



Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>13. Скокање (скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина „згрчена техника“)</p>	<p>Изведува скок во далечина „згрчена техника</p>	<p>4</p>	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата -Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движ-ат по насоки од наставник со одење, поскоци и лес-но трчање во круг. - Учениците се постројуваат во 2 редици. Настав-ник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати Учениците добро ги загреваат нозете и карлицата и се подготвуваат за скокови со затрчување.</p> <p>Главни активности – искуствено учење -Учениците во колона по еден со лесно затрчување изведуваат скокови во далечина. (за воведување во скок во далечина-згрчена техника) -Ги запознавам со фазите на изведување на скок во далечина-згрчена техника(залет, отскок, лет и доскок). -Го подготвувам просторот за изведување на скокот. Скокалиштето го поставувам на мека подлога каде што ќе доскокнуваат учениците.</p>  <p>Јажето /ластикот го поставувам на висина од 30 см а одразната линија се наоѓа на 50 см од јажето. Појаснувам дека за да биде успешен скокот, секој ученик треба сам да го одреди залетиштето со 5—9 чекори. Чекорите не треба да бидат многу долги, така што на линијата за одраз треба да се дојде со отскочната нога. Секој ученик треба да го одбележи местото на залетот.</p>	<p>Отворен простор или спортска сала</p> <p>Метро Ластик Јаже душек</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>-Учениците се наредени во колона. Со неколку чекорисе залетуваат, се одразуваат, за време на летот со рацете замавнуваат над главата, нозете се згрчени, доскокнуваат во потклекната положба</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Избираме најдолг скок со залет Секој ученик има право по еднаш да скокни и се забележува должината на скокот.</p> <p>Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	---	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>14. Скокање (скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина „згрчена техника“)</p>	<p>Изведува скок во височина „ножици“.</p>	<p>5</p>	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата -Учениците со поставуваат во една редица по ви-сина. Потоа формираат колона по еден и се движ-ат по насоки од наставник со одење, поскоци и лес-но трчање во круг. - Учениците се постројуваат во 2 редици. Настав-ник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати Учениците добро ги загреваат нозете и карлицата и се подготвуваат за скокови со затрчување.</p> <p>Главни активности – искуствено учење -Ги запознавам со фазите на изведување на скок во далечина-техника ножици(залет, отскок, лет и доскок).</p>  <p>Жажето /ластикот го поставувам на висина од 30см а одразната линија се наоѓа на 50 см од жажето. Појаснувам дека за да биде успешен скокот, секој ученик треба сам да го одреди залетиштето со 5—9 чекори. Чекорите не треба да бидат многу долги, така што на линијата за одраз треба да се дојде со отскочната нога. Секој ученик треба да го одбележи местото на залетот. Учениците изведуваа скок во височина со кос залет со одраз со лева и десна нога.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=K1Upmh4Igg0 Линк за насоки за наставник</p> <p>Отворен простор или спортска сала</p> <p>Ластик Јаже душек</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>-Сите учениците треба да изведат правилни 2-3 скока</p>  <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Вежби за истегнување на мускулите на нозете Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	--	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>15. Скокање (скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина „згрчена техника“)</p>	<p>Изведува правилна техника на трчање.</p> <ul style="list-style-type: none"> Изведува правилно скокање во далечина 	6	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по ви-сина. Потоа формираат колона по еден и се движ-ат по насоки од наставник со одење, поскоци и лес-но трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редици. Настав-ник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати Учениците добро ги загреваат нозете и карлицата и се подготвуваат за игри со трчање и скокање .</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>- Организиран е полигон со различни реквизити Учениците се поделени во 4-5 групи.</p> <p>1.Трчаат на растојание од 20 метри, вртат околу конус и се враќаат во групата. Победува групата која прва ќе ја заврши активността.</p> <p>2. Трчаат на растојание од 20 метри со прескокнување на препрека поставена на 10 метри, вртат околу конус, повтрона ја прескокнуваат препреката и се враќаат во групата. Победува групата која прва ќе ја заврши активността.</p> <p>3. Поставени се по 3 обрачи за секоја група и сталки за трчање околу нив на растојание од 20-25 метри. Во обрачи-те влегуваат и излегуваат со скокање со 2 нозе, а околу сталките трчаат.</p> <p>4. По два ученици од секоја група држат ластик, а останати-те од групата треба да го прескокнат без да го допрат. Секој ученик се менува кај ластикот по 2-3 скокања со затрчување.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Вежби за истегнување на мускулите на нозете</p> <p>Игра-Позитивна енергија</p> <p>Рефлексија:</p> <p>Што правевме на овој час?</p> <p>Што правевме денес?</p> <p>Која активност ви беше најинтересна?</p> <p>Што научивте?</p>	<p>Отворен простор или спортска сала</p> <p>Обрачи Конуси Сталки Ластик за секоја група</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>

