

| содржини<br>(и поими)                                                       | стандарди за<br>оценување                                                                | часови<br>и дата на<br>реализација | сценарио за часот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | средства                                                | следење на<br>напредокот                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Народни ора (народно оро)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра народно оро со едноставни чекори.</li> </ul> | 2 часа<br>Декември                 | <p><b>Воведни активности:</b><br/>Организирано собирање на учениците.<br/>Општо загревање: „Брканица“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Зависно од бројот на учениците во група се назначува еден или два ученици кои ќе бркаат. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото.<br/>Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b><br/>Сите ученици формираат еден голем мешовит отворен круг – отворено оро, така што се наредени наизменично момче-девојче-момче. На почетокот не се држат за рака (рацете се на колковите). Најпрвин движењата се изведуваат со броење на чекорите, потоа со пеење одредена песна и на крај со соодветна музичка придружба. Учениците стојат со лицето свртени кон центарот на кругот и малку полудесно на растојание еден од друг од 1 м. Се движат во круг почнувајќи со десната нога во десно (спротивно од стрелките на часовникот). Учениците изведуваат три чекори во десно со десна-лева-десна нога за на последниот чекор тежината од телото да се пренесе на десната нога, а левата нога ќе се подигне кон центарот на кругот малку свиткана во зглобот на коленото. Се спушта левата нога и се повторуваат претходните движења. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b><br/>Игра за смирување на организмот: „Меморија“ Учениците се наредени во круг. Еден ученик има топка во раката. Топката ја подава (тркала или фрла) до друг ученик кој треба да каже некој збор. Со фрлање на топката на друг ученик, ученикот кој ја фаќа топката го повторува претходниот збор и се надоврзува со нов.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Топка</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul> |



|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | Играта трае сè додека некој од учениците не ја згреши реченицата или не ја испушти топката. Ученикот кој ќе згреши излегува од игра (5 мин.)<br><b>Рефлексција:</b><br>Што работевме на овој час? Што научивме? Дали ви беше тешко да ги изведувате чекорите за играње народно оро? (5 мин.) |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| содржини<br>(и поими)                                                                                                                                                         | стандарди за<br>оценување                                                                                                                                                      | часови<br>и дата на<br>реализација | сценарио за часот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | средства | следење на<br>напредокот                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука</li> </ul> <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.</li> </ul> | Декември                           | <p><b>Воведни активности:</b><br/>Организирано собирање на учениците.<br/>Општо загревање: „Брканица во пар“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Секој ученик има пар и со парот е фатен за рака. Се назначува еден пар кој ќе брка. Учениците од парот носат обрач. На знак на наставникот паровите трчаат слободно низ просторот. Учениците кои бркаат треба со обрач да уловат некој друг пар ученици, односно обрачот да го префрлат преку еден ученик од паровите кои бегаат. Кога тоа ќе се случи, паровите си ги менуваат местата и играта продолжува.<br/>Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото.<br/>Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b><br/>Елементарна игра „Скока врапче во круг“. 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 некој, тој ученик станува „врапче“ и продолжува да скока, а ученикот што претходно скокал застанува на неговото место.<br/>Елементарна игра „Ловец и зајчиња“. 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 вежбалиштето тргнува „ловецот“ и кога ќе им се доближи на 2 до 3 метра, тие бегаат во „шумата“, т.е. нацртаниот круг на подлогата во непосредна близина. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b><br/>Игра за смирување на организмот: „Броеви“ Учениците се наредени во круг. Задачата е да ги кажуваат броевите од 1 до 30. При тоа, кога ќе стигнат до број кој содржи 3 не го кажуваат</p> |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul> |



|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | бројот, туку само клекуваат. Ученикот кој ќе згреши, излегува од игра. (5 мин.)<br><b>Рефлексција:</b><br>Што работевме на овој час? Кој дел од играта ви беше најинтересен? Дали ви беше тешко да скокате? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? (5 мин.) |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| содржини<br>(и поими)                                                                                                                                                  | стандарди за<br>оценување                                                                                                                                                      | часови<br>и дата на<br>реализација | сценарио за часот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | средства                                                | следење на<br>напредокот                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.</li> </ul> | Декември                           | <p><b>Воведни активности:</b><br/>Организирано собирање на учениците.<br/>Општо загревање: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (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 исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...)<br/>Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото.<br/>Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b><br/>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.<br/>Штафетна игра „Жабини потскоци“. Сите ученици се поделени во 3 колони со ист број ученици. Пред секоја колона на растојание од 10 метри 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 ученик треба да го повтори истото движење.<br/>(20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b><br/>Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Кегла</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul> |



