

Предмет: Физичко и здравствено образование					
Тема: АТЛЕТИКА			Време за реализација: 20		
Изготвиле: Стручен актив на IV одделение				Од Битола	
Адаптирале:				Од ООУ:	
содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови	активности	средства	следење на напредокот
1. Трчање (истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт).	<ul style="list-style-type: none"> Изведува правилна техника на трчање. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат трчање со промена на правец и брзина. Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување). 	<ul style="list-style-type: none"> препреки конусни маркери 	<ul style="list-style-type: none"> 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.
	<ul style="list-style-type: none"> Изведува висок старт. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците трчаат со висок старт до 50 метри. Учениците изведуваат истрајно трчање од 1 до 4 минути од висок старт. 	<ul style="list-style-type: none"> штоперица 	<ul style="list-style-type: none"> 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.
	<ul style="list-style-type: none"> Применува низок старт при брзо трчање. 	3	<ul style="list-style-type: none"> Учениците трчаат со низок старт до 20 метри. 	<ul style="list-style-type: none"> штоперица школски стартни 	<ul style="list-style-type: none"> практичната изведба на активностите за време на часот;

			<ul style="list-style-type: none"> Учениците трчаат со низок старт до 20 метри со мерење на време. Елементарни и штафетни игри со брзо трчање без и со реквизити. 	блокови - штафетна палка - обрачи	- активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите; почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
2. Скокање (скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина „згрчена техника“).	<ul style="list-style-type: none"> Изведува правилно скокање во далечина. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат скок во далечина од место. Учениците изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот. 	- сантиметарска пантлика	- 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.
	<ul style="list-style-type: none"> Изведува скок во далечина „згрчена техника“. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат скок во далечина со залет (техника „згрчено“). Учениците изведуваат скок во далечина со залет (техника „згрчено“) со мерење на должината на скокот. 	- сантиметарска пантлика - лента - држачи	- 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.

	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува скок во височина „ножици“. 	3	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат скок во височина со кос залет со одраз со лева и десна нога. • Учениците изведуваат скок во височина (техника „ножици“). • Елементарни и штафетни игри со елементи на трчање и скокање. 	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастички душеци - држачи - лента - јаже или ластик - маркери за подлога - отскочна даска - обрачи - конусни маркери 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
3. Фрлање топче (фрлање топче во далечина, гаѓање со топче во цел).	<ul style="list-style-type: none"> • Фрла топче во далечина. 	3	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат фрлање на топче од место во далечина со лева и десна рака. • Учениците изведуваат фрлање на топче во далечина со залет. • Учениците изведуваат фрлање на медицинка во далечина до 1 kg со двете раце. 	<ul style="list-style-type: none"> - тениски топчиња - медицинки до 1 kg 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
	<ul style="list-style-type: none"> • Погодува со топче во цел. 	3	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат гаѓање со топче во цел од различна 	<ul style="list-style-type: none"> - тениски топчиња 	<ul style="list-style-type: none"> - практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за

			<p>оддалеченост во хоризонтална и вертикална мета.</p> <ul style="list-style-type: none">• Учениците изведуваат гаѓање во подвижна цел со топче (обрач, топка).• Елементарни и штафетни игри со елементи на трчање, скокање и фрлање.	<ul style="list-style-type: none">- низок или импровизиран кош- хоризонтална мета- обрач- препона (до висина од 60 цм)- гимнастички душек- држачи- јаже или ластик- медицинки (до 1 кг)	<p>време на часот;</p> <ul style="list-style-type: none">- соработката со соучениците во изведување на активностите;- почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------