

ДНЕВНИ СЦЕНАРИЈА ЗА ТЕМА 1

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
Трчање– истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт	Изведува висок старт.	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување прв-втор формираат 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>На учениците им демонстрирам правилен став на телото при изведување на висок старт.</p> <p>Учениците се групирани во 5 групи по 4 ученици и на даден знак изведуваат висок старт и трчање околу обележан простор со сталки. Откако ќе истрча првата група тргнува следната. Секоја група трча по 2 пати.</p> <p>-Учениците во 2-3 групи се распоредени во просторот на растојание од 15 метри. На даден знак групите во исто време тргнуваат со висок старт да трчаат на обележан простор. Штом стигнат до местото од каде тргна другата група за стануваат и поворно се местат за висок старт. Наставникот со</p>	Отворен простор 20 сталки за обележување на простор Свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

ДНЕВНИ СЦЕНАРИЈА ЗА ТЕМА 1

			<p>свирче дава знак и сите групи тргнуваат заедно. Активноста се повторува неколку пати.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>Секој ученик на даден знак од наставник изведува висок старт и трча до означен простор со сталки во вид на круг. Откако сите ученици ќе пристигнат во кругот се фаќаат за раце во круг и ја изведуваат играта „Позитивна енергија“ за смирување и релаксирање по активностите со трчање.</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	---	--	--

ДНЕВНИ СЦЕНАРИЈА ЗА ТЕМА 1

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
Трчање– истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт	Изведува висок старт. Изведува правилна техника на трчање.	2	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг. - Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување прв-втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците се наредени во 5 групи по 4 ученика. На даден знак стартуваат со висок старт и трчаат по 4 ца еден круг околу означен простор.</p> <p>-Учениците се наредени во 2 колони. Трчаат на определен простор со промена на правец и брзина на даден знак со свирче од наставник.</p> <p>-Учениците во 2-3 групи се распоредени во просторот на растојание од 15 метри. Трчаат со различно темпо во определен простор за време од 1 минута. По трчањето следуваат вежби за истегнување и повторно трчање во време од 1 минута .</p>	Отворен простор 20 сталки за обележување на простор Свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

ДНЕВНИ СЦЕНАРИЈА ЗА ТЕМА 1

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

ДНЕВНИ СЦЕНАРИЈА ЗА ТЕМА 1

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
Трчање– истрајно трчање, висок старт,брзо трчање, низок старт	Изведува висок старт. Изведува правилна техника на трчање.	3	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг. - Учениците се потројуваат во 1 редица,па со пребројување прв-втор формират 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>-Наставникот означува растојание од 50 метри. Учениците се наредени во 4 групи од по 5 ученици. 2 групи се поставени на стартот од 50 метри,а 2 на целта. На даден знак тргнува првата група .Треба да стартуваат со висок старт. Штом пристигни таа група тргнува групата од спротивната страна.</p> <p>-Учениците во 4 групи се распоредени во просторот на растојание од 15 метри. Трчаат со стратување со висок старт за време од од 1 минута.- потоа следува одмор од 1 минута</p>	Отворен простор 20 сталки за обележување на простор Свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

ДНЕВНИ СЦЕНАРИЈА ЗА ТЕМА 1

			<p>-Трчање 2 минути и одмор од 1 минута -Трчање 3 минути и одмор 1 минута</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Извлекуваме заклучоци дека висок старт се користи кога трчаеме на подолги патеки со умерено темпо.</p> <p>Рефлексија Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	---	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
Трчање– истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт	Применува низок старт при брзо трчање.	4	<p>Воведна активност-активирање на признаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување прв-втор формираат 2 редици.</p> <p>Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>Учениците се групирани во 2 групи по 10 ученика- застанати една спроти друга на растојание од 15 метри.</p> <p>-На даден знак со висок старт треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>-Учениците од висок старт ,но <u>свртени со грб</u> треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>-Учениците <u>од клекната положба</u> треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>-Учениците од <u>седната положба</u> треба да претрчаат на спротивната страна без да се судрат.</p> <p>- На учениците им демонстрирам правилен став на телото при изведување на низок старт.</p>	Отворен простор 20 сталки за обележување на простор Свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