|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p><b>Рефлексција:</b></p> <p>Што работевме на овој час? Кој дел од играта ви беше најинтересен? Дали ви беше тешко да скокате? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? (5 мин.)</p> |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| содржини<br>(и поими)                                                                                                                                                         | стандарди за<br>оценување                                                                                                                                                      | часови<br>и дата на<br>реализација | сценарио за часот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | средства                                               | следење на<br>напредокот                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука</li> </ul> <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.</li> </ul> | Декември                           | <p><b>Воведни активности:</b><br/>Организирано собирање на учениците.<br/>Општо загревање: „Брканица во пар“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Секој ученик има пар и со парот е фатен за рака. Се назначува еден пар кој ќе брка. Учениците од парот носат обрач. На знак на наставникот паровите трчаат слободно низ просторот. Учениците кои бркаат треба со обрач да уловат некој друг пар ученици, односно обрачот да го префрлат преку еден ученик од паровите кои бегаат. Кога тоа ќе се случи, паровите си ги менуваат местата и играта продолжува. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото.<br/>Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b><br/>Учениците стојат во колона по двајца држејќи се за раце. Учениците прават пет едноножни потскоци со десната нога, а потоа и со левата нога наизменично. Истото само суножно во разни правци, на команда на наставникот. Истото, но во тројки, четворки во синџир од 8 ученици напред 8 метри.<br/>Елементарна игра „Прескокнување на јаже“. Се избираат двајца ученици што ќе го вртат јажето, во почетокот побавно во место, а потоа побрзо. Активноста започнува со тоа неколку пати. Потоа учениците слободно си избираат свој пар и држејќи се за раце го прескокнуваат јажето, 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 јажето.<br/>(20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b><br/>Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОК“ да бидат во положба на</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Јаже</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul> |



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збунува учениците така што повремено изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (5 мин.)</p> <p><b>Рефлексција:</b></p> <p>Што работевме на овој час? Кој дел од играта ви беше најинтересен? Дали ви беше тешко да скокате? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? (5 мин.)</p> |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| содржини<br>(и поими)                                                                                                                                                  | стандарди за<br>оценување                                                                                                                                                      | часови<br>и дата на<br>реализација | сценарио за часот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | средства                                                                | следење на<br>напредокот                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.</li> </ul> | Декември                           | <p><b>Воведни активности:</b><br/>Организирано собирање на учениците.<br/>Општо загревање: „Рибарот и рипката“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Се назначува еден ученик кој ќе биде „рибар“, останатите ученици се „риби“ кои слободно се движат и трчаат во одреден означен простор. На знак на наставникот, „рибарот“ ги брка „рипките“. Ученикот кој ќе биде фатен или допрен од страна на „рибарот“ се фаќа за него за рака и заедно продолжуваат да ги бркаат останатите ученици. Заедно ловат следен ученик кој се фаќа за „рибарот“ и уловената „рипка“ и почнуваат да формираат мрежа.<br/>Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b><br/>Учениците се поделени во групи и се наредени во колона на претходно обележана линија за старт. На првиот ученик од секоја група му се дава фризби коешто треба да го постави меѓу двете колена. Ученикот со скокање треба да го пренесе фризбито до поставениот конус и да се врати назад до линијата за старт каде што треба да му го предаде на следниот ученик. Ученикот што го пренесува фризбито не треба да дозволи тоа да падне на земја додека се движи по патеката, а доколку падне на земјата, ученикот мора да се врати на линијата за старт и да почне од почеток. Победник е онаа група што најбрзо ќе ја заврши играта. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b><br/>Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Фризби</li> <li>Конус</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul> |



