

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>1. Трчање–истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт</p>	<p>Изведува висок старт.</p>	<p>1</p>	<p>Воведна активностактивирање на предзнаењата Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг. Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 68 пати. Главни активности – искуствено учење На учениците им демострирам правилен став на телото при изведување на висок старт. Учениците се групирани во 5 групи по 4 ученици и на даден знак изведуваат висок старт и трчање околу обележан простор со сталки. Откако ќе истрча првата група тргнува следната. Секоја група трча по 2 пати. Учениците во 23 групи се распоредени во просторот на растојание од 15 метри. На даден знак групите во исто време тргнуваат со висок старт да трчаат на обележан простор. Штом стигнат до местото од каде тргна другата група за стануваат и поворно се местат за висок старт.Наставникот со свирче дава знак и сите групи тргнуваат заедно. Активноста се повторува неколку пати. Завршни активности – извлекување заклучоци Секој ученик на даден знак од наставник изведува висок старт и трча до означен простор со сталки во вид на круг. Откако сите ученици ќе пристигнат во кругот се фаќаат за раце во круг и ја изведуваат играта „Позитивна енергија“за смирување и релаксирање по активностите со трчање. Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	<p>Отворен простор</p> <p>20 сталки за обележување на простор</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
2. Трчање– истрајно трчање, висок старт,брзо трчање, низок старт	Изведува висок старт. Изведува правилна техника на трчање.	2	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг. - Учениците се потројуваат во 1 редица,па со пребројување прв-втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>-Учениците се наредени во 5 групи по 4 ученика. На даден знак стартуваат со висок старт и трчаат по 4 ца еден круг околу означен простор.</p> <p>-Учениците се наредени во 2 колони.Трчаат на определен простор со промена на правец и брзина на даден знак со свирче од наставник.</p> <p>-Учениците во 2-3 групи се распоредени во просторот на растојание од 15 метри. Трчаат со различно темпо во определен простор за време од 1 минута. По трчањето следуваат вежби за истегнување и повторно трчање во време од 1 минута .</p>	Отворен простор 20 сталки за обележување на простор Свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

		<p>Завршни активности – извлекување заклучоци - Штафетна игра во 4 групи. Секоја група има по 5 сталки наредени на различно растојание . Секој член во групата треба да земе по 1 сталка .На даден знак тргнува првиот од групата со висок старт ,ја зема сталката и го допора другарчето кое е на ред да тргне. Победува групата која прва ќе ги собере сите сталки ,но и каде сите членови правилно изведуваа висок старт.</p> <p>Рефлексija Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	20 сталки	
--	--	---	-----------	--

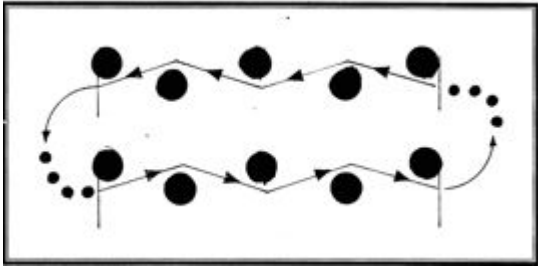
Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
3. Трчање– истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт	Изведува висок старт. Изведува правилна техника на трчање.	3	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг. Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 68 пати.</p> <p>Главни активности – искуствено учење Наставникот означува растојание од 50 метри. Учениците се наредени во 4 групи од по 5 ученици. 2 групи се поставени на стартот од 50 метри, а 2 на целта. На даден знак тргнува првата група .Треба да стартуваат со висок старт. Штом пристигни таа група тргнува групата од спротивната страна.</p> <p>Учениците во 4 групи се распоредени во просторот на растојание од 15 метри. Трчаат со стратување со висок старт за време од од 1 минута.потоа следува одмор од 1 минута Трчање 2 минути и одмор од 1 минута Трчање 3 минути и одмор 1 минута</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Извлекуваме заклучоци дека висок старт се користи кога трчаеме на подолги патеки со умерено темпо.</p> <p>Рефлексција Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	Отворен простор 20 сталки за обележување на простор Свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

