шутирање на гол од место.	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење Активност за загревање со топка</p> <p>-Учениците се поделени во мали групи 2x2. Изведуваат змијулесто водење на топка во разни правци (помеѓу поставени пречки, со различна брзина).</p> <p>-Наставникот демонстрира шут на гол од место. Учениците без топка го вежбаат ставот на телото при шут на гол.</p> <p>-Учениците се поделени во 4-5 групи. Првиот играч има топка . Ја топка топката неколку пати во место и потоа изведува шут на гол, без голман. Ја зема топката и ја дава на следниот играч.</p> <p>-Во голот се става мал гол и се изведува истата активност, но учениците треба да годат во малиот гол-вежбаат прецизност во шутирање.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени на 4 групи . На даден знак од наставник се шутира на гол .Ученикот кој шутира ја зема топката и ја дава на следниот играч.Победува групата која прва ќе посигне 5 гола. <p>Рефлексција Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	<p>топки за ракомет</p> <p>свирче за наставник</p> <p>сталки</p> <p>мал гол</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
46. Ракомет Ракометно водење	Изведува праволиниско водење во место, одење и трчање.	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>1.Учениците се наредени во 4 групи (3x3) една спроти друга.Првите играчи застануваат во рако-метен став и правило ја држат топката.Потоа на даден знак топката во место со десна/лева рака. Повторно следува знак со свирче и со одење пра-волиниски ја водат топката до центарот. Ја даваат топката на својот соиграч и остануваат во неговата група. Истата активност потоа ја прават со трчање.</p> <p>2.Учениците од групата се наредени еден зад друг. На означен простор на растојание од 10 метри се води топката со одење/трчање со десна,а на враќање со лева рака.</p> <p>3. Водат со десна рака,а штом свртат кај сталката ја додаваат топката со одбивање од под или со тркалање.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во групи 4-5 групи наредени една зад друга. - Првиот ученик во групата има топка. На даден знак учениците треба брзо да ја водат топката ,да свртат околу 3 сталки и да се вратат назад. Можат да користат наизменично и две раце.Победува групата која прва ќе стигни до целта со почитување на правилата. <p>Рефлексција Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	топки за ракомет свирче за наставник 12 сталки 4 топки за ракомет	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
47. Мини ракомет	Применува основни елементи во игра (мини ракомет).	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во мали групи 3: 3 и 4: 4 . - Наставникот објаснува дека ќе играме мини ракомет и ќе се применуваат научените еле-менти фрлање,додавање,фаќање ,водење на топка и шут од место . - За побрзо менување на групите времето за шут се ограничува . Секоја група на тој начин има можност повеќе пати да игра. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра за релаксација – 2 групи наредени во колона ,а секоја група има 1 топка.Топката треба да се пренесе над глава што побрзо без да падне од првиот до последниот во колоната. Последниот потоа трча напред со топката и играта продолжува. Победува екипата која прва ќе се врати во првобитната положба. Рефлексција <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	<p>топки за ракомет</p> <p>свирче за наставник</p> <p>Мали голови</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
48. Мини ракомет	Применува основни елементи во игра (мини ракомет).	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење,поскоци, лесно трчање, - Учениците се поставуваат во 2 редици и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <p>Активност за загревање со топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се поделени во мали групи 3: 3 и 4: 4 . - Наставникот објаснува дека ќе играме мини ракомет и ќе се применуваат научените еле-менти фрлање,додавање,фаќање ,водење на топка и шут од место . - За побрзо менување на групите времето за шут се ограничува . Секоја група на тој начин има можност повеќе пати да игра. - Сите групи треба да изиграат меѓу себе. - Се прогласува за победник групата која постигнала најмногу голови. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра за релаксација – 2 групи наредени во колона ,а секоја група има 1 топка.Топката треба да се пренесе меѓу нозе што побрзо без да падне од првиот до последниот во колоната. Последниот потоа трча напред со топката и играта продолжува. Победува екипата која прва ќе се врати во првобитната положба. Рефлексција <p>Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	<p>топки за ракомет</p> <p>свирче за наставник</p> <p>Мали голови</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>