ДНЕВНИ СЦЕНАРИЈА ЗА ТЕМА 1

			<p>-Во мали групи вежбаат изведување на низок старт со брзо трчање до 10 метри.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци -Натпревар во парови – Кој побрзо ќе истрча до сталката и назад на растојание од 10 метри со стартување со низок старт.</p> <p>Рефлексција Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	---	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
Трчање– истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт	Применува низок старт при брзо трчање.	5	<p>Воведна активност-активирање на признаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување прв-втор формираат 2 редици.</p> <p>Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>- Еден ученик демонстрира правилен став на телото при низок старт.</p> <p>Учениците во мали групи по 4-5 ученици вежбаат низок старт и на знак на наставник трчаат на растојание до 20м. Им укажувам кога максимално да забрзаат (трчање со прогресија). Повторување на вежбата два пати.</p> <p>-Учениците во мали групи по 4-5 ученици вежбаат низок старт и на знак на наставник трчаат на растојание до 20м.</p> <p>- Натпревар во трчање- 4 групи по 5 ученика. Потоа најдобрите од секоја група трчаат за да се избере најбрзиот мечу нив.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p>	Отворен простор сталки за обележување на простор Свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

ДНЕВНИ СЦЕНАРИЈА ЗА ТЕМА 1

			<p>- Игра за релаксација и вежби за опуштање на мускулатурата на телото</p> <p>Рефлексија Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	---	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
Трчање– истрајно трчање, висок старт, брзо трчање, низок старт	<p>Применува низок старт при брзо трчање.</p> <p>Изведува правилна техника на трчање.</p>	6	<p>Воведна активност-активирање на признаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица, па со пребројување прв-втор формираат 2 редици.</p> <p>Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>-Учениците се поделени во групи со кои стојат во колона по еден зад стартната линија. На растојание од 20 метри е поставен конус. На даден знак со низок старт тргнуваат и трчаат најбрзо околу конусот и се враќаат назад. Штом го допри следниот од групата кој е наместен за низок старт играта продолжува.</p> <p>- На истиот простор, но на растојание од 10 метри од стартот има поставено препрека за прескокнување со висина од 20 см. На даден знак трчаат со низок старт, ја прескокнуваат препреката , трчаат околу конусот и повторно ја прескокнуваат препреката . Штом го допри следниот од групата кој е наместен за низок старт играта продолжува.</p>	<p>Отворен простор</p> <p>сталки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p> <p>4-5 конуси</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

ДНЕВНИ СЦЕНАРИЈА ЗА ТЕМА 1

			<p>Завршни активности – извлекување заклучоци - Игра за релаксација и вежби за опуштање на мускулатурата на телото</p> <p>Рефлексија Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	---	--	--

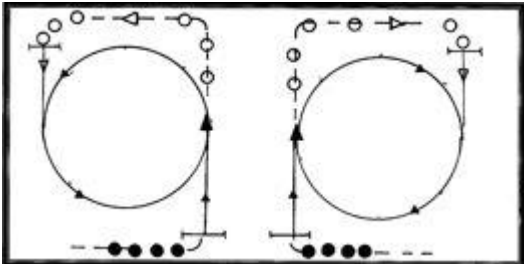
ДНЕВНИ СЦЕНАРИЈА ЗА ТЕМА 1

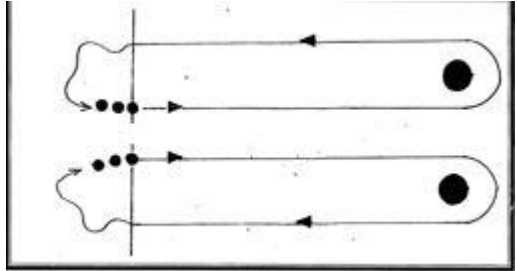
Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
Трчање–истрајно трчање, висок старт,брзо трчање, низок старт	<p>Применува низок старт при брзо трчање.</p> <p>Изведува правилна техника на трчање.</p>	7	<p>Воведна активност-активирање на признаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица,па со пребројување прв-втор формират 2 редици.</p> <p>Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата.</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>- На обележен простор на растојание од 20 метри учениците во мали групи вежбаат низок старт и трчање со забрзување .</p> <p>-Со штоперица се мери времето на секој ученик. Ученици по 2 пати трчаат и се прави спредба меѓу двете времиња за трчање.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p> <p>-Игра за релаксација – Группи од по 5 ученика на редени во колона. Првиот од групата има топка која треба да се пренесе од него до последниот со подавање со подавање преку глава.Последниот ја носи топката напред и играта продолжува додека не се врати групата во истиот состав како на почетокот.</p>	<p>Отворен простор</p> <p>сталки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p> <p>штоперица</p> <p>4 топки</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