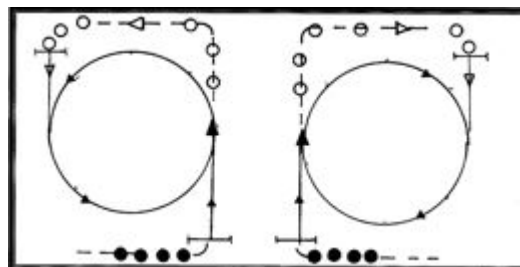
Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
4. Трчање–истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт	Применува низок старт при брзо трчање.	5	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување првватор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 68 пати.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>Еден ученик демонстрира правилен став на телото при низок старт. Учениците во мали групи по 45 ученици вежбаат низок старт и на знак на наставник трчаат на растојание до 20м. Им укажувам кога максимално да забрзаат (трчање со прогресија). Повторување на вежбата два пати.</p> <p>Учениците во мали групи по 45 ученици вежбаат низок старт и на знак на наставник трчаат на растојание до 20м.</p> <p>Натпревар во трчање 4 групи по 5 ученика. Потоа најдобрите од секоја група трчаат за да се избере најбрзиот мечу нив.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра за релаксација и вежби за опуштање на мускулатурата на телото <p>Рефлексација</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	Отворен простор сталки за обележување на простор Свирче за наставник	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
5. Трчање– истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт	Применува низок старт при брзо трчање.	4	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување првватор формираат 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 68 пати.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>Учениците се групирани во 2 групи по 10 ученика застанати една спроти друга на растојание од 15 метри.</p> <p>На даден знак со висок старт треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>Учениците од висок старт, но <u>свртени со грб</u> треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>Учениците <u>од клекната положба</u> треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>Учениците од <u>седната положба</u> треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>На учениците им демонстрирам правилен став на телото при изведување на низок старт.</p> <p>Во мали групи вежбаат изведување на низок старт со брзо трчање до 10 метри.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Натпревар во парови – Кој побрзо ќе истрча до сталката и назад на растојание од 10 метри со стартување со низок старт.</p> <p>Рефлексција</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	Отворен простор 20 сталки за обележување на простор Свирче за наставник	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
6. Трчање– истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт	<p>Применува низок старт при брзо трчање.</p> <p>Изведува правилна техника на трчање.</p>	6	<p>Воведна активностактивирање на предзнаењата Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг. Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 68 пати.</p> <p>Главни активности – искуствено учење Учениците се поделени во групи со кои стојат во колона по еден зад стартната линија. На растојание од 20 метри е поставен конус. На даден знак со низок старт тргнуваат и трчаат најбрзо околу конусот и се враќаат назад. Штом го допри следниот од групата кој е наместен за низок старт играта продолжува. На истиот простор, но на растојание од 10 метри од стартот има поставено препрека за прескокнување со висина од 20 см. На даден знак трчаат со низок старт, ја прескокнуваат препреката, трчаат околу конусот и повторно ја прескокнуваат препреката . Штом го допри следниот од групата кој е наместен за низок старт играта продолжува.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци - Игра за релаксација и вежби за опуштање на мускулатурата на телото</p> <p>Рефлексија Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	<p>Отворен простор</p> <p>сталки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p> <p>45 конуси</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
7. Трчање– истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт	<p>Применува низок старт при брзо трчање.</p> <p>Изведува правилна техника на трчање.</p>	7	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување прватор формираат 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>На обележен простор на растојание од 20 метри учениците во мали групи вежбаат низок старт и трчање со забрзување. Со штоперица се мери времето на секој ученик. Ученици по 2 пати трчаат и се прави спредба меѓу двете времиња за трчање.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Игра за релаксација – Групи од по 5 ученика на редени во колона. Првиот од групата има топка која треба да се пренесе од него до последниот со подавање со подавање преку глава. Последниот ја носи топката напред и играта продолжува додека не се врати групата во истиот состав како на почетокот.</p> <p>Рефлексција</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	<p>Отворен простор</p> <p>сталки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p> <p>штоперица</p> <p>4 топки</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
<p>8. Трчање–истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт</p>	<p>Применува низок старт при брзо трчање.</p> <p>Изведува правилна техника на трчање.</p>	8	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување прватор формираат 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>Учениците се наредени во две колони .На даден знак тргнуваат од стартната линија со трчање околу столпчињата во цик–цаки секоја колона по својата патека. На крајот учениците повторно формираат колона по еден, но сега на спротивната патека.</p>  <p>Учениците се поделени во две групи. На даден знак ученикот трча по претходно обележана кружна патека. Кога ученикот ќе истрча полн круг минува од другата страна на кругот, каде што се формира нова колона ученици кои ќе ја вежбаат вежбата.</p>	<p>Отворен простор</p> <p>сталки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p> <p>4 топки</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

**Завршни активности – извлекување заклучоци**

Игра за релаксација – Групи од по 5 ученика на редени во колона. Првиот од групата има топка која треба да се пренесе од него до последниот со подавање ниско по земјанозете се расчекорени. Последниот ја носи топката напред и играта продолжува додека не се врати групата во истиот состав како на почетокот.

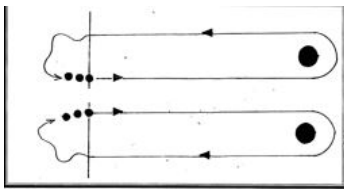
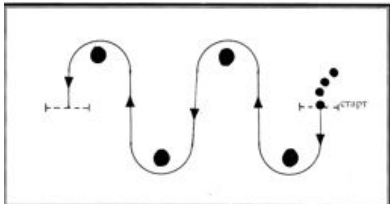
Рефлексија

Што правевме на овој час?

