

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Организациско поставување во простор	Сепоставув а во две и четири реди ци и се движи во колони и во круг.	1	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците формираат круги изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање - Учениците поставени во круг изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности искусвено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се редат по височина во една редица - Со команда на десно се поставуваат во колони по еден и се движат во круг. Повторно се враќаат на место. - Со пребројување првпат учениците се поставуваат во две редици, а со команда на десно се поставуваат во 2 колони. Движење во две колони во определен простор. - Учениците увежбуваат поставување во 1, 2 редици и колони. - Учениците застануваат во две редици и увежбуваат поставување во 4 редици на повик од наставник <p>Завршна активност извлекување заклучоци</p> <p>Учениците се растрчуваат во просторот. На даден знак треба да се наредат во една редица (секој ученик знае кој е по ред)</p>	Училишен двор или спортска сала Свирче за наставник	Усни одговори на прашања во дискусија придонес во групните активности придонес во изведување на заклучоците

			<p>Наставникот кажува команда, а учениците реагираат Направете колона по 1. Постројте се во 2 редици 2 колони и сл.</p> <p>Рефлексција</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Организациско поставување во простор	Се поставува во две и четири редици и се движи во колони и во круг.	2	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - На даден знак од наставникот учениците се редат по височина во една редица - Со команда надесно се поставуваат во колона по еден и се движат во круг. Повторно се враќаат на место. - Со пребројување прввтор учениците се поставуваат во две редици, а со команда надесно се поставуваат во 2 колони. Движење во две колони во определен простор. - Учениците увежбуваат поставување во 1, 2 редици и колони. - Учениците застануваат во две редици и увежбуваат поставување во 4 редици на повик од наставник. 	<p>Училишен двор или спортска сала</p> <p>Свирче за наставник</p>	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во правилно поставување во две, четири редици</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>

		<p>Завршна активност извлекување заклучоци</p> <p>Учениците играат игра за релаксација,, Спаси се,, се растрчуваат низ просторот и на одреден збор од наставникот, пр. поплава, пожар, земјотрес. . . се засолнуваат, клекнуваат, се качуваат и тн.</p> <p>Рефлексација</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Комплекс вежби за обликување на телото и движењата.	Изведува комплекс вежби за обликување на целото телото во различни ставови и положби.	1	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се редат во една редица по височина, а потоа се постројуваат во колона по еден и изведуваат одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање. - Учениците изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото. <p>Главна активности искусвено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Еден ученик е демонстратор на вежби за глава и раменен појас. - Учениците го следат и ги повторуваат вежбите 810 пари. - На ист начин се изведуваат и вежби за трупот, карлицата и нозете (може да се менува демонстраторот, а може и истиот ученик да покажува) - Активности во парови <ol style="list-style-type: none"> 1. Учениците се свртени еден кон друг на одредено растојание. Се допираат со дланките и се туркаат еден кон друг, без користење на сила. 2. Учениците се допираат грб со грб и се фатени за лактовите. Вежбаат подигање 	Отворен простор или училишна сала Топка обрач	усни одговори на прашања во дискусија придонес во групните активности придонес во правилно изведување на вежбите за загревање, растегнување, обликување на телото

			<p>кон еден ученик, а потоа и кон другиот ученик.</p> <p>На сличен начин учениците изведуваат вежби во парови и за трупот, карлицата и нозете, користејќи обрачи.</p> <p>Завршна активност извлекување заклучоци</p> <p>Изведување на колективна игра за создавање на позитивна енергија, „Рибар плете мрежа“. Учениците учествуваат во играта и ги почитуваат правилата.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> <p>“</p>		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Комплекс вежби за обликување на телото и движењата.	Изведува комплекс вежби за обликување на целото телото во различни ставови и положби.	2	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности искусвено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Еденученик е демонстратор на вежби за глава и раменен појас - Учениците го следат и ги повторуваат вежбите 810 пати. - На ист начин се изведуваат и вежби за трупот, карлицата и нозете (може да се менува демонстраторот, а може и истиот ученик да покажува) - Активности во парови <p>1. Учениците се свртени еден кон друг на одредено растојание и подаваат мало топче.</p>	Отворен простор или училишна сала Топка јаже	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во правилно изведување на вежбите</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>

2. Учениците се влечат со јаже.
На сличен начин учениците изведуваат вежби во парови и за трупот, карлицата и нозете.