|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p><b>Рефлексција:</b></p> <p>Што работевме на овој час? Дали беше тешко да се задржи фризбито помеѓу колена, движејќи се по теренот? Дали би смениле нешто во оваа игра? Дали играта беше интересна? Дали ги почитувавме правилата на игрите? (5 мин.)</p> |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| содржини<br>(и поими)                                                                                                                                                  | стандарди за<br>оценување                                                                                                                                                      | часови<br>и дата на<br>реализација | сценарио за часот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | средства                                                                       | следење на<br>напредокот                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука</li> </ul> (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел) | <ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.</li> </ul> | Декември                           | <p><b>Воведни активности:</b><br/>Организирано собирање на учениците.<br/>Општо загревање: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбаиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (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 исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување на телото.<br/>Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b><br/>Учениците изведуваат скокови од место и со залет во далечина, височина и длабочина со правилен отскок и доскок.</p> <p>Скокање од место: На подлогата се обележува една подолга линија зад која застануваат сите ученици во врста и сите скокаат суножно колку што можат подалеку до полуклек. „Кој ќе скокне подалеку?“ Учениците застануваат во колона по еден и на обележано скокалиште скокаат еден по еден суножно во далечина од место, а наставникот го мери прескокнатото растојание.</p> <p>Скокови со залет: На подлогата се нацртани две паралелни линии на растојание од 50 см. Сите ученици стојат зад една црта во развлечена врста и произволно ја прескокнуваат „бездната“. Учениците прескокнуваат по инструкции на наставникот, притоа водејќи сметка доскокот да биде мек и во полуклек. Од истата позиција, скок со одраз на десна нога, доскок на двете нозе, потоа истото со левата (ова се повторува повеќепати). Од истата позиција одраз со десна, доскок на лева и обратно. Повторување на сите движења од краток</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Креди во боја</li> <li>Метро</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul> |

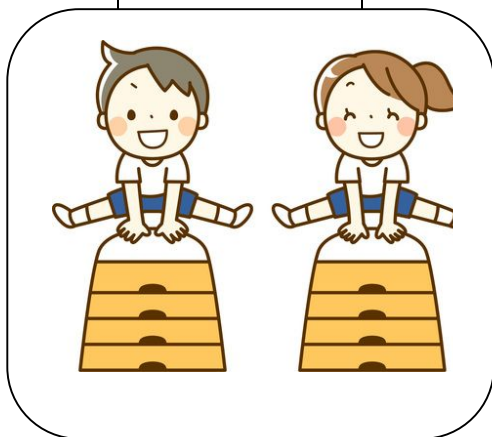


|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>залет. Од продолжен залет да се прескокне „бездна“ скокајќи произволно. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b><br/>Елементарни игри „Кипови“. Учениците слободно се распоредени во просторот за вежбање. Напред е еден ученик, судија кој е свртен со грб и брои до 10. За тоа време учениците заземаат некоја позиција на животни и се скаменуваат. Кога ќе заврши броењето, судија го избира најубавиот кип така што се движи меѓу учениците 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. (5 мин.)</p> <p><b>Рефлексija:</b><br/>Што работевме на овој час? Дали ви беше тешко да скокате? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? Дали игрите ви беа интересни? Дали ги почитувавте правилата на игра? (5 мин.)</p> |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

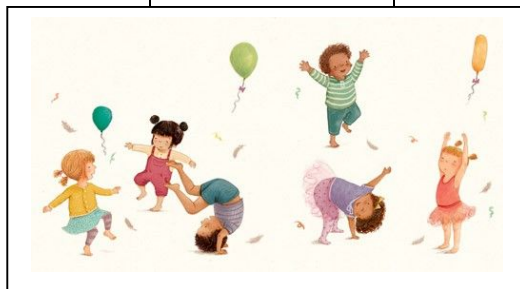
| содржини<br>(и поими)                                                                                                                                                         | стандарди за<br>оценување                                                                                                                                                      | часови<br>и дата на<br>реализација | сценарио за часот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | средства                                                                | следење на<br>напредокот                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука</li> </ul> <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.</li> </ul> | Декември                           | <p><b>Воведни активности:</b><br/>Организирано собирање на учениците.<br/>Општо загревање: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Наставникот одредува еден ученик кој претставува „ловец“ кој има задача да ги лови останатите ученици. Првиот ученик што ќе го улови „ловецот“ станува нов „ловец“.<br/>Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото.<br/>Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b><br/>Учениците се делат во групи и се наредени во колони на претходно обележана линија. На одредено растојание се поставуваат најмалку четири пречки. На првиот ученик му се дава вреќа во којашто треба да ги стави нозете и да скока со неа. Во оној момент кога првиот ученик ќе ги помине зададените пречки и се враќа назад, треба да му ја даде вреќата на вториот ученик, кој треба да ја помине патеката на ист начин, се до последниот ученик во групата. Победник е онаа група што најбрзо ќе ја заврши играта. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b><br/>Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОЌ“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збунува учениците така што повремено изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (5 мин.)</p> <p><b>Рефлексција:</b><br/>Што работевме на овој час? Што научивме? Што ви беше најтешко, а што најлесно за времетраење на играта? Кој дел од играта ви беше најинтересен? (5 мин.)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Вреќа</li> <li>Обрачи</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul> |