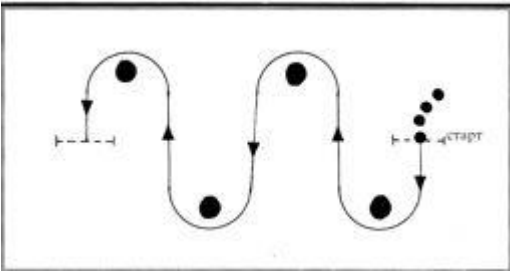
ДНЕВНИ СЦЕНАРИЈА ЗА ТЕМА 1

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

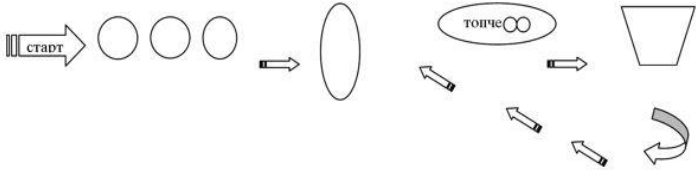
Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>Трчање—истрајно трчање, висок старт,брзо трчање, низок старт</p>	<p>Применува низок старт при брзо трчање.</p> <p>Изведува правилна техника на трчање.</p>	<p>8</p>	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица,па со пребројување прв-втор формират 2 редици.</p> <p>Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>- Учениците се наредени во две колони .На даден знак тргнуваат од стартната линија со трчање околу столпчињата во цик–цаки секоја колона по својата патека. На крајот учениците повторно формираат колона по еден, но сега на спротивната патека.</p> <div data-bbox="999 1070 1532 1337" data-label="Image"> </div>	<p>Отворен простор</p> <p>сталки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p> <p>4 топки</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

		<p>-Учениците се поделени во две групи. На даден знак ученикот трча по претходно обележана кружна патека. Кога ученикот ќе истрча полн круг минува од другата страна на кругот, каде што се формира нова колона ученици кои ќе ја вежбаат вежбата.</p>  <p>Завршни активности – извлекување заклучоци -Игра за релаксација – Групи од по 5 ученика на редени во колона. Првиот од групата има топка која треба да се пренесе од него до последниот со подавање ниско по земја-нозете се расчекорени. Последниот ја носи топката напред и играта продолжува додека не се врати групата во истиот состав како на почетокот.</p> <p>Рефлексација Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>Трчање–истрајно трчање, висок старт,брзо трчање, низок старт</p>	<p>Применува низок старт при брзо трчање.</p> <p>Изведува правилна техника на трчање.</p>	<p>9</p>	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се потројуваат во 1 редица,па со пребројување прв-втор формират 2 редици.</p> <p>Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото со посебен акцент на вежби за нозете и карлицата.</p> <p>Главни активности – искуствено учење-</p> <p>Учениците се поделени во групи со кои стојат во колона по еден зад стартната линија. На даден знак еден по друг трчаат најбрзо до столпчето, кој е оддалечено 20 до 25 метри, го обиколуваат од левата страна и се враќаат на крајот од колоната</p> 	<p>Отворен простор</p> <p>сталки за обележување на простор</p> <p>Свирче за наставник</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