Завршна активност извлекување заклучоци

Изведување на колективна игра за создавање на позитивна енергија Волк и јагне.
Учениците учествуваат во играта и ги почитуваат правилата.

Рефлексија

Како се чувствувавте на часот?

Кој дел од часот најмногу ви се допадна?

“

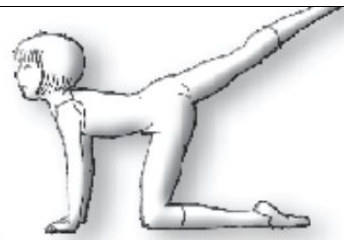
содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Гимнастичк о одење и трчање во ритам и такт	Изведува правилна техника на гимнастичко одење во ритам и такт	1	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг. Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности искусвено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се наредени во колона по еден на растојание од 1 чекор. Со правилен став на телото се движат по определена линија. - На даден знак на наставник учениците од одење преминуваат на поскоци и лесно трчање по одреден ритам (означен со удар од стапчиња) - Учениците се поставуваат во колона по еден и слушаат музика по која ќе треба да се движат по определена линија. Наставникот ја пушта музиката, а учениците се движат во просторот. Ако музиката е побрза учениците го менуваат ритамот од одење во трчање. 	<p>Училишен двор или спортска сала</p> <p>Свирече за наставик</p> <p>Стапчиња</p> <p>Касетофон</p> <p>столчиња</p>	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>соработк со соучениците во изведување на активностите</p>

			<p>Завршна активност извлекување заклучоци</p> <p>Игра за релаксација, „Музички столчиња“ (се игра во 2 групи). Победниците од секоја група се натпреваруваат меѓу себе.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> <p>“</p>		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Гимнастичк о одење и трчање во ритам и такт	Изведува правилна техника на гимнастичко одење во ритам и такт	2	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности искусвено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учениците се наредени во колона по еден на растојание и се движат по определена линија, внимавајќи на поставеноста на телото. - На даден знак на наставникот учениците од одење преминуваат на поскоци и лесно трчање по одреден ритам (означен со удар на дланките или свирче) - Учениците се поставуваат во колона по еден и слушаат музика по која ќе треба да се движат во определен простор. Наставникот ја пушта музиката, а учениците се движат во просторот. Ако 	<p>Училишен двор или спортска сала</p> <p>Свирече за наставик</p> <p>Касетофон</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>активната вклученост за време на часот</p> <p>соработка со соучениците во изведување на активностите</p>

			<p>музиката е побрза учениците го менуваат ритамот од одење во трчање.</p> <p>Завршна активност извлекување заклучоци Игра за олабавување на мускулатурата, , Замрзната јаготка” (Додека ја слушаат музиката учениците се движат во определениот простор, а кога таа ќе прекине тие треба да останат во положба од последното движење).</p> <p>Рефлексција</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Вежби на партер	Изведува правилна техника на,, свеќа,, мост,, и челна вага	1	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг. Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности искусвено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> Учениците се наредени во 2 групи. За секоја група има душек за изведување на вежби. Наставникот со помош на ученик демонстрира став и држење на телото (рацете, трупот и нозете) т. е предвежбите за изведување свеќа, мост и челна вага. <p>Практична изведба на свеќа од страна на ученикдемонстратор, а потоа сите ученици еден по еден вежбаат по 23 пати изведивање на свеќа. На ист начин се увежбува изведување на мост и челна вага. Наставникот контролира и помага при изведбата на техниките.</p>	<p>спортска сала</p> <p>Свирече за наставик</p> <p>2 душеци</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>практична изведба на активностите за време на часот</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>

**Завршни активности изведување заклучоци**

- Игра со сите ученици: Свеќа – мост
- Учениците се седнати на подот. Ако наставникот рече свеќатреба да легнат на грб и да ги подигнат двете нозе споени во висина. Ако рече мост треба да се кренат на мускули со двете раце .
Учениците кои ќе погрешат излегуваат од игра.

