

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

**ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА  
ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ**

<b>НАСТАВНИ ТЕМИ</b>	
1. ЈАС И МОЕТО ТЕЛО	18 часа
2. СПОРТУВАМ И ИГРАМ	90 часа
<b>ВКУПНО</b>	108 часа

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

<b>Наставен предмет</b>	ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
<b>Вид / категорија на наставен предмет</b>	Задолжителен
<b>Одделение</b>	I – ПРВО одделение
<b>Теми / подрачја во наставната програма</b>	1. Јас и моето тело (18 часа) 2. Спортувам и играм ( 90 часа)
<b>Број на часови</b>	3 часа неделно / 108 часа годишно
<b>Опрема и средства</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Клацкалка</li><li>• Гимнастички душеци, атлетски душек.</li><li>• Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри.</li><li>• Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери, морнарски скали за подлога, координациски скали.</li><li>• Ниски справи од спортска гимнастика.</li><li>• Морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, рипстоли, шведска клупа.</li><li>• Ниски кошери и ниска одбојкарска мрежа</li></ul>

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Подрачје: Личен и социјален развој

Ученикот/ученичката знае и/или умее:	
V-A.1	да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување);
V-A.2	да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба;
V-A.4	да прави процена на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните и слабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите кои ќе му/ѝ овозможат развој и напредување;
V-A.6	да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците кои се јавуваат на патот кон нивно остварување;
V-A.7	да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина;
V-A.9	да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себеси и по другите;
V-A.10	да применува етички начела при вреднување на правилното и погрешното во сопствените и туѓите постапки и да манифестира доблесни карактерни особини (како што се: чесност, правичност, почитување, трпеливост, грижа, пристојност, благодарност, решителност, одважност и самодисциплина);
V-A.11	да дејствува самостојно, со целосна свесност од кого, кога и како може да побара помош;
V-A.13	да комуницира со другите и да се презентира себеси соодветно на ситуацијата;
V-A.14	да слуша активно и соодветно да реагира, покажувајќи емпатија и разбирање за другите и да ги искажува сопствените грижи и потреби на конструктивен начин;
V-A.15	да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите;

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

V-A.16	да ги препознава проблемите во релациите со другите и да приоѓа конструктивно во разрешување на конфликтите, почитувајќи ги правата, потребите и интересите на сите вклучени страни;
V-A.17	да бара повратна информација и поддршка за себе, но и да дава конструктивна повратна информација и поддршка во корист на другите;
V-A.19	да дава предлози, да разгледува различни можности и да ги предвидува последиците со цел да изведува заклучоци и да донесува рационални одлуки.
<b>Ученикот/ученичката разбира и прифаќа дека:</b>	
V-B.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје;
V-B.3	сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот кој самиот/самата го вложува и од резултатите кои самиот/самата ги постигнува;
V-B.4	секоја постапка која ја презема има последици по него/неа и/или по неговата/нејзината околина;
V-B.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остварување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации;
V-B.8	интеракцијата со другите е двонасочна – како што има право од другите да бара да му/ѝ биде овозможено задоволување на сопствените интереси и потреби, така има и одговорност да им даде простор на другите да ги задоволат сопствените интереси и потреби;
V-B.9	барањето повратна информација и прифаќањето конструктивна критика водат кон личен напредок на индивидуален и социјален план.

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

Подрачје: Општество и демократска култура

Ученикот/ученичката знае и/или умее:	
VI-A.5	да ги разбира разликите меѓу луѓето по која било основа (родова и етничка припадност, возраст, способности, социјален статус итн.);
VI-A.6	да препознава присуство на стереотипи и предрасуди кај себе и кај другите и да се спротивставува на дискриминација.

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

<b>Предмет : ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ</b>	<b>ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ</b>
<b>Тема : ЈАС И МОЕТО ТЕЛО</b>	Време на реализација 18 часа
<b>Изготвиле :</b> Наташа Тодоровска-одделенски наставник Дамјан Наумовски-наставник по ФЗО	Од ООУ „Горѓи Сугарев“ - Битола
<b>Адаптирале:</b>	

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	часови	активности	средства	следење на напредокот
Предлог идеи за активности вклучени во планирањето (Прирачник по ФЗО од 1-3 одд) <a href="https://ffosz.ukim.edu.mk/wp-content/uploads/2020/10/8.-io2-tool-kit-for-ph.education-1-3-grade.pdf">https://ffosz.ukim.edu.mk/wp-content/uploads/2020/10/8.-io2-tool-kit-for-ph.education-1-3-grade.pdf</a>					
<b>Колку сум голем</b> (висина, тежина)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учествува во определување на својата висина и тежина.</li> <li>Прави разлика меѓу висина и тежина.</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учениците определуваат дали се повисоки / пониски / полесни/потешки од другарчињата со директна споредба.</li> <li>Учениците се мерат по висина според висина на главата и рамениците, а потоа се подредуваат по височин .</li> <li>Тандем наставниците ја мерат висината и телесната маса на учениците со помош на телесна вага</li> <li>Забележуваат во чек листа за следење на физичкиот развој на учениците.</li> </ul>	лента за мерење на висина телесна вага чек листа за следење на физичкиот развој на учениците.	Следење на висна и тежина во чек листа  Индивидуал на изведба на вежби и игри
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостојно го пронаоѓа своето место во редувањето според висина.</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наставникот ги поставува учениците во 1 редица според висина. Учениците определуваат кој им се наоѓа од нивната лева и десна страна (Првото дете почнува-од моја лева страна е... (името на ученикот) и продолжува следниот ученик кој кажува кој е од десна , а кој од негова лева страна.</li> <li>Учениците се растрчуваат низ простор и на даден знак треба да се вратат точно на своите места.</li> </ul>	Свирче за наставник	Придонес во групните активности