		<p>Учениците се наредени во колона по еден. На даден знак еден по еден тргнуват од стартната линија и трчаат околу столпчињата. (полукружно)</p>  <p>Завршни активности – извлекување заклучоци -Игра за релаксација – Групи од по 5 ученика на редени во колона. Првиот од групата има топка која треба да се пренесе од него до последниот со подавање од десна страна. Последниот ја носи топката напред и играта продолжува додека не се врати групата во истиот состав како на почетокот.</p> <p>Рефлексија Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	4 топки	
--	--	--	---------	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>Скокање (скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина „згрчена техника“)</p>	<p>Изведува правилно скокање во далечина.</p>	<p>1</p>	<p>Воведна активност-активирање на признаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редица, Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при изведување на потскоци-наизменично поскок на лева,па на десна нога во место.</p> <p>-Учениците се наредени во колона еден зад друг и на даден знак изведуваат потскоци во место.</p> <p>- Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при изведување на потскоци-наизменично поскок на лева,па на десна нога во движење.</p> <p>-Учениците се наредени во колона еден зад друг и на даден знак изведуваат потскоци во движење.</p> <p>-Учениците се редат во колона. Првиот ученик скока во првите 4 обрачи во следните три пара обрачи скока со раширени нозе. Во следните три обрачи скока со подигање на колената повисоко.</p>	<p>Отворен простор или спорстка сала</p> <p>6-8 обрачи</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

			<p>Скоковите треба да се изведуваат на прсти со амортизирање на скокот</p>  <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Учениците се поделени во 4 групи застанати во колона еден зад друг. На растојание од 5 метри се поставени сталки колку што има играчи. Секој играч треба со скокање на десна нога да стигни до сталката, ја зема и со скокање на лева нога се враќа во групата. Играта завршува кога сите играчи ќе ја земат својата сталка.</p> <p>Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	<p>сталки</p> <p>Свирче за наставник</p>	
--	--	--	---	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>Скокање (скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина „згрчена техника“)</p>	<p>Изведува правилно скокање во далечина.</p>	<p>2</p>	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при изведување на скок од место и правилен доскок.</p> <div data-bbox="913 901 1601 1125" style="text-align: center;"> </div> <p>-Учениците се наредени во две колони и изведуваат скок од место. Ученикот кој скока се враќа во колоната.Секој ученик треба да изведе 3-4 скокови.</p>	<p>Отворен простор или спорстка сала</p> <p>1 обрач</p> <p>Свирче за наставник</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

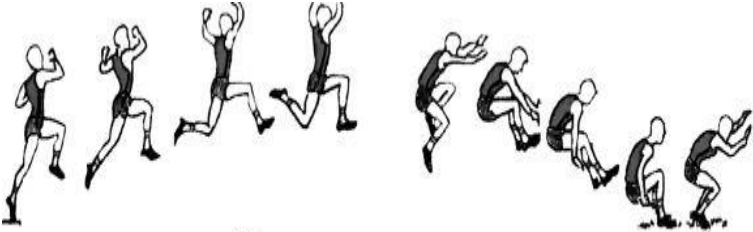
ДНЕВНИ СЦЕНАРИЈА ЗА ТЕМА 1


			<p>-Учениците се поделени во групи по четворица. На даден знак треба да скокнат од место и одредуваме кој ученик има најдолг скок.</p> <p>-Потоа скокаат најдобрите од секоја група и се прави избор на најдобриот –со најдолг скок.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Учениците се фатени за рака во круг. Еден ученик има обрач и треба сите ученици да успеат да го пренесат обрачот без да се отпуштат со рацете.</p> <p>Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	---	--	--

