

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>64.</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање).</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Истата вежба, од претходниот час ,но сега со туркање на групата наназад до линијата која е нацртана на 1 м зад секоја група. По една група од 5 до 6 ученици се распоредени на секој крај од подебело јаже, кое на својот среден дел е положено на средна линија на подлогата која е на исто растојание од првиот ученик од првата и втората група. Лево и десно од средишната линија се нацртани уште две линии на растојание од 2 м, како гранични линии, до каде што едната и другата екипа треба да се надвлекуваат. На знак на наставникот, учениците го подигнуваат јажето, а на знак за старт едната екипа ја надвлекува другата преку граничната линија. Активноста се повторува од 2 до 3 пати, така што во</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуनेви – маркери за подлога, чуनेви, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</p>	<p>-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.</p>



			<p>следниот круг ќе се натпреваруваат двете победнички екипи од претходното влечење, како и двете екипи што изгубиле. Слободно разместени во просторот за вежбање во фронтална формација, учениците во 2/4 такт ги изведуваат следниве активности: косење сено, свонење своно, лулање колепка и други имитациски движења.</p> <p>Завршна активност</p> <p>Елементарна игра „Ветер“. Учениците се „ветер“ и стојат покрај сид. На гласна музика „дува силен ветер“ и учениците трчаат по целата сала. На средно гласна музика „ветерот“ е послаб и учениците трчаат полека покрај сидот на тивка музика „ветерот“ се одмора, учениците чучнуваат. Кога е тишина, „ветерот спие“, учениците ја спуштаат главата на колената.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	--	--	--

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>65.</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висење, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висење, потпирање).</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Учениците застануваат во две паралелни колони на 5-6 метри оддалеченост од затегнат ластик (долг од 4 до 5 метра). Со залет право (по еден ученик од секоја колона) со едноножен одраз го прескокнуваат ластикот и доскокнуваат на спротивната нога. Истото, со менување на одразната и доскопната нога повеќе пати, прво на помала висина (40 см), па постепено преку сè поголема висина. Истото, при прескок на ластикот со рака да ја дофата палката која ја држи наставникот на висина што секој ученик ќе може со леснотија да ја дофати. „Натпревар“ кој ќе прескокне повеќе препреки со одраз со подобрата нога. Се почнува со помала висина и постепено се зголемува. Кој ќе прескокне една висина оди понатаму додека може т.е. додека кај една висина не</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуневи – маркери за подлога, чуневи, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</p>	<p>-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.</p>



			<p>погреша двапати. Во голема кружна формација учениците повторуваат „детски потскоци“ во фронтална организациска форма, т.е. работат истовремено во ист правец за да се добие убава слика.</p> <p>Завршна активност</p> <p>Елементарна игра „Семафор“. Учениците се во слободна формација. Гласната музика го означува зеленото светло на семафорот, учениците слободно трчаат по вежбалиштето. Средно силната музика го означува жолтото светло и учениците одат, а тивката музика го означува црвеното светло и учениците застануваат во место.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	--	--	--


Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>66.</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање).</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Учениците ќе ги повторат детските потскоци во разни формации. Движејќи се со „детски потскоци“, слободно по салата, учениците на команда на наставникот: „Сите во круг!“, „Сите во врста!“, „Сите во колона!“ и слично ја заземаат бараната формација. Учениците ќе формираат 3 или 4 помали круга и изведуваат ритмичка целина која ќе ја формира наставникот „детски потскоци“ од околу 16 2/4 такта, како на пр. 1,2; 2,2, два потскока напред кон центарот, раце на колкови 3,2; 4,2; два потскока назад, раце на колкови 5,2; 6,2; 7,2; 8,2 сите се вртат во десно, четири потскоци во круг со рацете наизменично, со едната па со другата, челни кругови пред тело, 9,2; 10,2; секој втор во кругот два чекори назад од центарот, 11,2; 12,2; исто, но сега се менуваат улогите.</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуनेви – маркери за подлога, чуनेви, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали..</p>	<p>-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.</p>