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра воз-</b> Учениците се растрчуват и на даден знак првото дете треба да биде локомотива и да се редат зад него редоследно децата како што беа построени во редица по висина.</li> </ul>		Почитување на правилата на игрите
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наоѓа со кој од соучениците може да биде партнер за вежбање.</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците се подредуваат по висина на даден знак од наставник. Се пребројуваат со броеви 1-2,1-2 и се формираат парови на деца со приближно еднаква висина.</li> <li>• <b>Игра во пар „Ловци“</b>-две деца бркаат и ги фаќаат другите учесници. Фатените излегуваат надвор од ограничениот простор, последниот е победник. Потоа други 2 деца стануваат ловци.</li> </ul>	маркери за ограничување на простор	
Како се поставувам (редица, колона) ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Се поставува во редица и колона.</li> <li>• Прави разлика меѓу редица и колона.</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците се редат според висина во редица еднаш од највисок до најнизок и обратно на обележан простор.</li> <li>• Учениците одат во колона по еден по обележана линија –Одење по жица.</li> <li>• Учениците се поделени во 2 групи и подредени во колона. На даден знак трчаат во обратен правец и притоа треба да внимаваат да не се судрат колоните. Може на патеката да се стават и конуси околу кои треба да свртат и мора да внимаваат да избегнат судир.</li> <li>• Учениците се поделени во 2 групи и се растрчуваат во просторот, скокаат на 1 ,2 нозе,се движат низ полигон со сталки како пречки. На даден знак треба да се подредат по висина во редица во својата група.</li> </ul>	Конуси Маркери за подлога	Индивидуал на изведба на вежби и игри  Придонес во групните активности
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Се поставува во колона и редица по еден и по двајца.</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поставување на учениците во 1 редица и пребројување прв-втор. На даден знак учениците кои кажуваат втор одат зад ученикот од десната страна(прв). Се увежбува поставувањето во 2 редици.</li> <li>• На команда на десно учениците формираат 2 колони и се движат со бавен чекор по двајца(одиме на кино). Потоа се забрзува движењето, движење со поскоци и лесно трчање.</li> <li>• Учениците се поставени во 2 колони. На даден знак се движат слободно низ ограничен простор и следат команди од наставник-клекнете и бројте до 5, скокајте на 1 нога, свртете се и одете наназад 5 чекори... и на знак од свирче треба да се подредат во колоните како на почетокот.</li> </ul>	Маркери за подлога Свирче за наставник	Придонес во изведување заклучоци  Почитување на правилата на игрите

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Учениците во колона по двајца трчаат по средина од просторот за вежбање каде стои наставникот, потоа паровите се раздвојуваат, така што десните (и трчаат во десно околу вежбалиштето, а левите во лево, за да се сретнат на спротивната страна на средината и повторно формираат колона по двајца и го повторуваат истото.</li> </ul>		
<b>Се вртам налево и надесно</b>	Применува вртење налево и надесно.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поставување на учениците во 1 редица и пребројување прв-втор. Се формираат 2 редици. Наставникот објаснува вртење налево, а учениците увежбуваат неколку пати. На ист начин се вежба и движење надесно.</li> <li>Движење во колона по еден одење напред и на даден знак треба да застанат и да следат насока за да се свртат-налево или надесно. Ако некој ученик погрешно излегува од играта. Продолжуваат учениците со одење до следните насоки. Поделува ученик кој најточно ги следи насоките налево и надесно.</li> </ul>	Свирче за наставник	Индивидуална изведба на вежби и игри
<b>Како можам да се движам со моето тело (глава, врат, раце и раменици, колковите и нозе во различни ставови во стоечка, седечка и лежечка положба)?</b>	•Изведува поединечни координирани движења со деловите од своето тело.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учениците прават едноставни движења за обликување со вратот/главата, рацете и рамениците во сите почетни положби откако наставникот им демонстрира движење (имитира движења на птици, животни и растенија).</li> <li>Учениците имаат топка или обрач во рацете. На даден знак од свирче топката ја креваат високо над глава, се нишаат налево, надесно, напред и назад.</li> <li><b>Игра „Лета, лета“</b> – Учениците слободно трчаат во просторот. Наставникот кажува <b>лета, лета</b>, а учениците мафтаат со рацете и се движат како авиони. Кога наставникот ќе каже некој збор. пр. мачка, децата менуваат движење и почнуваат да се движат како мачка (4 нозе)...</li> <li>Учениците се поделени во 2 групи. Во пар треба да однесат лесна топка до означено место на растојание од 5 метри, а топката ја држат со главата без да им падне.</li> </ul>	Гумени топки Обрачи Свирче за наставник маркери за обележување на простор	Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци Почитување на правилата на игрите



ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

<p>Како можам да се движам со моето тело (глава, врат, раце и раменици, колковите и нозете во различни ставови во стоечка, седечка и лежечка положба)?</p>		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учениците прават едноставни движења со трупот во сите положби откако наставникот им ги демонстрира. (Ветер ниша гранки)</li> <li>Учениците имаат топка или обрач во рацете. На даден знак од свирче топката ја креваат високо над глава, се наведнуваат напред, назад, засуци во лево и во десно, клекнување и станување со топка/обрач високо подигнати.</li> <li><b>Игра „Авион“</b> – Учениците слободно трчаат во просторот. Наставникот кажува <b>авион</b> и учениците треба да клекнат и да ја покријат главата со рацете. Може и да се скријат под клупа. Потоа наставникот кажува <b>авионот замина</b> децата излегуваат и повторно трчаат до следна насока. <ul style="list-style-type: none"> <li>Учениците се поделени во 2 групи. Во пар треба да однесат лесна топка до означено место на растојание од 5 метри, а топката ја држат со грбот без да им падне.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Гумени топки</p> <p>Обрачи</p> <p>Свирче за наставник</p> <p>маркери за обележување на простор</p>	<p>Индивидуал на изведба на вежби и игри</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>
		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учениците прават едноставни движења со колковите и нозете во сите почетни ставови и положби откако наставникот им ги демонстрира (на пример, <i>Велосипед</i>, <i>Ножички</i>).</li> <li><b>Игра „Поплава“</b>- Учениците слободно трчаат во просторот. Кога наставникот кажува поплава, учениците треба да пронајдат клупа, шведски сандак, да се качат за да ја избегнат поплавата.</li> <li><b>Игра Замрзната јаготка.</b> Еден ученик брка и треба да фати (скамени) колку што може повеќе учесници кои веднаш застануваат и не мрдаат од местото, со раширени нозе. Може да ги ослободи ако друг активен учесник во играта му се протне низ нозе. Наставникот може да стави и 2-3 бркачи во игра за да може повеќе ученици да се најдат во улога на бркачи (ловци)</li> </ul>	<p>Свирче за наставник</p> <p>маркери за обележување на простор</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прави комбинирани движења со деловите</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наставникот поставува полигон каде учениците ќе можат да изведуваат најразлични активности со користење на природни движења на телото одење (4 нозе-маче), скокање на 1, 2 нозе (зајак), лазење на душек (змија), потскоци, трчање, провлекување, скокање низ обележан полигон.</li> </ul>	<p>Реквизити за полигон</p> <p>-конуси</p> <p>-маркери</p>	<p>Почитување на правилата на игрите</p>

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

	од своето тело.		- Повторување на активностите и игрите од минатите часови со комбинирање на движењата	-обрачи и сл	
	•Самостојно и со партнер учествува во едноставни телесни вежби во сите ставови и положби	1	•Наставникт планира телесни вежби за глава, раце и раменен појас ,труп и нозе кои учениците можат да ги изведуваат во парови. • <b>Игра во парови-„Невидлив конец“</b> . Едниот учесник стои а другиот седи. Учесникот кој стои со рацете е блиску до нозете на парот и прави движења со рацете во сите правци. Учесникот кој седи со нозете треба да го следи движењето на рацете на неговиот пар како да се поврзани со конец.	Реквизити за полигон -конуси -сталки -обрачи и сл	

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

<b>Предмет :</b> ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ	ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ
<b>Тема :</b> СПОРТУВАМ И ИГРАМ	Време на реализација 90 часа
<b>Изготвиле :</b> Наташа Тодоровска-одделенски наставник Дамјан Наумовски-натсваник по ФЗО	Од ООУ „Горѓи Сугарев“ - Битола
<b>Адаптирале:</b>	