ДНЕВНИ СЦЕНАРИЈА ЗА ТЕМА 1

			Што научивте?		
--	--	--	---------------	--	--

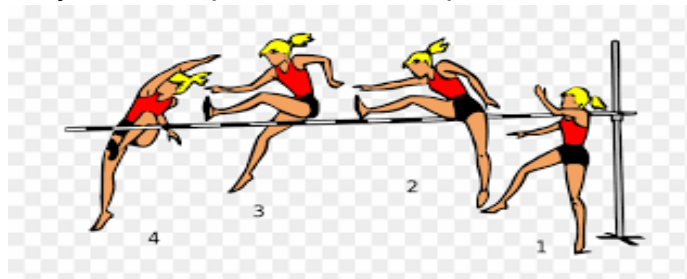
Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>Скокање (скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина „згрчена техника“)</p>	<p>Изведува скок во далечина „згрчена техника</p>	<p>4</p>	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата -Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг. - Учениците се постројуваат во 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати Учениците добро ги загреваат нозете и карлицата и се подготвуваат за скокови со затрчување.</p> <p>Главни активности – искуствено учење -Учениците во колона по еден со лесно затрчување изведуваат скокови во далечина.(за воведување во скок во далечина-згрчена техника) -Ги запознавам со фазите на изведување на скок во далечина-згрчена техника(залет, отскок, лет и доскок). -Го подготвувам просторот за изведување на скокот.Скокалиштето го поставувам на мека подлога каде што ќе доскокнуваат учениците. Јажето /ластикот го поставувам на висина од 30см а одразната линија се наоѓа на 50 см од јажето. Појаснувам дека за да биде успешен скокот,секој ученик треба сам да го одреди залетиштето со 5–9 чекори. Чекорите не треба да бидат многу долги, така што на линијата за одраз треба да се дојде со</p>	<p>Отворен простор или спорстка сала</p> <p>Метро Ластик Јаже душек</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

		<p>отскачната нога. Секој ученик треба да го одбележи местото на залетот.</p> <p>-Учениците се наредени во колона. Со неколку чекори се залетуваат, се одразуваат, за време на летот со рацете замавнуваат над главата, нозете се згрчени, доскокнуваат во потклекната положба</p>  <p>Скок во далечина - згрчена техника</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Избираме најдолг скок со залет Секој ученик има право по еднаш да скокни и се забележува должината на скокот.</p> <p>Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	Свирче за наставник	
--	--	---	---------------------	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>Скокање (скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина „згрчена техника“)</p>	<p>Изведува скок во височина „ножици“.</p>	<p>5</p>	<p>Воведна активност-активирање на признаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати</p> <p>Учениците добро ги загреваат нозете и карлицата и се подготвуваат за скокови со затрчување.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Ги запознавам со фазите на изведување на скок во далечина-техника ножици(залет, отскок, лет и доскок).</p> 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=K1Upmh4lqq0 Линк за насоки за наставник</p> <p>Отворен простор или спорстка сала</p> <p>Ластик Јаже душек</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

Јажето /ластикот го поставувам на висина од 30см а одразната линија се наоѓа на 50 см од јажето. Појаснувам дека за да биде успешен скокот, секој ученик треба сам да го одреди залетиштето со 5–9 чекори. Чекорите не треба да бидат многу долги, така што на линијата за одраз треба да се дојде со отскочната нога. Секој ученик треба да го одбележи местото на залетот. Учениците изведуваа скок во височина со кос залет со одраз со лева и десна нога.

-Сите учениците треба да изведат правилни 2 - 3 скока



Завршни активности – извлекување заклучоци

Вежби за истегнување на мускулите на нозете

Рефлексија:

Што правевме на овој час?

Што правевме денес?

Која активност ви беше најинтересна?

Што научивте?

Свирче за наставник

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>Скокање (скок во височина „ножици“, скок во далечина од место, скок во далечина „згрчена техника“)</p>	<p>Изведува правилна техника на трчање.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изведува правилно скокање во далечина 	<p>6</p>	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редици. Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати</p> <p>Учениците добро ги загреваат нозете и карлицата и се подготвуваат за игри со трчање и скокање .</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>- Организиран е полигон со различни реквизити</p> <p>Учениците се поделени во 4-5 групи.</p> <p>1.Трчаат на растојание од 20 метри,вртат околу конус и се враќаат во групата. Победува групата која прва ќе ја заврши активноста.</p> <p>2. Трчаат на растојание од 20 метри со прескокнување на препрека поставена на 10 метри,вртат околу конус, повтроно ја прескокнуваат препреката и се враќаат во групата. Победува групата која прва ќе ја заврши активноста.</p> <p>3. Поставени се по 3 обрачи за секоја група и сталки за трчање околу нив на растојание од 20-25 метри. Во обрачите влегуваат и излегуваат со скокање со 2 нозе,а околу сталките трчаат.</p>	<p>Отворен простор или спорстка сала</p> <p>Обрачи Конуси Сталки Ластик за секоја група</p> <p>Свирче за наставник</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