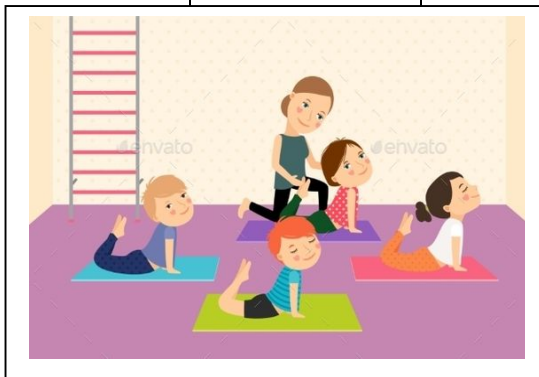
			<p>Учениците што потскокнуваа кон центарот прават два чекора наназад, а другите нанапред и на 13,2; 14,2; 15,2; 16,2; со четири потскока секој втор скока околу првиот, кој четири потскоци скока во место. Да се повтори колут напред во хомогени групи.</p> <p>Завршна активност</p> <p>Елементарна игра „Лисицата ја менува дупката“. Учениците се поделени во групи (две до четири) и стојат во круг (или обрач). Еден ученик е „вишок“, односно надвор од кругот. На знак на наставникот „лисиците“ ги менуваат „дупките“, а „ловецот“ настојува при таа промена да фати некоја „лисица“. Кога ќе ја фати, тогаш ги менуваат улогите.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	--	--	--

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>67,</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висење, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висење, потпирање).</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Учениците застануваат во една колона или врста и пробуваат да изведат колут напред, еден по еден низ коса рамнина. Под душекот се поставува отскочна штица и колутот се изведува од почетна положба на клек на подигнатиот дел низ стрмната рамнина и завршува во клек. Учителот секој ученик поединечно го набљудува и ги одвојува во три хомогени групи на три нивоа: 1. група се оние ученици што одвај можат или воопшто не можат да го изведат елементот; 2. група се оние ученици што го изведуваат елементот со тешкотии и 3. група се оние што успешно го изведуваат елементот. Овие групи формираат три колони и секоја го зазема своето место покрај еден душек. Учителот им ги задава следниве задачи: Легнете на грб, со рацете фатете ги колената со згрчени нозе и</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуневи – маркери за подлога, чуневи, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</p>	<p>-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.</p>



			<p>работите повалка. Чучнете на душекот, изведете колут напред со завршување во клек. Чучнете на душекот, изведете колут напред, завршете во седечка положба со испружени и раширени нозе. Чучнете на душекот, изведете колут напред до клек и скок во вис со подигнување на рацете над глава. Од чучната положба на 2-3 м пред душекот со суножни потскоци во клек, доскокнете на душекот и изведете колут напред.</p>		
			<p>Завршна активност</p> <p>Елементарна игра „Тунел“. Учениците се делат во две групи еднакви по број. Едните стојат во врста, другите во колона. Учениците во колоната ги ставаат рацете на рамената на другиот ученик и така формираат „воз“. Наставникот дава ритам кој учениците во врстата го прифаќаат плескајќи со ПРИРАЧНИК ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ОД I ДО III ОДДЕЛЕНИЕ 62 дланките, а „возот“ се движи во зададениот ритам. При бавно темпо учениците плескаат со рацете во узрачување, а при побрзо темпо во предрачување, што претставува „тунел“ под кој „возот“ се движи со тркачки чекор. По краток одмор, учениците ги менуваат улогите.</p>		
			<p>Рефлексија</p>		

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>68.</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање).</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Учениците ќе ги повторат вежбите за колут напред. Од клек спротивно од душекот и оддалеченост од 2 м со потскоци во клек, доскокнуваат до душекот и веднаш поврзано изведуваат колут напред. Од клек се прави колут напред, се врти ученикот за 180° и во спротивната насока прави друг колут напред. Од клек на душекот ученикот прави еден колот напред до клек и во истата насока продолжува со уште еден клек и изведува скок во висина. Учениците во колона по еден изведуваат колут еден по друг, наставникот ги набљудува и им укажува на грешките и ги пофалува учениците што добро го изведуваат колутот. Повторување една од порано научените елементарни игри по избор на учениците</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуनेви – маркери за подлога, чуनेви, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</p>	<p>-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.</p>



			<p>Завршна активност</p> <p>Елементарна игра „Кој прв ќе стигне во кругот“. На едната страна од игралиштето се цртаат 6 круга, како и на спротивната страна. Учениците ги делиме во 6 групи (на пр. по 5 ученици). На знак на наставникот ученикот под број 1 дотрчува во кругот на спротивната страна, го повикува бројот два кој трча, а потоа го повикува ученикот со број 3 итн. Групата што прва ќе го пополни кругот победува.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	--	--	--