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	часови	активности	средства	следење на напредокот
Предлог идеи за активности вклучени во планирањето (Прирачник по ФЗО од 1-3 одд) <a href="https://ffosz.ukim.edu.mk/wp-content/uploads/2020/10/8.-io2-tool-kit-for-ph.education-1-3-grade.pdf">https://ffosz.ukim.edu.mk/wp-content/uploads/2020/10/8.-io2-tool-kit-for-ph.education-1-3-grade.pdf</a>					
<b>Атлетска азбука</b>  (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).	•Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо, со пренесување товар на ограничена површина.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наставникот организира полигон за одење / трчање до одредена цел со долги /кратки чекори.</li> <li>Учениците одат/трчаат во колона по еден, двајца или во мали групи со промена на правец и темпо.</li> <li>Учениците формираат колона. Ги испружуваат рацете пред-себе за да направат растојание кое мораат да го одржуваат за време на трчањето. Првиот ученик во колоната е лидер и тој одбира насоката на движење, а другите го следат. Одат, лесно трчаат, потоа ја зголемуваат брзината. Лидерот ги менува насоките, а промената на темпото ја одредува наставникот.</li> </ul>	Реквизити за полигон -конуси -маркери -обрачи и сл  Свирче за наставник	Индивидуална изведба на вежби и игри  Придонес во групните активности
		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учениците вежбаат трчање со промена на правец (змијулесто, цик-цак, напред -назад, лево -десно) со различна брзина и на различни дистанци.</li> <li><b>Игра „Квачка, јастреб и пилиња“.</b> Се формираат колони од по неколку ученици. Сите цврсто се држат за половината. Првиот во синцирот е „квачката“, а останатите се пилињата. Еден ученик е „јастреб“ кој ги лови пилињата. „Квачката“ ги шири рацете и ги штити пилињата што се кријат зад неа. Кога „јастребот“ ќе го фати</li> </ul>	Реквизити за полигон -конуси -сталки -обрачи и сл	Придонес во изведување заклучоци  Почитување на

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

<p>•Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо, со пренесување товар на ограничена површина.</p>		<p>последното пиле, тој оди на последното место од колоната, „квачката“ станува „јастреб“, а првото „пиле“ станува „квачка“.</p> <p>• Примена на игри- Брканица и Пипни стој, Трка на броеви).</p>	<p>Различни предмети за пренесување</p>	<p>правилата на игрите</p>
	2	<p>• „Шуга“. Играта се изведува во ограничен простор, а наставникот одредува играч што ќе ги фаќа останатите (шуга), кој треба во одредено време да допре што поголем број учесници за одреден дел од телото. Секој учесник е должен да се држи за местото каде што е допрен сè додека тој не фати друг учесник за друго место на телото, со што повторно сите учесници се држат за тоа место.</p> <p>• „Кора баба“. Учесниците се во ограничен простор, најчесто во круг. Еден од учесниците, кој е со врзани очи, има задача да фати кој било учесник со кого ја менува улогата. Учесниците што го избегнуваат ловецот треба често да се јавуваат, така што гласно ќе го изговараат неговото име или ќе се јават.</p>	<p>Конуси за ограничување на простор</p>	<p>Индивидуална изведба на вежби и игри</p> <p>Придонес во групните активности</p>
	2	<p>• Учениците вежбаат различни движења на телото, имитирајќи животни (мечка, зајак, желка, жаба, змија...)..</p> <p>• Игра „Трка на деновите во неделата“. Учениците се поделени во групи од по 7 ученици, кои застануваат паралелно на растојание од 2 -3 метри. Учениците се именуваат според деновите во неделата. Кога наставникот ќе викне „Трет ден“, тогаш оние што се именувани „среда“ трчаат околу својата колона и се враќаат на своето место. Ученикот што прв ќе стигне ѝ носи поен на својата колона. Играта се повторува додека не поминат сите денови во неделата.</p> <p>• На знак на наставник учениците во почнуваат да трчаат околу означениот простор без да се испуштат. Наставникот задава задачи на трчањето (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со вкрстен чекор и сл.</p>	<p>Конуси за ограничување на простор</p>	<p>Придонес во изведување заклучоци</p> <p>Почитување на правилата на игрите</p>

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Наставникот организира полигон за одење / трчање со пренесување товар на ограничена површина.</li> <li>Учениците во групи вежбаат правилно подигнување и пренесување товар на различни растојанија,</li> <li>Носење на топка/ранец со испружени раце/високо над глава со одење/трчање.</li> <li>Носење на топка со одење/трчање зад грб без да падни.</li> <li>Штафетни игри со носење со користење на разни видови на трчање (змијулесто, цик-цак, трчање наназад и сл)</li> <li><b>Игра „Пренесување мали топки од круг во круг“.</b> На секоја страна од игралиштето се наоѓа по една врста пред која во круг се наоѓаат топчиња. Бројот на топчињата треба да биде поголем од бројот на учениците. На знак, ученикот од првата врста подигнува колку може повеќе топчиња и ги пренесува во кругот на другата страна. Наизменично додека една екипа не остане без топчиња.</li> </ul>	<p>Топка Ранец Полесни предмети</p> <p>Мали топчиња</p>	Индивидуал на изведба на вежби и игри
	• Трча брзо до одредена цел.	5	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Игра-Кој прв ќе дотрча до мене?</b> Учениците се поставени во ред во една линија. На даден знак со свирче трчаат до наставникот и треба да го земат знаменцето од неговата рака. Ученикот кој добива знаменце сега е на местото од наставникот.</li> <li><b>Кој прв до целта?</b> – Учениците се поделени во 4 групи и на даден знак трчаат до конус на кој е ставена стапка и се враќаат назад. На конусот има онолку маркери колку има членови во групата. Победува групата која прва ќе ги собере сите стапки.</li> <li>Активноста започнува со тоа што учениците по групи формираат круг во кој се свртени кон центарот и се клекнати на колена. Се избираат ученици кои први ќе ја започнат играта. Првиот ученик ја зема топката во раце и трча околу кругот најбрзо што може. Кога се враќа му ја предава топката на следниот од негова десна страна и сè така додека да се стигне последниот ученик во групата. Победник е онаа група што најбрзо ќе заврши .</li> </ul>	<p>Знаменце</p> <p>Конуси</p> <p>маркери</p> <p>свирче</p>	<p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> <p>Почитување на правилата на игрите</p>

