

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
24. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).	Скока во далечина, височина, длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз.	6	Воведен дел 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. Главен дел: Елементарна игра „ тоа што учениците, еден по еден, се обидуваат да го прескокнат јагето од една на друга страна без одреден редослед кој ќе почне, повторувајќи Прескокнување на јаге“. Се избираат двајца ученици што ќе го вртат јагето, во почетокот побавно во место, а потоа побрзо. Активноста започнува со го тоа неколку пати. Потоа учениците слободно си избираат свој пар и држејќи се за раце го прескокнуваат јагето, внимавајќи да не ги допре. Следниот чекор е вклучување на уште еден ученик, правејќи тројка, четворка или петка. За победник се смета оној ученик, пар или група ученици што успеале најчесто да го прескокнат јагето. Завршен дел: вежби за истегнување.	топка	-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.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
25. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).	Да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, -да учествува во групни игри со почитување на правилата - Трча брзо до одредена цел		Воведни активности 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. Главна активност игра – учениците се во 2 колони, на 5м се поставуваат маркери, потоа на 5м се поставува обрач кој го држи наставничката, учениците трчаат низ маркерите цик-цак, се протнуваат низ обрачот и трчаат назад во колоната. Учениците вежбаат (изведуваат) трчање во разни правци и различна брзина (Брканица и Пипни стој, Трка на броеви). „Лов во круг“. Ученици формираат круг околу кој два ученика се бркаат. Ловецот го лови бегалецот додека тој не застане пред кој било ученик во кругот, кој треба да ја преземе улогата на играчот што бегал. Престанува да биде бегалец кога и тој ќе застане пред некој друг ученик и така во круг. Во случај ловецот да го стигне бегалецот, се менуваат улогите со тоа што сега се бркаат во спротивната насока. Завршна активност вежби за истегнување. Учениците играат ластик.	маркери, обрач, јаже	-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.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
26. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање). Трча брзо до одредена цел (увежбување)	Да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, -да учествува во групни игри со почитување на правилата		Воведни активности : 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. Подготвителен дел: учениците се во една врста, наставникот кажува кој е број 1, а кој број 2, тие што се број 2 застануваат зад учениците со број 1, застануваат во 2 врсти, а наставникот стои пред нив и демонстрира вежби за загревање. Учениците вежбаат (изведуваат) трчање во разни правци и различна брзина (Брканица и Пипни стој, Трка на броеви). Елементарната игра „Главата ја лови опашката“. Учениците се поделени во неколку колони, така што во секоја колона да бидат од 8-10 ученика, фатени еден за друг околу половината, а задачата е првите во колоната кои се „главата“ да ги уловат последните кои се „опашката“, а кој ја избегнува главата така што целата клона се поместува во десно и лево штитејќи ја опашката. Главна активност : вежбите се усовршуваат низ елементарни игри – учениците се поставени во две колони, пред секоја колона се наоѓаат обрачи на 7м и на 12м со медицинка во нив, учениците трчаат до обрачите, го менуваат местото на медицинките и со трчање се враќаат назад во колоната. Завршна активност : вежби за истегнување. Елементарна игра „Најди ја својата кука“.	Медицинка, обрачи	-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.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
27. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање). Трча брзо до одредена цел (усовршување)	Да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, -да учествува во групни игри со почитување на правилата		Воведен дел: 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. Подготвителен дел: учениците се во една врста, наставникот кажува кој е број 1, а кој број 2, тие што се број 2 застануваат зад учениците со број 1, застануваат во 2 врсти, а наставникот стои пред нив и демонстрира вежби за загревање. Главен дел: Сите ученици се делат во две мешани групи еднакви по број, кои застануваат една наспроти друга во развлечена врста (по 1 м меѓу секој ученик) и на оддалеченост од 10 до 15 метри една од друга. Наставникот дава команди: „Подготви се“ и пота знак за стартување (со плесок на дланките, свирче, со извикување „Сега“) при што двете врсти со брзо трчање ги заменуваат местата два-три пати. Се повторува активната, но сега екипите се свртени со грб една кон друга. Истото, но екипите стартуваат од клек. Истото, но сега екипите ги менуваат местата потскокнувајќи на едена нога. Се повторува активната, но екипите трчаат четвороношки (се потпираат на дланките и стапалата). Учениците се делат во четири групи и секоја застанува во аголот на квадратен простор (10x10 м). Промената на местата се изведува со трчање во круг со поместување за едно место, две, три места или цел круг до своето место. Завршен дел: вежби за истегнување. Елементарни игри брканици „Во прегратка“.	кутија, броеви од 1 до 10	-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.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
28. Атлетска азбука (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 (увежбување)	Да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, -да учествува во групни игри со почитување на правилата - Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо, со пренесување товар на ограничена површина		Воведни активности 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. Главна активност Учениците се делат во две или три колони и секоја застанува пред некоја препрека: јарец, шведски сандак, училишна клупа, кои не се повисоки од рамениците на учениците. Учениците ги изведуваат следните движења: Учениците ги совладуваат препреките со помош на рацете и нозете на произволен начин: „Кој ќе биде повешт и побрз?“ Се качуваат на справата и скокаат на истата страна „меко“ во полуклек, повеќепати. Се качуваат на справата се вртат и скокаат на истата страна на која се качиле. Сите учениците еден зад друг совладуваат повеќе справи кои се поставени во низа. Истото само „Кој ќе биде повешт и побрз?“. Елементарна игра „Поплава – авиони“. Сите ученици слободно трчаат во обележан простор за вежбање. На повик на наставникот „Авиони!“, сите во тој момент 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) Завршен дел: вежби за истегнување.	топче, топка, фризби	-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.

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
29. Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).	Да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, -ги изведува основните движења и вежби во гимнастиката -да учествува во групни игри со почитување на правилата -		Воведен дел: 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. Главен дел: Учениците стојат во повеќе колони (во зависност од бројот на справите и другите објекти за качување) и секоја застанува спротивно на една од справите за качување. Ученикот ги изведува следниве активности: Фаќање и стојење на секоја претка од скалата со качување до крајот (најмногу до 2 м.) и на истиот начин се симнуваат, еден по еден (неколкупати). Се повторува активноста, но сега се фаќањето и стојењето е на секоја втора претка од рипстолот. Како во претходната вежба, се качува горе, ја ослободува едната рака и телото се оддалечува малку од скалата (рипстолот), сега со слободната рака се фаќа рипстолот, а другата се ослободува. Со помош на рацете и нозете, ученикот се качува на столб, потенко заоблено стебло, јарбол или нешто слично и се симнува со помош на рацете без да се лизга или да скока. Елементарна игра „Јаков, каде си?“. Сите учениците формираат еден круг фатени за раце. Двајца играчи, кои се избираат по случаен избор од страна на наставникот, се со заврзани очи и се наоѓаат во средината на кругот. Едниот е „Јаков“, а другиот цело време го бара прашувајќи „Јакове, каде си?“, а другиот секој пат му одговара „Тука сум!“, така двајцата се ориентираат каде е кој, така што Јаков бега во спротивна страна од правецот од каде што го слуша гласот, а другиот во правецот каде што го слуша гласот за да го фати. Завршен дел: вежби за истегнување.	топче, топка, фризби, книга	-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.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
30. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).	Да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, -ги изведува основните движења и вежби во гимнастиката -да учествува во групни игри со почитување на правилата - Одење со брзо и бавно темпо		Воведен дел: 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. Подготвителен дел: учениците се во една врста и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел Учениците слободно се движат по обележано вежбалиште. На знак на наставникот преоѓаат во лесно трчање во истиот простор без да се удираат, повеќепати менувајќи го одењето и трчањето. Учениците формираат повеќе колони „возови“ (се држат еден со друг за раменици или половина), движејќи се по просторот за вежбање со својата „локомотива“ по диктат на наставникот: „возот поаѓа од станицата“, „возот оди побрзо“, „возот оди најбрзо“, „возот полека забавува и влегува во станицата“. Елементарна игра „Менувам куќа“. Сите ученици стојат слободно разместени во просторот за вежбање. Пред секој ученик на подлогата наставник со креда црта круг т.н. „куќа“. На знак на наставникот: „менувај куќа“, сите ученици ја напуштаат својата „куќа“ и пробуваат да влезат во првата слободна. Таа можност ја користи „бездомникот“, кој пробува да ја заземе слободната „куќа“, па сега некој друг е во неговата позиција. Завршен дел: вежби за истегнување. Игра „Брканици во одење“	маркери, клупа	-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.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
31. Атлетска азбука (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. (увежбување)	Да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, -да учествува во групни игри со почитување на правилата - Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо, со пренесување товар на ограничена површина. 		Воведен дел: 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. Подготвителен дел: учениците се во една врста и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел: Сите ученици стојат по должина на линија на една страна од вежбалиштето и на знак на наставникот претрчуваат фронтално на другата страна од игралиштето до линијата оддалечена 20 м, колку што можат побргу (3 пати). Активноста се повторува, но сега учениците се чучнати на стартната линија. Активноста се повторува, но сега учениците се во почетна положба „турско седење“, клек (активноста се повторува трипати). Елементарна игра „Прескокнување поток што буи“. Учениците еден по еден прескокнуваат од една страна на друга (од едната црта на другата). „Потокот буи“, т.е. душеците, линиите се оддалечуваат при секој следен потскок сè додека мал број од ученици не успеат да го направат тоа. Кога некој ќе „падне во потокот“, излегува од играта и ги следи постигнувањето на другите. Завршен дел: вежби за истегнување.	маркери, обрачи	-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.

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
32. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).	Да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, -да учествува во групни игри со почитување на правила - Одење и трчање со променет правец		Воведен дел: 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. Елементарна игра: „Земја и вода“ Подготвителен дел: учениците се во една врста и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел: Сите ученици стојат по должина на линија на една страна од вежбалиштето и на знак на наставникот претрчуваат фронтално на другата страна од игралиштето до линијата оддалечена 20 м, колку што можат побргу (трипати). Активноста се повторува, но сега учениците се чучнати на стартната линија. Активноста се повторува, но сега учениците се во почетна положба „турско седење“, клек (активноста се повторува трипати). Елементарна игра „Лета-лета“. Сите ученици стојат слободно разместени на вежбалиштето. Еден ученик (или наставникот) е пред нив и извикува „Лета, лета... стол“ и тогаш учениците треба да ги држат рацете пред тело, а доколку биде изговорен предмет или животно што може да лета, тогаш учениците треба да ги подигнат рацете до узрачување Завршен дел: вежби за истегнување. Елементарна игра „Берам грозје“.	маркери.	-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.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
33. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање). Одење и трчање со променет правец (лево-десно, напред-назад). увежбување	- Одење и трчање со променет правец (лево-десно, напред-назад).		Воведен дел: 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. Подготвителен дел: учениците се во една врста и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел: учениците се во една колона, а пред нив се наредени 10 маркери, поминуваат низ маркерите со движење цик-цак, во страна, наназад... Учениците вежбаат трчање во разни правци и различна брзина. Елементарна игра „Патувачки хулахоп“.Учениците се делат на три групи од по 8 ученици. Играта започнува со тоа што учениците по групи формираат круг и на секој круг му се доделува по еден хулахоп. На знак на наставникот, учениците започнуваат да се натпреваруваат со тоа што го проследуваат хулахопот од еден кон друг ученик. Учениците треба со разни движења на телото да се протнат низ хулахопот и да го проследат до следниот ученик од својот круг. Кога некој ученик има тешкотии да се протне низ хулахопот, учениците од неговиот круг можат да му помогнат со рака или со нога, но притоа учениците мора 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 хулахопо Завршен дел: вежби за истегнување.	маркери.	-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.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
34. Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).	-да ги изведува основните движења и вежби во гимнастиката, - да учествува во групни игри со почитување на правилата - Правилно го држи телото при гимнастичко одење и трчање .		Воведен дел: 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. Подготвителен дел: учениците се во една врста и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел: Сите ученици се слободно разместени во просторот за вежбање и фронтално работат „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 на претходната активност со левата нога наизменично повеќе пати. Раце на колкови, „детски потскоци“ со движење околу себе за 360 степени во една и во друга страна. Првите две вежби се комбинираат. Четири 2/4 такта, потскоци во место, четири скока со вртење во десно, четири со вртење во лево. Првите две вежби се изведуваат во парови држејќи се за раце вкрстени на грбот. Во поединечни изведби со раце подигнати во страна (одрачување), четири „детски потскоци“ напред, четири назад. Елементарна игра „Борба во круг“. Учениците се поделени во две екипи „црвени и сини“, кои се борат за место во кругот. На подлогата е нацртан круг со пречник од 6 до 8 м во кој треба да се сместат двете екипи. На даден знак, екипите се борат така што настојуваат играчот да го исфрлат од кругот со туркање, влечење или носење. Победува екипата што во моментот на знак на наставникот има повеќе играчи во кругот. Завршен дел: вежби за истегнување.	Гимнастички душеци, книги	-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.

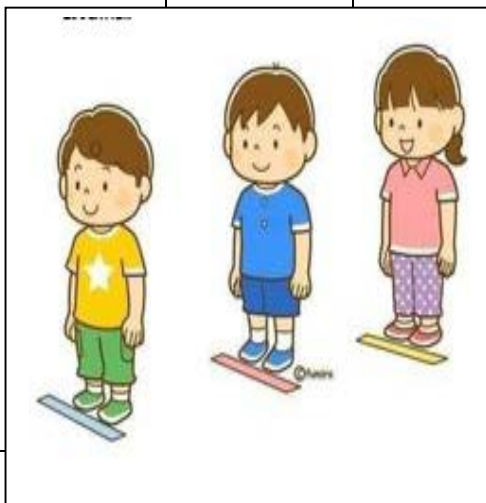


Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
35. Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување) Правилно го држи телото при гимнастичко одење и трчање. усовршување	-да ги изведува основните движења и вежби во гимнастиката, - да учествува во групни игри со почитување на правилата		Воведен дел: 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. Демонстрирање на вежбите за обликување Главен дел: Учениците се поделени во парови (од ист пол и со слични физички предиспозиции), застануваат еден спроти друг, но на поголемо растојание од останатите парови. Држејќи се за палката, изведуваат туркање и влечење. Учениците се држат за хоризонтално поставена палка во висни на гради, на знак на наставникот се влечат еден со друг преку линија која е нацртана меѓу нив. Истата почетна позиција, сега паровите се туркаат еден со друг наназад, при што треба со двете нозе да ја прејдат линијата на теренот на противникот. Првата и втората вежба да се повторат со тоа што сега палката се држи на краевите. Сите палки се поставуваат на подлогата пред стапалата: учениците се одразуваат со двете нозе и ја прескокнуваат палката, се вртат и го прават истото во спротивна насока, повеќепати. Иста положба на палките, суножно ја прескокнуваат напред-назад во континуитет, без да се вртат и да ја менуваат насоката. Палките се во иста почетна положба, со десната нога се застанува од другата страна, во расчекорен став, напред-назад се прескокнува палката, при што во воздух се менуваат нозете: десна назад, лева напред. Палката се поставува пред десната нога (странично) и се прескокнува суножно десно-лево во континуитет. Завршен дел: вежби за истегнување.	Гимнастички душеци, маркери, обрач, топка, сталка	-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.

Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
36. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање). Трча брзо до одредена цел	-да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, - да учествува во групни игри со почитување на правилата - Трча брзо до одредена цел		Воведен дел: 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. Демонстрирање на вежбите за обликување Главен дел: учениците се во две колони и се натпреваруваат во трчање. „Брканици во одење“. Сите ученици се распоредени во ограден простор за вежбање. На знак на наставникот, слободно одејќи по овој простор, се спасуваат од „ловецот“ кој во првата пригода го одредува наставникот. „Ловецот“ е обележен, носи впечатливо марамче во раце. Кога „ловецот“ некогo ќе допре или фати, тој ја презема неговата улога (и марамчето). Не сме да се трча, само брзо да се оди! Повторете ја претходната активност, но сега со трчање. Повторете ја претходната активност, но сега движењето се продолжува четвороношки Елементарна игра „Брзо на зборното место“. Учениците слободно се движат во вежбалиштето, наставникот дава ритам со плескање или со некој инструмент, а учениците трчајќи го следат зададениот ритам до зборното место, каде што секој мора да застане на своето место. Завршен дел: вежби за истегнување.	Атлетски душек	-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.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
36. Гимнастичка азбука (гимнастичко одење и трчање, потскоци, скокови, тркалање, ползење, качување, висување, влечење, надвлекување, потпирање, потиснување,).	- Правилно го држи телото при гимнастичко одење и трчање .		Воведен дел: 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. Учениците вежбаат (изведуваат) трчање во разни правци и различна брзина (Брканица и Пипни стој, Трка на броеви). Подготвителен дел: учениците се во една врста и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел: полигон – се редат маркери, обрачи, сталка – се протрчува низ маркерите со побавно темпо, потоа се протрчува побрзо и со поголем чекор низ обрачите кои се наредени еден пред друг, се трча брзо до сталката и потоа брзо до колоната. Елементарни игри „Оценување на оддалеченоста“. Учениците формираат повеќе колони. Пред секоја колона на 8 до 10 метри оддалеченост се црта на подлогата по еден круг со креда во пречник од околу 50 см. Ученикот ги предупредува првите ученици од колоните добро да проценат со колку чекори би можеле да стигнат до круговите. Кога тие ќе се изјаснат, ги затвораат очите и мижејќи прават одреден број чекори, застануваат, ги отвораат очите и проверуваат колку биле успешни во проценката. Еден за друг сите во колоната го работат истото. Завршен дел: вежби за истегнување.	маркери, обрачи, сталка.	-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.



Содржини и поими	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио на часот	Средства	Следење на напредокот
37. Атлетска азбука (одење, трчање, потскокнување, скокање, фрлање).	да ги изведува основните движења и вежби во атлетиката, - да учествува во групни игри со почитување на правилата		Воведен дел: 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. Учениците играат игри со трчање (возење волан, трчање со вртелешка). Подготвителен дел: учениците се во една врста и сами кажуваат дали се број 1 или број 2, застануваат во 2 врсти, наставникот назначува еден ученик кој ќе ги демонстрира вежбите за обликување со негова помош. Главен дел: учениците се на ракометно игралиште, стојат во една колона на линијата на центар, прво неколку пати трчаат до статурата на голот и назад до колоната, меѓутоа со рацете имитираат дека возат волан, потоа неколку пати во трчањето се вртат за 360 степени по еднаш во двата правци. Елементарни игри „Околу“. Учениците стојат во круг, а еден трча надвор од него. Кој ученик ќе го допре, тој трча во спротивната насока, а неговото место останува празно. Кој од овие два ученика прв ќе стигне до празно место, го зазема, а тој што е надвор од кругот продолжува да трча. Завршен дел: вежби за истегнување.		-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.