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>69,</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висење, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висење, потпирање).</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Во просторот за вежбање се поставуваат 3 душека, учениците сами ќе се одлучат кај каде ќе го увежбава колутот напред. Наставникот ќе најави дека ќе проверува дали ученикот правилно го изведува колутот од клек во клек.</p> <p>Завршна активност</p> <p>Штафетна игра со книга на глава. Учениците формираат 3 или 4 колони еднакви по број кои застануваат паралелно зад линија. Секој прв во колоната има по една книга или поголема тетратка. На знак на наставникот ја ставаат книгата на глава и внимателно со брзо</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуनेви – маркери за подлога, чуनेви, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</p>	<p>-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.</p>



			<p>одење ја пренесуваат книгата на главата не придржувајќи ја со рацете до 10 м напред до сврталиштето и назад до следниот во колоната. Доколку книгата падне, се застанува, таа се мести и се продолжува.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	---	--	--

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>70.</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање).</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Кој ќе собере и ќе донесе повеќе предмети. На еден дел од игралиштето ставаме различни предмети (топчиња, кутии и сл.), а на другата страна се учениците. На знак учениците настојуваат што побрзо да стигнат до предметите, да ги земат во што поголем број и да ги донесат до наставникот, кој треба да ги преброи и да го прогласи победникот. Учениците формираат мала група од по четири ученици кои формираат колони и две по две застануваат една спроти друга. Пред првиот ученик од едната колона се ставаат две топки, кои на различни начини се пренесуваат до првиот од спротивната колона (ученикот што ја завршил задачата застанува на крајот од спротивната колона и повторно го чека својот ред на</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуनेви – маркери за подлога, чуनेви, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</p>	<p>-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.</p>





спротивната страна, а првиот од оваа колона ја изведува истата активност во спротивна насока). Ученикот клекнува и подига две еднакви топки на произволен начин и ги пренесува на другата страна и ги спушта со клекнување. На иста начин се подигаат топките и се пренесуваат на другата страна под раце потпрени на колковите.

Завршна активност

Штафетна игра со пренесување топки. Учениците се поделени во 3 или 4 колони еднакви по број, кои застануваат паралелно и сите зад иста линија. На околу 10 м пред секоја колона се поставува обрач и во него две топки. На знак на наставникот, првите ученици од секоја колона трчаат до обрачите, ги земаат двете топки и ги пренесуваат на произволен начин до следните ученици во колоните, кои ги преземаат и повторно ги враќаат во обрачите, потоа трчаат до следниот во колоната, го допираат по рамото, тој тргнува и ја изведува истата активност како првиот ученик и така наизменично додека сите во колоните не ги завршат своите колони.

Рефлексија

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>71,</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висење, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување).</p>	<p>Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висење, потпирање).</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Учениците слободно се разместени во просторот за вежбање. Прво по „диктат“ на наставникот ќе изведуваат „детски потскоци“ во место и движење. Наставникот ќе одбере соодветна музика на која учениците со „детски потскоци“ се изразуваат самостојно движејќи се. Учениците самостојно формираат ритмичка целина (12-16 2/4 такта) со „детски потскоци“ на истата музика: „Кој поинтересно и позанимливо“.</p> <p>Завршна активност</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуनेви – маркери за подлога, чуनेви, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</p>	<p>-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.</p>



			<p>Штафетна игра со пренесување и оставање топки. Учениците на вообичаен начин формираат 3 или 4 колони и застануваат зад линијата. Пред секоја колона се поставени два обрача: еден на 5 м и другиот 10 м. Сврталиштето се наоѓа на 12 до 15 м. Секој прв ученик има по две топки. На знак на наставникот, тој трча до првиот обрач каде што остава една, па до другиот обрач каде што ја остава втора топка, потоа трча околу сврталиштето и на враќање ги подигнува топките и ги носи на следниот ученик од колоната, кој ја повторува истата задача. Играта се повторува 2 или 3 пати.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	---	--	--