Рефлексија

Како се чувствувавте на часот?

Кој дел од часот најмногу ви се допадна?

“

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Вежби на партер	Изведува правилна техника на колут напред и колут назад	2	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности искусвено учење</p> <p>Наставникот со помош на ученик демонстрира став и држење на телото (рацете, трупот и нозете) т. е предвежбите за изведување колут напред и колут назад.</p>	<p>спортска сала</p> <p>Свирече за наставик</p> <p>2 душеци</p> <p>Сталки, пречки за прескокнување мали голчиња за провлекување</p>	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>практична извдба на активностите за време на часот</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>

Практична изведба на колут напредод страна на ученикдемонстратор, а потоа сите ученици еден по еден вежбаат по 23 пати изведување на колут напред.



На ист начин се увежбува изведување на колут назад на рамна и на закосена површина.





Завршни кативностиизведување заклучоци

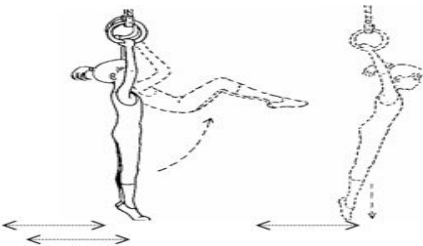
- Се поставуваат 2 душеци еден до друг. Поставен е полигон со реквизите, а учениците треба да ги следат насоките од наставник, да ги поминат реквизитите со трчање, прескокнување или провлекување и да се истркалаат на душеците. Некои ученици кои се повешти во изведување колут напред/назад можат да ги прават/наместо да се тркалаат.

Рефлексија

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

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Вежби на партер	Повторување Изведува елементи од партер (колут напред, колут назад, „свеќа“, „мост“, челна вага, стој на раце со потпирање на нозете на сид).	3	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг. Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности искусвено учење</p> <p>Наставникот со помош на ученик ги демонстрира сите вежби кои ги правевме изминатите часовисвеќа, мост, челна вага, стој на раце, колут напред/ назад.</p> <p>Учениците се поделени во 2 групи и работат исти активности на душекот. Секој ученик треба да ги изведе сите активности</p> <p>свеќа мост челна вага стој на раце колут напред колут назад</p>	спортска сала Свирече за наставик 2 душеци	усни одговори на прашања во дискусија придонес во групните активности практична извдба на активностите за време на часот придонес во изведвање на заклучоците

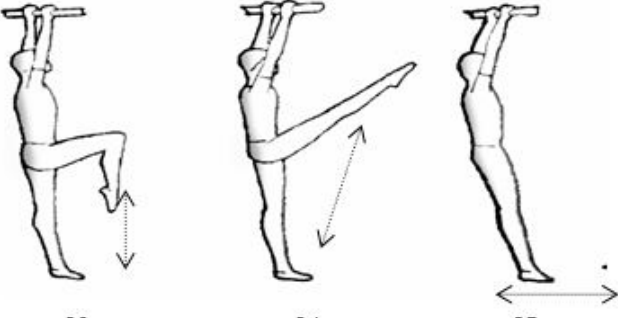
			<p>Наставникот евидентира и дава дополнителни насоки за коригирање на изведбата. .</p> <p>Завршни активности изведување заклучоци</p> <p>Дискусија со учениците како можат безбедено да изведуваат некои активности во домашни услови (свеќа, мост, челна вага и колут напред/назад).</p> <p>Рефлексција</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p> <p>“</p>		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Вежби со висење и нишање на гимнастичк и справи	Изведува правилна техника на висења и нишање на гимнастички справи (рипстоли, ниско вратило, алки, двовисинск и разбој).	1	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање. - Учениците се посавуваат во редици и и изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото, со посебен акцент на рацете и рамениот појас. <p>Главна активности искусвено учење Наставникот со помош на ученик ги демонстрира висење и нишање на карики (алки).</p>  <p>Учениците ги изведуваат вежбите индивидуално.</p> <p>Вежба1: Фаќање за алки и висење, од висечка положба телото се подига во згрчена положба.</p> <p>Вежба2: Нишање на алки напред и назад неколку пати.</p> <p>Завршни активности изведување заклучоци</p>	спортска сала Свирече за наставик Карики (алки)	усни одговори на прашања во дискусија почитување на правилата придонес во изведување на заклучоците