		<p>4. По два ученици од секоја група држат ластик ,а останатите од групата треба да го прескокнат без да го допрат. Секој ученик се менува кај ластикот по 2-3 скокања со затрчување.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Вежби за истегнување на мускулите на нозете Игра-Позитивна енергија Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	--	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
Фрлање топче (фрлање топче во далечина, гаѓање со топче	Фрла топче во далечина	1	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редица, Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати. Посебен акцент се става на вежби за развивање на рацете и рамениот појас.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците следат демонстрација на правилен став на телото при фрлање на топче во далечина со лева и со десна рака.</p> <p>-Учениците се наредени во групи од по 2-3 ученика наредени една спроти друга .</p> <p>1. Првиот играч од едната група фрла топка кон другата група со десна рака и со трчање преминува во спротивната група.Потоа истото го прават само со лева рака. И со двете раце.</p> <p>2. Помеѓу групите е поставен обрач и учениците фрчаат топка со одбивање од под-само со десна, лева и со двете раце и со трчање преминува во спротивната група.</p>	<p>Отворен простор или спорстка сала</p> <p>Лесни топки -гумени или кожни</p> <p>обрачи</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

			<p>3. Учениците се наредени во 2 групи еден зад друг. Секоја група има по 1 топка. Со затрчување првиот играч фрла топка во ѕид со десна /лева рака и веднаш оди да ја земи. Топката се враќа во групата и играта продолжува.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Игра во 2-3 мали групи наредени во круг. Еден ученик е во средината на кругот и треба да им подава топка на сите ученици околу него. Ако им подаде со десна рака треба да му вратат со истата рака. Ученикот кој е во кругот треба да менува начин на фрлање топка.</p> <p>Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	Свирче за наставник	
--	--	--	---	---------------------	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
Фрлање топче (фрлање топче во далечина, гаѓање со топче	Фрла топче во далечина	2	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редица, Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати. Посебен акцент се става на вежби за развивање на рацете и рамениот појас.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>-Учениците се запознаваат со топка-медицинка со тежина од 1 кг. Објаснувам дека треба многу внимателно да подаваат со топката и да ја следат демонстрација на правилен став на телото при фрлање на истата со една и две раце и фаќање на со 2 раце.</p> <p>-Учениците се наредени во 2 групи наредени една спроти друга на мало растојание.</p> <p>1. Првиот играч од едната група фрла медицинка со десна рака и со трчање преминува во спротивната група.Потоа истото го прават само со лева рака. И со двете раце.(многу е важно учениците да бидат фокусирани на фрлање и фаќање на топката.</p>	Отворен простор или спорстка сала 2-3 топки-медицинки со тежина од 1 килограм обрачи	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

		<p>2.Учениците се наредени во 2 групи еден зад друг. Секоја група има по 1 медицинка. Со затрчување првиот играч фрла топка во обрач поставен на подот на одредено растојание со десна /лева рака и веднаш оди да ја земи. Топката се враќа во групата и играта продолжува.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Игра во 2-3 мали групи наредени во круг. Еден ученик е во средината на кругот и треба да им ја подавава медицинката на сите ученици околу него. Ако им подаде со десна рака треба да му вратат со истата рака. Ученикот кој е во кругот треба да менува начин на фрлање топка.</p> <p>Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	Свирче за наставник	
--	--	--	---------------------	--

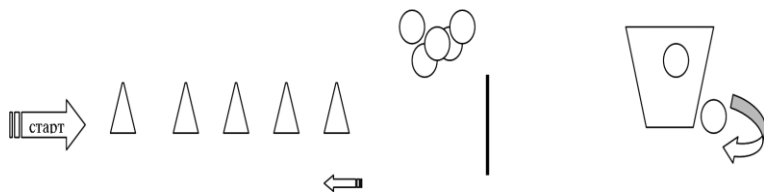
Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>Фрлање топче (фрлање топче во далечина, гаѓање со топче</p>	<p>Фрла топче во далечина</p> <p>Погодува со топче во цел</p>	<p>3</p>	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење, поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редица, Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати. Посебен акцент се става на вежби за развивање на рацете и рамениот појас.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>1. Учениците се редат во колона. На ѕидот од салата има нацртано круг со дијаметар од 40 см, на 3 м оддалеченост од ѕидот се повлекува линија. Секој ученик треба од три обиди, со топче да го погоди кругот на ѕидот.</p> <p>2. Учениците се редат во колона. Наставникот или ученик држи обрач во хоризонтална положба/вертикална положба и секој ученик треба со топче да го погоди обрачот.</p> <p>3. Исто како претходната вежба; сега обрачот се ниша лево и десно, а ученикот треба да го префрли топчето низ обрачот.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p>	<p>Отворен простор или спорстка сала</p> <p>Лесни топки -гумени или кожни</p> <p>обрачи</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