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>72,</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, висување, потпирање).</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Пренесување повеќе предмети. Учениците формираат 3 или 4 колони поставени зад линија на вообичаен начин. Пред секој прв ученик од секоја колона се ставаат 3 или 4 предмети со различна тежина и големина. На знак на наставникот тие ги подигнуваат предметите и на произволен начин ги пренесуваат со трчање до сврталиштето (10 м оддалеченост) и назад, до следниот ученик во колоната, пред кого ги спуштаат сите предмети и останатите ученици од колоните ги изведуваат истите активности.</p> <p>Завршна активност</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</p>	<p>-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.</p>



			<p>Штафетна со пренесување топки. Во истата организациска формација како во претходната игра, се менуваат задачите во трчање. Пред секоја колона се поставуваат по два обрача, еден на 5 м, другиот на 10 м оддалеченост и во секој по една топка. На знак на наставникот, учениците трчаат до првата топка, ја подигнуваат, ја носат до вториот обрач, тука ги заменуваат топките со топката во тој обрач, која ја пренесуваат во првиот и трчаат до следниот во колоната предавајќи му ја задачата со допирање по рамо. Топките треба да се со различна големина.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	--	--	--

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
73, Ритмички игри (ритам, обрач	Оди и трча по зададен ритам. • Изведува ритмички движења со телото во место и во движење (нишања, бранувања, кружења)		<p>Воведни активности</p> <p>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 редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Со соодветна песна во такт 2/4, учениците самостојно движејќи се ќе се изразуваат (како што „музиката им кажува и наложува“), користејќи ги движењата што досега ги имаат научено, како и други што сами ги измислуваат: одење, трчање, потскокнување, вртења, замавнувања и кружење со рацете. Организирање натпревар во четири групи еднакви по број, изедначени по сила во надвлекување со јаже. Во првиот круг јажето го надвлекуваат две по две групи. Во следниот круг двете групи што во првиот круг биле послаби и двете групи што победиле. Наместо оваа натпреварување, може да се организира и борба за топка во парови (со елиминација на поразените во секој следен круг) ако часот се реализира во училница.</p>	Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуनेви – маркери за подлога, чуनेви, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.	-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.



			Завршна активност Елементарна игра „Изгубено пиле“. Се игра како играта „Топлоладно“. Еден ученик излегува од просторијата, останатите ученици кријат предмет кој треба да го открие ученикот. Кога гласно пеат, тоа е знак дека ученикот е блиску до предметот, а кога пеат тивко тогаш ученикот е оддалечен од предметот. Рефлексија		
--	--	--	--	--	--

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>74,</p> <p>Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).</p>	<p>Оди по стеснета површина (напред-назад) и на различни висини.</p> <p>Изведува едноставен полигон со одење, трчање, ползење, провлекување, натскокнување, скокање, прескокнување, качување, висување.</p>		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Учениците се поделени во две или три колони (зависно од просторот и материјалните услови). Долга единечна или двојна скала се поставува странично и се изведува наизменично провлекување низ отворите. Повторете ја претходната активност, но сега скалата е вертикално подигната. Провлекување низ повеќе рамки од шведски сандак, поставени во низа, некој вертикално, други хоризонтални (или низ повеќе обрачи). Полигон на препреки. На средина на игралиштето се отсочна штица, јарец, рамка од шведски сандак, душек, стол и сл. Задачата на ученикот е со трчање да изведе наскок и отскок од отсочната штица, да продолжи со трчање, да се качи и да симне од јарецот, да се</p>	<p>Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</p>	<p>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.</p>



#173885098

			<p>протне низ рамката од шведскиот сандак, да оди на шведската клупа и со вртење за 1800 со нозете, саскок на другата страна, провлекување под стол, трчање до следниот ученик во колоната, плесок со дланките, што преставувал знак дека треба да тргне следниот ученик.</p> <p>Завршна активност</p> <p>Елементарна игра „Трка на картони“. Учениците се поделени во 3 или 4 колони на вообичаен начин, како за штафета, и сите застануваат зад иста линија. Секој прв ученик од колоната има по два картона или лист хартија. На знак на наставникот се движат напред до свртилиштето оддалечено 6 до 8 метри и назад, до следниот ученик што побрзо можат, така што прво на подлогата го ставаат едниот картон или лист хартија на кој застануваат на едната нога, потоа другиот на кој застанува со другата нога и понатаму одат „по картоните“ преместувајќи ги за секој следен чекор.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	--	--	--