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сите ученици стојат по должина на линија на една страна од и на знак на наставникот претрчуваат фронтално на другата страна од игралиштето до линијата оддалечена 20 m, колку што можат побргу(3 пати). Учениците стартуваат од клекнат став, свртени со грб, легнати на стомак и сл. Играта може да се промени да стартуваат 3 групи паралелно, но да внимаваат да не се судрат при трчањето</li> </ul>		Индивидуал на изведба на вежби и игри
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скока во далечина, височина, длабочин од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз.</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра „Зајакот се крие во дупката“.</b> Учениците се поделени во групи (две до четири) и стојат во круг (или обрач). Еден ученик е надвор од кругот(лисица). На знак на наставникот „зајаците ги менуваат „дупките“ со скокање, а лисицата настојува при да фати некој заја . Тогаш зајакот станува лисица..</li> <li>• Учениците вежбаат скокање на поголема далечина, височина, длабочина со едноножен и двоножен одраз и поголем залет, прескокнување на клупа со помош на рацете, скок во далечина од место, наскок на шведски сандак и скок од шведски сандак.</li> <li>• <b>Игра „Жабини потскоци“.</b> Сите ученици се поделени во 3 колони со ист број ученици. Пред секоја колона на растојание од 10 m се наоѓа кегла. На знак на наставникот, првите ученици од колоните прават упор чучејќи и со жабини потскоци скокаат до целта. Кога ќе ја пројдат целта, следниот уч-ник треба да го повтори истото движење</li> <li>• <b>Игра „Ловец и зајчиња“.</b> Сите ученици се наоѓаат на едниот крај од вежбалиштето во почетна положба клек од која скокаат суножно како зајче. Кон нив од другата страна на тргнува „ловецот“ и кога ќе им се доближи на 2 до 3m, тие бегаат во „шумата“, т.е. нацртаниот круг на подлогата во непосредна близина.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обрачи</li> <li>Клупа</li> <li>Шведски сандак</li> <li>кегли</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Придонес во групните активности</li> <li>Придонес во изведување заклучоци</li> <li>Почитување на правилата на игрите</li> </ul>	

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фрла предмети (топче, топка, фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце.</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците играат игри со фрлање на топче, топка со една и две раце (Гаѓање на кегли, Избегнување на удар со топка, Гаѓање со топка во кош, Гаѓање на цел).</li> <li>• Наставникот го организира простот за фрлање на топка во низок кош(обрач) поставен во хоризонтална и вертикална положба. Наставниците во тандем можат да ги држат обрачите.</li> <li>• Елементарна игра „Фрлање на топчето преку глава“. Сите ученици слободно стојат во ограничен простор. Еден играч е издвоен на друга страна и со грб е свртен кон соучениците, со полесна топка во рацете. На знак на наставник, тој ја исфрла топката со двете раце преку глава, а останатите се обидуваат да ја фатат. Кој ќе ја фати, тој следниот пат ја фрла топката.</li> <li>• Подавање на топката над глава“. Сите ученици се поделени во 3 или 4 колони и застануваат паралелно на растојание од 2m. Играчите во колоните стојат еден зад друг во расчекорен став. Првите во колоната имаат по една топка. На даден знак првиот со двете раце ја предава топката преку глава на следниот играч до крајот на колоната. Последниот играч трча со топката и почнува од почеток се додека сите не дојдат до почетокот на колоната.</li> <li>• „Туркање кегли“. Пред секоја колона на одредено растојание се поставени 3-4 кегли. На даден знак првиот ученик ги годи со топче, трча по него да го земе и го дава на следниот ученик</li> </ul>	<p>Лесни топки</p> <p>Обрачи</p> <p>кегли</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правилно го држи телото при гимнастичко одење и трчање.</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците вежбаат правилно држење на телото и гимнастичко одење при одење со различно темпо со тактирање (Гимнастичко чекорење, Брзо на зборно место).</li> <li>• Игра „Шолја со вода“. Првите ученици од колоните имаат шолја(чаша) полна со вода. На знак на наставникот со правилно одење треба да стигнат до одредено место и назад, предавајќи ја шолјата на следниот ученик во колоната. Победува екипата што прва ќе ја заврши задачата и има најмногу вода во шолјата.</li> </ul>	<p>Чаши со вода</p> <p>Различни предмети</p>	<p>Индивидуална изведба на вежби и игри</p>