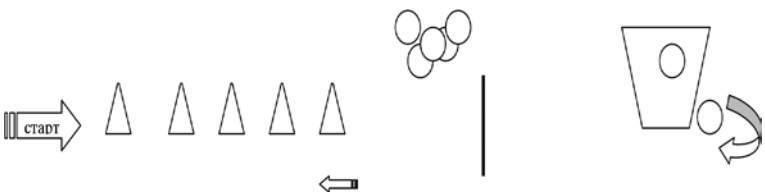
Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
16. Фрлање топче (фрлање топче во далечина, гаѓање со топче	Фрла топче во далечина	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по ви-сина. Потоа формираат колона по еден и се движ-ат по насоки од наставник со одење, поскоци и лес-но трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редица, Настав-ник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Посебен акцент се става на вежби за развивање на рацете и рамениот појас.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при фрлање на топче во далечина со лева и со десна рака.</p> <p>-Учениците се наредени во групи од по 2-3 ученика наредени една спроти друга .</p> <p>1. Првиот играч од едната група фрла топка кон другата група со десна рака и со трчање премину-ва во спротивната група.Потоа истото го прават само со лева рака. И со двете раце.</p> <p>2. Помеѓу групите е поставен обрач и учениците фрчаат топка со одбивање од под-само со десна, лева и со двете раце и со трчање преминува во спротивната група.</p> <p>3.Учениците се наредени во 2 групи еден зад друг. Секоја група има по 1 топка. Со затрчување првиот играч фрла топка во сид со десна /лева рака и веднаш оди да ја земи. Топката се враќа во групата и играта продолжува.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Игра во 2-3 мали групи наредени во круг. Еден ученик е во средината на кругот и треба да им подава топка на сите ученици околу него.</p>	<p>Отворен простор или спортска сала</p> <p>Лесни топки -гумени или кожни</p> <p>обрачи</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

			<p>Ако им подаде со десна рака треба да му вратат со истата рака. Ученикот кој е во кругот треба да менува начин на фрлање топка.</p> <p>Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	Свирче за наставник	
--	--	--	--	---------------------	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
17. Фрлање топче (фрлање топче во далечина, гаѓање со топче	Фрла топче во далечина	2	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по ви-сина. Потоа формираат колона по еден и се движ-ат по насоки од наставник со одење, поскоци и лес-но трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редица, Настав-ник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Посебен акцент се става на вежби за развивање на рацете и рамениот појас.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците се запознаваат со топка-медицинка со тежина од 1 кг. Објаснувам дека треба многу внимателно да подаваат со топката и да ја следат де-монстрација на правилен став на телото при фрлање на истата со една и две раце и фаќање на со 2 раце.</p> <p>-Учениците се наредени во 2 групи наредени една спроти друга на мало растојание.</p> <p>1. Првиот играч од едната група фрла медицинка со десна рака и со трчање преминува во спротив-ната група.Потоа истото го прават само со лева рака. И со двете раце.(многу е важно учениците да бидат фокусирани на фрлање и фаќање на топката.</p> <p>2.Учениците се наредени во 2 групи еден зад друг. Секоја група има по 1 медицинка. Со затрчување првиот играч фрла топка во обрач поставен на подот на одредено растојание со десна /лева рака и веднаш оди да ја земи. Топката се враќа во групата и играта продолжува.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Игра во 2-3 мали групи наредени во круг. Еден ученик е во средината на кругот и треба да им ја подавава медицинката на сите ученици околу него.</p>	<p>Отворен простор или спортска сала</p> <p>2-3 топки-медицинки со тежина од 1 килограм</p> <p>обрачи</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

			<p>Ако им подаде со десна рака треба да му вратат со истата рака. Ученикот кој е во кругот треба да мену-ва начин на фрлање топка.</p> <p>Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	Свирче за наставник	
--	--	--	---	---------------------	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
19. Фрлање топче (фрлање топче во далечина, гаѓање со топче	Фрла топче во далечина Погодува со топче во цел	4	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по ви-сина. Потоа формираат колона по еден и се движ-ат по насоки од наставник со одење, поскоци и лес-но трчање во круг. - Учениците се постројуваат во 2 редица, Настав-ник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати. Посебен акцент се става на вежби за развивање на рацете и рамениот појас.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>1.Учениците се наредени во 4-5 групи .На одреде-но растојание е поставен обрач.Учениците треба да ја фрлат топката со десна/лева/две раце и да го погодат обрачот. Секој играч оди по топката и ја враќа во групата. 2. Еден ученик од групата(кој се менува) држи обрач во хоризонтална положба на одредена висина.Учениците треба да ја фрлат топката со десна/лева/две раце и да го погодат обрачот. Секој играч оди по топката и ја враќа во групата. 3. Потоа ја изведуваат истата активност но обрачот се држи во вертикална положба.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Игра во 2 групи-Одбивање на топка од сид . Учениците се наредени еден зад друг. На даден знак првиот ученик ја фрла топката во сид, а учени-кот зад него треба да ја фати без да падни.И тој ја одбива од сидот. Победува групата на која најмалку ќе и падне топката.</p> <p>Рефлексија:</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	Отворен простор или спортска сала Лесни топки -гумени или кожни обрачи Свирче за наставник 2 топки за одбојка	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>20. Фрлање топче (фрлање топче во далечина, гаѓање со топче</p>	<p>Фрла топче во далечина</p> <p>Погодува со топче во цел</p>	<p>5</p>	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по ви-сина. Потоа формираат колона по еден и се движ-ат по насоки од наставник со одење, поскоци и лес-но трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редица, Настав-ник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Посебен акцент се става на вежби за развивање на рацете и рамениот појас.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>1.Учениците се наредени во колона. Трчаат 20 м цик–цак, земаат три топчиња со помала големина, застануваат пред претходно обележана линија, со топчињата погодуваат во кошницата, продолжуваат со трчање, вртат круг околу кошницата и се враќаат со брзо трчање назад.</p>  <p>2. Играта се модифицира –Еден ученик стои зад корпата . Учениците ги прават истите активнос-ти, а кај линијата застануваат .Ученикот им фрла топче и тие треба да го фатат и да го фрлат во корпата.</p>	<p>Отворен простор или спортска сала</p> <p>Корпа или кошница</p> <p>Конуси</p> <p>мали топчиња</p> <p>сталки</p> <p>Свирче за наставник</p> <p>2 топки за одбојка</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