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>75,</p> <p>Народно оро и танц (народно оро)</p>	<p>Оди и трча по зададен ритам.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изведува ритмички движења со телото во место и во движење (нишања, бранувања, кружења) 		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака. Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Изведување едноставни танци – детска полка преку усогласување на сопствените движења со движењата на партнерот Опис: Учениците стојат слободно распоредени во просторот за вежбање во парови. Задачата е да се изведат движења на различни начини во ритам на музиката повторувајќи го партнерот. Учениците стојат еден наспроти друг. Движењето се изведува во страна. Ако едниот оди на десна страна со десна нога, тогаш партнерот оди во лева страна со лева нога. Тоа се повторува 8 пати. Со плескање на дланките, се задава промена на движењето, паровите се фаќаат за</p>	<p>Клацкалка. • Гимнастички душеци, атлетски душек. • Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. • Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуневе – маркери за подлога, чуневе, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали. • Ниски справи од спортска гимнастика. • Морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, рипстоли, шведска клупа</p>	<p>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.</p>



			<p>подлактиците и со детски потскоци се вртат во круг 8 пати се повторуваат истите движења од претходната вежба, само што сега се вртат во спротивна насока. Методски упатства: При изведување на оваа задача, треба да се запознаат учениците со чекорите што ќе се користат при изведбата на овој танц. Типични грешки: Учениците не се движат на зададен ритам и не ги следат чекорите на својот партне</p> <p>Завршна активност Елементарна игра „Мачка“. Наставникот удира со дланките менувајќи го тактот, додека учениците „глувци“ се движат во круг. Еден ученик клечи во кругот (мачката). Кога наставникот почнува појако да удира со дланките, „мачката“ се буди и ги лови „глувците“, кои бегаат по вежбалиштето. Се спасуваат така што се фаќаат во парови. Ако „мачката“ го фати „глушецот“, тој е сега нејзин пар за ловење, а ученикот што ќе остане без пар во следното повторување е „мачката“.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	--	--	--

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
<p>76,</p> <p>Народно оро и танц (народно оро)</p>	<p>Оди и трча по зададен ритам.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изведува ритмички движења со телото во место и во движење (нишања, бранувања, кружења) 		<p>Воведни активности</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика ВРСТА и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака.</p> <p>Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување.</p> <p>Главна активност</p> <p>Изведување едноставни ора по избор со пеење на песна („Јовано, Јованке“, „Ја излези Ѓурѓо“ или, пак, по избор од подрачјето каде што е училиштето) или со музичка придружба</p> <p>Опис: Сите ученици формираат еден голем мешовит отворен круг – отворено оро, така што се наредени наизменично момче-девојче-момче. На почетокот не се држат за рака (рацете се на колковите). Најпрвин движењата се изведуваат со броење на чекорите, потоа со пеење одредена песна и на крај со соодветна музичка придружба. Учениците стојат со лицето свртени кон</p>	<p>Клацкалка. • Гимнастички душеци, атлетски душек. • Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. • Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуневе – маркери за подлога, чуневе, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали. • Ниски справи од спортска гимнастика. • Морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, рипстоли, шведска клупа</p>	<p>- 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.</p>



			<p>центарот на кругот и малку полудесно на растојание еден од друг од 1 м. Се движат во круг почнувајќи со десната нога во десно (спротивно од стрелките на часовникот). Учениците изведуваат три чекори во десно со десна-лева-десна нога за на последниот чекор тежината од телото да се пренесе на десната нога, а левата нога ќе се подигне кон центарот на кругот малку свиткана во зглобот на коленото. Се спушта левата нога и се повторуваат претходните движења.</p> <p>Завршна активност</p> <p>Елементарна игра „Воздух, вода, земја“. Сите ученици се во круг, а еден е во средина. Рацете во узрачување се „воздух“ во предрачување се „вода“, а во приручување се „земја“. Ученикот ги изведуваат овие движења и ги изговара зборовите, додека другите го имитираат. Меѓутоа, тој во текот на играта ќе настојува да ги наведе на грешка, да речеме, ќе рече „воздух“, а рацете ќе ги стави во предрачување. Сите што ќе погрешат излегуваат од понатамошниот тек на играта, до последниот, кој е и победник.</p> <p>Рефлексија</p>		
--	--	--	---	--	--