| содржини<br>(и поими)                                                                                                                                                  | стандарди за<br>оценување                                                                                                                                                      | часови<br>и дата на<br>реализација | сценарио за часот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | средства                                                                                        | следење на<br>напредокот                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува правилно скокање во далечина, височина и длабочина, од место и со залет, со едноножен и двоножен одраз и со доскок.</li> </ul> | Декември                           | <p><b>Воведни активности:</b><br/>Организирано собирање на учениците.<br/>Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“.<br/>Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото.<br/>Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b><br/>Учениците се движат во колона по еден и прескокнуваат преку повеќе палки поставени на подлогата во низа. Палките се еднакво распоредени на растојание од 1 метар. Се повторува истата активност, само што палките се поставени на нееднакво растојание. Се повторува активността во побрзо трчање. Се поставуваат повеќе препреки: палки, медицинки, училишни чанти, кутии и сл. (до 30 см висина и ширина) и на различна оддалеченост. Учениците трчаат во колона по еден и ги прескокнуваат препреките на произволен начин. Учениците застануваат во 3 или 4 колони и во штафетна игра ги совладуваат препреките на патека долга околу 10 м. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b><br/>Учениците се седнати во полугруг. Еден ученик во рацете држи „прстенче“ и оди од ученик до ученик и при тоа се пее песна. Ученикот го става прстенчето во рацете на некој од соучениците, а останатите треба да погодат каде е прстенчето. Оној кој ќе погоди го зема прстенчето и ја продолжува играта. (5 мин.)</p> <p><b>Рефлексција:</b><br/>Што работевме на овој час? Што научивме? Дали игрите ви беа интересни? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Како успеавте да се координирате во групата? Дали ги почитувавте правилата на игрите (5 мин.)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Палки, медицинки, училишни чанти, кутии и сл.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul> |



| содржини<br>(и поими)                                                                                                                                                   | стандарди за<br>оценување                                                                                                                                                                  | часови<br>и дата на<br>реализација | сценарио за часот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | средства                                                                        | следење на<br>напредокот                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ритмички игри со и без реквизити</li> <li>(детски потскоци, мачкини потскоци, детски галоп чекор, обрач, јаже, топка)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува ритмички движења со телото во место и во движење со и без реквизити.</li> <li>Разликува елементи кои се составен дел од игрите.</li> </ul> | Декември                           | <p><b>Воведни активности:</b><br/>Организирано собирање на учениците.<br/>Општо загревање: „Синџир“: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Наставникот одредува еден ученик кој претставува „прв ловец“ во синџирот и има задача да ги лови останатите ученици. Секој ученик што ловецот ќе го „улови“ се фаќа за рака со ловецот и станува ловец заедно со него. На тој начин „синџирот“ од ловци се зголемува, а ученикот што ќе остане последен неуловен е победник во играта.<br/>Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b><br/>Учениците слободно се разместени во просторот за вежбање. Прво по „диктат“ на наставникот ќе изведуваат „детски потскоци“ во место и движење. Наставникот ќе одбере соодветна музика на која учениците со „детски потскоци“ се изразуваат самостојно движејќи се. Учениците самостојно формираат ритмичка целина (12-16 2/4 такта) со „детски потскоци“ на истата музика: „Кој поинтересно и позанимливо“. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b><br/>Сите се во формација на круг. Наставникот избира еден ученик кој влегува во кругот и кому му се врзани очите. Ученикот со врзани очи неколкупати (2-3) се врти околу својата надолжна оска, потоа се движи кон учениците кои се поставени во круг. Кога ќе стигне до некој ученик од кругот, допирајќи му ги лицето и косата со дланките, пробува да открие за кој ученик се работи изговорувајќи го неговото име. Ако погоди кој е тој ученик, за награда останува уште еднаш во средината на кругот, а ако не го погоди името на ученикот, ги менуваат местата со него (на тој ученик му се врзуваат очите и тој доаѓа во средината на кругот). (5 мин.)</p> <p><b>Рефлексција:</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Креди во боја</li> <li>Марама</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul> |