			<p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Сите ученици се во круг. Наставникот е во средина-та и ја започнува играта. Ја подава топката со 2 ра-це и оди на местото на детето кое ја фаќа. Тоа вед-наш ја подава на друго дете и го менува местото. Играта продолжува се додека сите ученици не го променат своето место.</p> <p>Рефлексија:</p> <p>Што правевме на овој час?</p> <p>Што правевме денес?</p> <p>Која активност ви беше најинтересна?</p> <p>Што научивте?</p>		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>21. Организацископос тавување Во простор</p>	<p>Се поставува во две и четири редици и колони и вокруг.</p>	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 изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Редеење на учениците по височина во една редица - Со команда надесно се поставуваат во колона по еден и се движат во круг. Повторно се враќаат на место. - Со пребројување прв-втор учениците се поставуваат во две редици, а со команда надесно се поставуваат во 2 колони. Движење во две колони во определен простор. - Учениците увежбуваат поставување во 1, 2 редици и колони. - Учениците застануваат во две редици и увежбуваат поставување во 4 редици на повик од наставник <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>- Учениците се растрчуваат во просторот. На даден знак треба да се наредат во една редица(секој ученик знае кој е по ред) Наставникот кажува команда, а учениците реагираат -Направете колона по 1. Постројте се во 2 редици-2 колони и сл.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	<p>Училишен двор или спортска сала</p> <p>Свирче за наставник</p>	<p>- усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>- придонес во групните активности</p> <p>- придонес во изведување на заклучоците</p>

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
22. Вежби за обликување на телото и движењата.	Изведува вежби за обликување на телото во различни ставови и положби.	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 изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Еден ученик е демонстратор на вежби за глава и раменен појас - Учениците го следат и ги повторуваат вежбите 6-8 пари. - На ист начин се изведуваат и вежби за трупот, карлицата и нозете (може да се менува демонстраторот, а може и истиот ученик да покажува) - Активности во парови- <ul style="list-style-type: none"> 1. Учениците се свртени еден кон друг на одредено растојание. Се фаќаат за рамо и изведуваат вежби со нишање во лево и десно. 2. Учениците се допираат грб со грб и се фатени за раце. Вежбаат подигање на лева, десна рака и двете раце заедно. <p>На сличен начин учениците изведуваат вежби во парови и за трупот, карлицата и нозете.</p> <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Изведување на колективна игра за создавање на позитивна енергија- Рибар плете мрежа. - Учениците учествуваат во играта и ги почитуваат правилата 	топка	<ul style="list-style-type: none"> - усни одговори на прашања во дискусија - придонес во групните активности - придонес во изведвање на заклучоците

			Рефлексija Како се чувствуваате на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
23. Гимнастичко одење и трчање.	Изведува гимнастичко одење и трчање во ритам со музика.	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 изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности-искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се наредени во колона по еден на растојание од 1 чекор. Со правилен став на телото се движат по определена линија. - На даден знак на наставник учениците од одење преминуваат на поскоци и лесно трчање по одреден ритам(означен со удар од стапчиња) - Учениците се поставуваат во колона по еден и слушаат музика по која ќе треба да се движат по определена линија. Наставникот ја пушта музиката, а учениците се движат во просторот. Ако музиката е побрза учениците го менуваат ритамот од одење во трчање. <p>Завршна активност-извлекување заклучоци</p> <p>- Игра- Музички столчиња (се игра во 2 групи) ПОбедниците од секоја група се натпреваруваат мечу себе.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	<p>Училишен двор или спортска сала</p> <p>Свирече за наставик</p> <p>Стапчиња</p> <p>Касетофон</p> <p>столчиња</p>	<p>-усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>-придонес во групните активности</p> <p>-придонес во изведвање на заклучоците</p>