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, viseње, влечење, надвлекување ,			<ul style="list-style-type: none"> <li>Активности во групи со одење со различно темпо и носење на предмети над глава без да им паднат.</li> </ul>		Придонес во групните активности
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Правилно го држи телото при изведување на гимнастички движења со реквизити (топки, обрачи, палици), со и без придружба на музика.</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учениците изведуваат вежби за обликување со топки, обрачи, палици, со и без придружба на музика.</li> <li>Игра со обрачи. Првите ученици од секоја колона држат обрач. На даден знак, го тркалаат до одредено место, го навлекуваат преку главата и трчаат назад да го допрат ученикот зад себе. Вториот ученик трча до одредено место, го зема обрачот, го навлекува преку главата и го тркала назад итн.</li> <li>Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање. Наставникот дава команди. Со суножни потскоци скокаме: напред два скока, десно еден скок, назад два скока, лево еден, три суножни скока во место, два скока ниско, третиот високо со привлекување на колената кон гради.</li> <li>Претходните вежби се работат во парови држејќи се за раце.</li> </ul>	топки, обрачи, палици, придружба на музика.	Придонес во изведување заклучоци  Почитување на правилата на игрите
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува основни гимнастички движења (ползење, тркалање, провлекување, прескокнување, скокање, качување, viseње, потпирање).</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учениците, преку игри, изведуваат природни форми на движења со промена на правец лево-десно, напред -назад</li> <li>Учениците вежбаат ползење, тркалање и провлекување низ разни справи –организиран полигон од наставник.</li> <li>Игра „Жабини потскоци“.</li> <li>На подлогата се нацртани две паралелни линии на растојание од 50cm. Сите ученици стојат зад една црта во развлечена врста и произволно ја прескокнуваат „бездната“. Учениците прескокнуваат по инструкции на наставникот. Скок со десна и доскок на двете нозе, па со левата.</li> <li>Повторување на сите движења од краток залет.</li> <li>Игра „Каде што застанав, ти продолжи“. Учениците се поделиени во 3 или 4 паралелни колони. Првите во колоната</li> </ul>	Разни справи за прескокнување и провлекување  Јаже ластик	



ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

			<p>застануваат со двете нозе зад линијата, скокаат од место и доскокнуваат на двете нозе што подалеку и не се поместуваат од тоа место. Следните ученици во колоната им приоѓаат на првите , ги поставуваат стапалата со прстите до петиците на тие што скокале претходно и тогаш овие се поместуваат и седнуваат од страна. Вторите, третите...скокаат на ист начин.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците играат игри со јаже (индивидуално, во парови и групно) и игри со ластик (Прескокнување на јаже , Надвлекување со јаже, Тркање на запрежни коли).</li> <li>• Учениците играат игри со потскокнување на една и/или две нозе (Плочка , Ластик , Борба на петли).</li> </ul>		<p>Индивидуал на изведба на вежби и игри</p> <p>Придонес во групните активности</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оди по стеснета површина (напред-назад) и на различни висини.</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците изведуваат вежби со одење и трчање по ограничена или стеснета површина (одење и споро трчање по линија, шведска клупа, ниска греда со раце на колкови во предрачување и одрачување).</li> <li>•Игра „Две кози“. Задача е учениците што одат еден кон друг на клупата да си помагаат и да најдат договор како секој да го продолжисвојот пат до крајот на клупата, а никој да не падне</li> </ul>	<p>Ниска Тесна греда</p> <p>широка клупа</p>	<p>Придонес во изведување заклучоци</p> <p>Почитување на правилата на игрите</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изведува едноставен полигон со одење, трчање, ползење, провлекување, натскокнување, скокање, прескокнување, качување, висење.</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Наставникот организира полигон со различни реквизити и организира активности со одење, трчање, ползење, провлекување, натскокнување, скокање, прескокнување, качување, висење.</li> <li>• Сите ученици се слободно во просторот изведуваат „детски потскоци“. Рацете на колкови, исчекор со десната нога и одраз во вис со истата, замав со свиткана лева нога напред и горе (високо подигнување на колената). Повторување со левата нога</li> <li>• Раце на колкови, „детски потскоци“ со движење околу себе за 360 степени во една и во друга страна.</li> </ul> <p><b>Игра „Скока врапче во круг“.</b> Сите ученици формираат круг. Еден ученик е надвор од кругот и тој е „врапче“. Ученикот што го претставува „врапчето“ скока зад учениците и кога ќе застане зад некого, тој ученик станува „врапче“ и продолжува да скока, а ученикот што претходно скокал застанува на неговото место.</p>	<p>полигон со различни реквизити</p>	