|  |  |  |                                                                                                                                                |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | Што работевме на овој час? Како успеавте да се координирате? Дали ви беше потребно повеќе време за да ја спроведете задачата успешно? (5 мин.) |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| содржини<br>(и поими)                                                                                                                                                   | стандарди за<br>оценување                                                                                                                                                                  | часови<br>и дата на<br>реализација | сценарио за часот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | средства                                                                                     | следење на<br>напредокот                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ритмички игри со и без реквизити</li> <li>(детски потскоци, мачкини потскоци, детски галоп чекор, обрач, јаже, топка)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува ритмички движења со телото во место и во движење со и без реквизити.</li> <li>Разликува елементи кои се составен дел од игрите.</li> </ul> | Декември                           | <p><b>Воведни активности:</b><br/>Организирано собирање на учениците.<br/>Општо загревање: „Ледена кралица“: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Еден ученик, кој ќе го одреди наставникот, претставува „ледена кралица“ и има задача да ги „заледи“ останатите ученици со допир. Учениците од „заледување“ се спасуваат трчајќи по вежбалиштето и избегнувајќи ја „ледената кралица“. Ако „ледената кралица“ ги допре, тие заземаат расчекорен став, со раце во одрачување и чекаат да ги „одмрзне“ некој од слободните ученици, така што ќе се протне меѓу нозе, а притоа „ледената кралица“ да не го „заледи“ и него. Играта продолжува се додека „ледената кралица“ не ги „заледи“ сите ученици или додека „ледената кралица“, според мислењето на наставникот и објективните знаци, не се замори и се заменува со друга „ледена кралица“.</p> <p>Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото.<br/>Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b><br/>Играње со музика. Учениците се слободно распоредени во просторот за вежбање и во фронтална организациска формација со своите движења како што им наметнува музиката изведуваат слободни, ритмички движечки импровизации. Наставникот избира некоја бајка, на пример, „Црвенкапа“ или народната приказна „Дедото и репката“ која може со движење да се изрази и да се доживее, т.е. која ќе го поттикне играњето кај учениците. (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b><br/>Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Книга</li> <li>Компјутер</li> <li>Звучници</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul> |



|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)<br><b>Рефлексција:</b><br>Што работевме на овој час? Дали игрите ви беа интересни? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Како успеавте да се координирате? Дали беше лесно да ги менувате брзо начините на движење? (5 мин.) |  |  |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| содржини<br>(и поими)                                                                                                                                                   | стандарди за<br>оценување                                                                                                                                                                  | часови<br>и дата на<br>реализација | сценарио за часот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | средства | следење на<br>напредокот                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ритмички игри со и без реквизити</li> <li>(детски потскоци, мачкини потскоци, детски галоп чекор, обрач, јаже, топка)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Изведува ритмички движења со телото во место и во движење со и без реквизити.</li> <li>Разликува елементи кои се составен дел од игрите.</li> </ul> | Декември                           | <p><b>Воведни активности:</b><br/>Организирано собирање на учениците.<br/>Општо загревање: „Трчање со задачи“: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (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 исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p><b>Главна активност:</b><br/>Учениците слободно се разместуваат во просторот за вежбање, во фронтална организациска формација и со своите движења како што музиката им наложува изведуваат слободни ритмички движечки импровизации. Наставникот ќе одбере соодветна приказна, песна која може да се изрази и доживее, т.е. која ќе поттикне на движечка импровизација. Наставникот може и сам да измисли приказна како : „Детето отишло да си игра со другарите, тоа е весело (дотрчува како весело дете оди, трча), ветер почнува да дува (трча како ветер), дрвјата сè повеќе се свиткуваат (децата ги подигнуваат рацете над глава и ги нишаат) итн (20 мин.)</p> <p><b>Завршна активност:</b><br/>Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОК“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот</p> |          | <ul style="list-style-type: none"> <li>практичната изведба на активностите за време на часот,</li> <li>активната вклученост за време на часот,</li> <li>соработката со соучениците во изведување на активностите,</li> <li>почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</li> </ul> |



|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>пробува да ги збуну учениците така што повремено изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (5 мин.)</p> <p><b>Рефлексција:</b></p> <p>Што работевме на овој час? Дали игрите ви беа интересни? Што ви беше најтешко, а што најлесно? Како успеавте да се координирате? Дали беше лесно да ги менувате брзо начините на движење? (5 мин.)</p> |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|