

Предмет: ФЗО

Тема : Јас и моето тело

Вкупно 18 часа

Време на реализација прво полугодие

Изготвиле: Билјана Чурлевска Маневска

Изготвиле: Билјана Чурлевска Маневска

Адаптирале:

Адаптирале:

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови	активности	средства	следење на напредокот
Колку сум голем (висина, тежина)?	■ Учествува во определување на својата висина и тежина	1	■ Учениците со помош на клацкалка се споредуваат според тежината и дискутираат за тоа како тежината и висината се поврзани.	■ Табели за иницијална проверка на учениците	■ практичната изведба на активностите за време на часот, ■ активната вклученост за време на часот, ■ соработката со соучениците во изведување на активностите,
	■ Прави разлика меѓу висина и тежина.	1		■ Вага за мерење висина и тежина	
	■ Самостојно го пронаоѓа своето место во редицето според висина.	2	■ Одење без судир. Учениците слободно одат во ограничен простор, при што мора да внимаваат да не се судрат. 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.	Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуनेви	
	■ Наоѓа со кој од соучениците може да биде партнер за вежбање.	1	■ 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.	■ Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чуनेви	
Како се поставувам (редица, колона) ?	■ Се поставува во редица и колона.	1	■ Одиме на училиште и се враќаме од училиште“. Учениците одат природно, внимавајќи на положбата на телото. Во еден правец одат на училиште, а во другиот се враќаат од училиште.	■ Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри.	■ почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
	■ Прави разлика меѓу редица и колона	1	■ „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.	■ Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри.	

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Се поставува во колона и редица по еден и по двајца 	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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. ■ Наставникот ги демонстрира вежбите за обликување. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ практичната изведба на активностите за време на часот,
Се вртат налево и надесно	<ul style="list-style-type: none"> ■ Применува вртење налево и надесно 	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ активната вклученост за време на часот,
Како можам да се движам со моето тело1 (глава, врат, раце и раменици, колкови и нозе во различни ставови во стоечка, седечка и лежечка положба)?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Изведува поединечни координирани движења со деловите од своето тело 	3	<ul style="list-style-type: none"> ■ Од врста, учениците со помош на наставникот се разместуваат слободно во просторот за вежбање, свртени со лицето кон наставникот. Сите ученици потскокнуваат во место, а наставникот им дава наредби како да скокаат: како врапче, штрк, зајак, жаба, кенгур, топка итн. Можат да се издвојат учениците што правилно ги имитираат скоковите (врапче – „ситни“ потскоци). Истата активност движејќи се напред, назад, во страна, како што ќе каже наставникот. „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 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ соработката со соучениците во изведување на активностите,
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Прави комбинирани движења со деловите од своето тело. 	3	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

			<p>телото, одење во колона со правилно држење на телото, одење на прсти, на пета, трчање во колона.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Самостојно и со партнер учествува во едноставни телесни вежби во сите ставови и положби. 	2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. 	