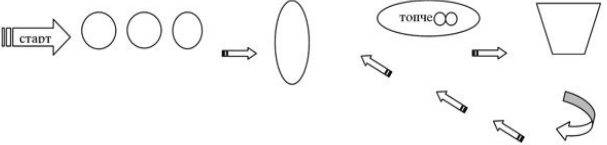
Што правевме денес?

Која активност ви беше најинтересна?

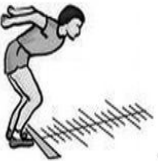
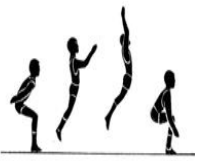
Што научивте?

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>9. Трчање– истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт</p>	<p>Применува низок старт при брзо трчање.</p> <p>Изведува правилна техника на трчање.</p>	9	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата.</p> <p>Главни активности – искуствено учење Учениците се поделени во групи со кои стојат во колона по еден зад стартната линија. На даден знак еден по друг трчаат најбрзо до столпчето, кој е оддалечено 20 до 25 метри, го обиколуваат од левата страна и се враќаат на крајот од колоната</p> <div data-bbox="848 938 1653 1129" style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Учениците се наредени во колона по еден. На даден знак еден по еден тргнуват од стартната линија и трчаат околу столпчињата. (полукружно)</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Игра за релаксација – Групи од по 5 ученика на редени во колона. Првиот од групата има топка која треба да се</p>	<p>Отворен простор</p> <p>сталки за обележување на простор</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>пренесе од него до последниот со подавање од десна страна .Последниот ја носи топката напред и играта продолжува додека не се врати групата во истиот состав како на почетокот.</p> <p>Рефлексија Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	4 точки	
--	--	--	---------	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>10. Скокање (скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина „згрчена техника“)</p>	<p>Изведува правилно скокање во далечина.</p>	<p>1</p>	<p>Воведна активностактивирање на предзнаењата</p> <p>Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>Учениците се постројуваат во 2 редица, Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 68 пати.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при изведување на потскоцинаизменично поскок на лева, па на десна нога во место.</p> <p>Учениците се наредени во колона еден зад друг и на даден знак изведуваат потскоци во место.</p> <p>Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при изведување на потскоцинаизменично поскок на лева, па на десна нога во движење.</p> <p>Учениците се наредени во колона еден зад друг и на даден знак изведуваат потскоци во движење.</p> <p>Учениците се редат во колона. Првиот ученик скока во првите 4 обрачи во следните три пара обрачи скока со раширени нозе. Во следните три обрачи скока со подигање на колената повисоко. Скоковите треба да се изведуваат на прсти со амортизирање на скокот</p> 	<p>Отворен простор или спорстка сала</p> <p>68 обрачи сталки</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 Учениците се поделени во 4 групи застанати во колона еден зад друг. На растојание од 5 метри се поставени сталки колку што има играчи. Секој играч треба со скокање на десна нога да стигни до сталката, ја зема и со скокање на лева нога се враќа во групата. Играта завршува кога сите играчи ќе ја земат својата сталка.</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
<p>11. Скокање (скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина „згрчена техника“)</p>	<p>Изведува правилно скокање во далечина.</p>	<p>2</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 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при изведување на скок од место и правилен доскок.</p>   <p>сл. 46</p> <p>-Учениците се наредени во две колони и изведува-ат скок од место. Ученикот кој скока се враќа во колоната.Секој ученик треба да изврши 4 скокови.</p> <p>-Учениците се поделени во групи по четворица. На даден знак треба да скокнат од место и одредуваме кој ученик има најдолг скок.</p> <p>-Потоа скокаат најдобрите од секоја група и се прави избор на најдобриот –со најдолг скок.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Учениците се фатени за рака во круг. Еден ученик има обрач и треба сите ученици да успеат да го пренесат обрачот без да се отпуштат со рацете.</p>	<p>Отворен простор или спорстка сала</p> <p>1 обрач</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>

			Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?		
--	--	--	---	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>12. Скокање (скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина „згрчена техника“)</p>	<p>Изведува правилно скокање во далечина.</p>	<p>3</p>	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг. Учениците се постројуваат во 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 68 пати</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>Учениците добро ги загреваат нозете и карлицата и се подготвуваат за скок од место. Дватри пати секој ученик вежба скок од место на обележан простор. Секој ученик изведува прво 1 скок, а наставникот ученици ја мерат должината на скокот. Сите ученици скокаат уште по еднаш, а им се зема во предвид најдолгиот скок.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Се анализираат должините на скоковите и се дискутира за правилен став на телото, отскок и доскок,</p> <p>Рефлексија:</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	<p>Отворен простор или спорстка сала</p> <p>метро</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>