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Игра „Во огледало“.</b> Учениците се слободно разместени во просторот . Стојат во парови еден спроти друг на растојание од 1 метар. Еден ученик изведува различни потскоци, а другиот е „огледало“ и ги имитира истите движења.</li> <li>На знак на наставникот, улогите се менуваат.</li> <li>• Повторување на игри по избор на учениците.</li> </ul>		
<p>Ритмички игри ритам, обрач</p> <p>• Народно оро и танц (народно оро)</p>	<p>• Оди и трча по зададен ритам.</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците стојат слободно распоредени во и со правилно држење на телото и главата одат во место со броење: На команда „еден“, стапнуваат со левата нога посилено, нагласено. На „два“, со десната нога стапнуваат но потивко, скоро нечујно. Покрај чекорењето се додава плесок со дланките само на команда „еден“. Песокот со дланките е појак на команда „еден“, а потивок на „два“.</li> <li>Претходните две вежби се изведуваат во одењево колона по еден.</li> <li>• Марширање во круг со придружба на тарабука (плесокот на дланките), при што треба да се чуе нагласено стапнување со лева и нагласено со десна нога.</li> <li>• <b>Игра „Погоди кое е овошјето“.</b> Сите ученици стојат слободно , еден ученик излегува надвор од просторијата додека останатите се договараат кој е „лидер“. „Лидерот“ изведува некое движење (на пр, кружење со рацете пред тело), а останатите во истиот момент мораат да почнат да го имитираат и со него заедно продолжуваат да вежбаат. „Лидерот“ ги менува движења-та, а другите го следат и го имитираат . Доколку оној што бара не успее да го открие, после одредено време го заменува друг играч и играта почнува од почеток, а тој добива негативен поен и обратно.</li> <li>• <b>Игра „Брзо на зборното место“.</b> Учениците слободно се движат ,а наставникот дава ритам со плескање или со некој инструмент. Учениците трчајќи го следат зададениот ритам до зборното место, каде што секој мора да застане на своето место.</li> </ul>	Тарабука или друг ритмички инструмент	<p>Индивидуал на изведба на вежби и игри</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> <p>Почитување на правилата на игрите</p>

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изведува ритмички движења со телото во место и во движење (нишања, бранувања, кружења).</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците се фатени за рака во круг. Наставникот кажува дека заедно ќе играат. Децата исчекоруваат со десната нога в десно, а потоа со левата пред десната, па пак исчекор со десна, па со лева вкрстување. Потоа маршираат во место на команда (десна -лева, десна-лева). Комбинирање на движењата.</li> <li>• <b>Елементарна игра „Слепо глумче“.</b> Учениците се фатени за раце и формираат круг. На еден од нив му се врзани очите и тој влегува во средината на кругот. Тие се движат по ритам на учена песна . Кога ќе завршат, чучнуваат. „Слепото глумче“ им приоѓа на играчите, ги допира по глава и погодува кој е. Ако го препознае играчот, се менуваат улогите.</li> <li>• <b>Игра „Музички острови“.</b> Децата си играат околу обрачите кои се на подлогата (неколку деца околу еден обрач). За тоа време трае музиката. Кога ќе престане музиката, децата се спасуваат со влегување во обрачот. Кој последен ќе го направи тоа или нема да го направи, излегува од играта, сè додека не остане последниот, кој е победник. Отежнувачка околност е што се смалува бројот на обрачи.</li> </ul>	<p>марама</p> <p>Обрачи</p> <p>ЦД плеер звучници</p>	<p>Индивидуал на изведба на вежби и игри</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изведува базични чекори по музика од народно оро.</li> </ul>	4	<p>Учениците учествуваат во играње оро ( по избор)</p> <p>Наставникот ги увежбува со учениците едноставните чекори на обично оро и изведуваат сопствена кореографија.</p>	ЦД плеер звучници	<p>Почитување на правилата на игрите</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изведува танц со едноставни чекори и движења</li> </ul>	4	<p>Учениците учествуваат во играње едноставни танци ( танцов галоп чекор напред и на страна ).</p> <p>Наставникот ги увежбува со учениците едноставните чекори на танц и изведуваат сопствена кореографија</p>	ЦД плеер звучници	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учениците играат најразлични игри (од претходните часови) при што мора да внимаваат на почитување на правилата</li> </ul>		Индивидуал на изведба