			<p>Игра во мали групи-парови или тројки .Учениците брзо подаваат топка со десна ,лева или 2 раце без да им падне на земја .</p> <p>Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	Свирче за наставник	
--	--	--	--	---------------------	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
Фрлање топче (фрлање топче во далечина, гаѓање со топче	Фрла топче во далечина Погодува со топче во цел	4	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редица, Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати. Посебен акцент се става на вежби за развивање на рацете и рамениот појас.</p> <p>Главни активности – искусвено учење</p> <p>1.Учениците се наредени во 4-5 групи .На одредено растојание е поставен обрач.Учениците треба да ја фрлат топката со десна/лева/две раце и да го погодат обрачот. Секој играч оди по топката и ја враќа во групата.</p> <p>2. Еден ученик од групата(кој се менува) држи обрач во хоризонтална положба на одредена висина.Учениците треба да ја фрлат топката со десна/лева/две раце и да го погодат обрачот. Секој играч оди по топката и ја враќа во групата.</p> <p>3. Потоа ја изведуваат истата активност но обрачот се држи во вертикална положба.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци</p>	Отворен простор или спорстка сала Лесни топки -гумени или кожни обрачи	Усни одговори на прашања во дискусија Придонес во групните активности Придонес во изведување заклучоци

			<p>Игра во 2 групи-Одбивање на топка од сид . Учениците се наредени еден зад друг. На даден знак првиот ученик ја фрла топката во сид, а ученикот зад него треба да ја фати без да падни.И тој ја одбива од сидот. Победува групата на која најмалку ќе и падне топката.</p> <p>Рефлексција: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	<p>Свирче за наставник 2 топки за одбојка</p>	
--	--	--	--	---	--

Содржини и (поими)	стандарди за оценување	Часови дата на реализација	Активности/сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>Фрлање топче (фрлање топче во далечина, гаѓање со топче</p>	<p>Фрла топче во далечина</p> <p>Погодува со топче во цел</p>	<p>5</p>	<p>Воведна активност-активирање на предзнаењата</p> <p>-Учениците со поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат по насоки од наставник со одење ,поскоци и лесно трчање во круг.</p> <p>- Учениците се постројуваат во 2 редица, Наставник/ученик демонстрира вежби за оформување на телото,а учениците повторуваат вежби по 6-8 пати. Посебен акцент се става на вежби за развивање на рацете и рамениот појас.</p> <p>Главни активности – искуствено учење</p> <p>1.Учениците се наредени во колона. Трчаат 20 м цик–цак, земаат три топчиња со помала големина, застануваат пред претходно обележана линија,со топчињата погодуваат во кошицата,продолжуваат со трчање, вртат круг околу кошницата и се враќаат со брзо трчање назад.</p>	<p>Отворен простор или спорстка сала</p> <p>Корпа или кошница</p> <p>Конуси</p> <p>мали топчиња</p> <p>сталки</p> <p>Свирче за наставник</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>Придонес во групните активности</p> <p>Придонес во изведување заклучоци</p>

			 <p>2. Играта се модифицира –Еден ученик стои зад корпата . Учениците ги прават истите активности,а кај линијата застануваат .Ученикот им фрла топче и тие треба да го фатат и да го фрлат во корпата.</p> <p>Завршни активности – извлекување заклучоци Сите ученици се во круг. Наставникот е во средината и ја започнува играта. Ја подава топката со 2 раце и оди на местото на детето кое ја фаќа. Тоа веднаш ја подава на друго дете и го менува местото. Играта продолжува се додека сите ученици не го променат своето место.</p> <p>Рефлексија: Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	2 топки за одбојка	
--	--	--	---	--------------------	--