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

Групни игри/ подвижни игри (штафетни , игри	Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување.	5	<p>• Игра <b>„Црвените ги ловат сините“</b>. Учениците се поделени во две еднакви групи - „црвени“ и „сини“. Застанати со лице една спроти друга на оддалеченост од 2m. На знак на наставникот „Сини!“, „црвените“ бегаат во просторот, а сините ги ловат. Победник е тимот чиј член последен е уловен.</p> <p>•Игри <b>„Кипови“</b>. Учениците слободно се распоредени во просторот. Еден ученик е судија, свртен со грб и брои до 10. Учениците заземаат некоја позиција на животно и се скаменуваат. По броењето судија го избира најубавиот кип, го допира ученикот и тој се „буди“, изведува некое карактеристично движење, а кога судијата повторно ќе го допре, тој се скаменува. Ученикот што ќе го избере станува судија.</p>		<p>на вежби и игри</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>
	<p>• Учествува во едноставни елементарни и традиционални игри и игри без граници .</p>	6	<p>• <b>Елементарна игра: „Земја и вода“</b> На земја е нацртан круг. Учениците стојат надвор од него. Наставникот ја започнува активноста - На команда „Вода!“, сите влегуваат во кругот, а на „Земја“ излегуваат од кругот. Доколку некој ученик погрешно во извршувањето на наредбата, го заменува наставникот/ ученикот што давал наредби.</p> <p>Учениците играат игри со топка (<i>Нека бие</i>)</p> <p>• <b>Елементарна игра „Берам грозје“</b>. Децата формираат круг. Во средина е чуварот. Учениците стојат и пеат песна и со движењата имитираат како да берат грозје. Додека пеат, внимателно го набљудуваат чуварот. На последниот збор од песната, учениците бегаат. Ученикот што е чувар ги лови и кого ќе улови тој ја презема улогата на чувар.</p> <p>•<b>Елементарна игра „Поплава – авиони“</b>. Сите ученици слободно трчаат во обележан простор. На повик на наставник „Авиони!“, сите застануваат и легнуваат, на знак „опасноста помина“ продолжуваат да трчаат. На повик „Поплава!“ сите ученици се качуваат на некоја справа (да побегнат од поплавата која надоаѓа).</p>	<p>Нацртан круг</p> <p>Сталки за обележување на простор</p>	<p>Почитување на правилата на игрите</p>

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

		<p>•<b>Елементарна игра „Волк, коза и зелка“.</b> Се избираат ученици кои ќе бидат „волк“, „коза“ и „зелка“. Другите се поделени во две врсти, паралелно оставени на растојание од 3m. „Волкот“ и „козата“ застануваат од надворешната страна, а „зелката“ меѓу врстите. На даден знак, „волкот“ почнува да ја лови „козата“, а „козата“, спасувајќи се од „волкот“, во исто време ја лови „зелката“. „Козата“ не смее да претрчува меѓу играчите што стојат во врстата. Кој прв ќе го улови својот плен, е победник. Кога ќе се прогласи победник, се избираат нови играчи.</p> <p>•<b>Елементарна игра „Менувам куќа“.</b> Сите ученици стојат слободно во просторот. Пред секој ученик наставник со креда црта круг (куќа) –еден ученик се избира за бездомник. На знак <b>менувај куќа</b>, сите ученици го напуштаат кругот и треба да влезат во првото слободен. Бездомникот треба да најди куќа. Тој што нема дом-станува бездомник.</p> <p>•<b>Елементарна игра „ Патувачки хулахоп“.</b>Учениците се делат на три групи - 3 круга. На секој круг му се доделува по еден хулахоп. На знак на наставникот, учениците треба да го пренесат хулахопот од еден кон друг со разни движења на телото. Кога некој ученик има тешкотии да се протне низ хула-хопот, учениците од неговиот круг можат да му помогнат со рака или нога, но притоа да внимаваат да не го раскинат кругот, т.е.да не ги пуштат рацете. Победник во оваа игра е онаа група што прва ќе направи цел круг со хулахопот.</p>	<p>Нацртани кругови со креда или обрачи</p> <p>3 хулахопи</p>	<p>Индивидуал на изведба на вежби и игри</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p> <p>Почитување на правилата на игрите</p>
		<p>• Учениците учествуваат во штафетни игри со одење и трчање, со потскоци и скокови (<i>Школка, Поток, Прескокнување на јаже</i>).</p> <p>• <b>Елементарна игра-Плочка(Царица)</b> – на нацртана или гумирана подлога со броеви.</p> <p>• <b>Елементарна игра „Школка-</b> Се цртаат 4 школки и се формираат 4 еднакви групи. Учениците со суножни потскоци се движат од квадрат во квадрат и кога ќе стигнат до небото (5</p>	<p>нацртана или гумирана</p>	

ПЛАНИРАЊЕ НА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ  
ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учествува во штафетни игри.</li> </ul>	5	<p>квадрат) се вртат и ги затвораат очите. Со суножни потскоци со затворени очи мораат да се вратат до првиот квадрат. Останатите ученици довикнуваат „солено“ кога ќе згрешат „благо“ кога се движат правилно. Кога ученикот ќе згреши, испаѓа од игра, а друг ученик влегува во игра. Оној што ќе згреши на крајот од кругот оди од почеток. Победник е онаа група кога сите членови ќе ја завршат играта без грешка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Наизменична штафета.</b> Учениците се поставени во две колони. Првиот од колоната држи топка со двете раце. На даден знак ја дава топката помеѓу нозе на ученикот зад него, вториот на третиот... и така до крај на колоната (топката не смее да падне потоа се вртат за 180° и го повторуваат истото. Победува онаа екипа што прва ќе ја заврши задачата.</li> </ul>	<p>подлога со броеви.</p> <p>Нацртани 5 квадрати</p> <p>2 топки</p>	
--	---	---	---	---	--