Игра за релаксација–, „Брканица”Бркаат 3 ученици.
Учениците кои се фатени мора да стојат со подигнати раце и раширени нозе. Можат да бидат ослободени и да се вратат во игра кога некој ученик ќе им помине меѓу нозете.

Рефлексација

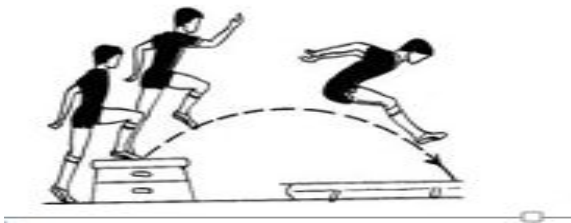
Што правевме на овој час?
Што правевме денес?
Која активност ви беше најинтересна?
Што научивте?

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
<p>Вежби со весења и нишање На гимнастичк и справи</p>	<p>Изведува правилна техника на весења и нишање на гимнастички справи (рипстоли, ниско вратило, алки, двовисинск и разбој).</p>	<p>2</p>	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <ul style="list-style-type: none"> - Постројување на учениците во колона по еден и изведување на одење, брзо одење, поскоци, лесно трчање. - Учениците подредени во две редици изведуваат вежби за обликување и јакнење на телото, со посебен акцент на рацете и рамениот појас. <p>Главна активности искусвено учење Наставникот со помош на ученик ги демонстрира весење и нишање на ниско вратило</p> 	<p>спортска сала</p> <p>Свирече за наставик</p> <p>Ниско вратило</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>почитување на правилата</p> <p>придонес во изведување на заклучоците</p>

			<p>Учениците ги изведуваат вежбите индивидуално или во парови.</p> <p>Вежба 1: Висење на вратило со наизменично подигање на нозете на горе свиткани во потколеницата.</p> <p>Вежба 2: Висење на вратило со подигање на нозете наизменично право нагоре.</p> <p>Вежба 3: Нишање на вратило.</p> <p>Завршни активности изведување заклучоци</p> <p>Игра за олабавување на мускулатурата – „Поплава” – кога еден од учениците ќе рече „поплава” останатите ученици треба да се качат на рипстол, вратило или алки за да се спасат. Ученикот кој ќе остане во поплаваа ќе излезе од игра.</p> <p>Рефлексција</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Прескоци преку „јарец“	Изведува техника на прескокнува ње преку мал „јарец“ разножно	1	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввот формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности искуствено учење</p> <p>Учениците изведуваат вежби за развивање на скокливоста</p> <p>1 група скокаат со јаже со 2 нозе (за активноста се користат неколку јажиња, а учениците наизменично скокаат по неколку пати)</p> <p>2 група – трчаат на мал простор и прескокнуваа 23 поставени препреки со висина од 2030 cm</p> <p>Потоа учениците ротираат со активностите</p> <p>Демонстрација од ученик за прескокнување на мал јарец.</p>	<p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставик</p> <p>Неколку јажиња</p> <p>Неколку препреки со висина од 2030 cm</p> <p>душек</p>	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>

Вежба: Учениците застануваат на шведски сандак, се отфрлаат и скокаат на мека подлога.



Завршни активности изведување заклучоци

Учениците се поделени во две групи. Пред секоја група има по 2 препреки кои со трчање треба да ги прескокнат. Потоа вртат околу конусот и кое дете прво ќе стигне до шведскиот сандак го скока и добива 1 поен, а другото дете претрчува во својата група и нема поени. На даден знак почнуваат следните играчи .

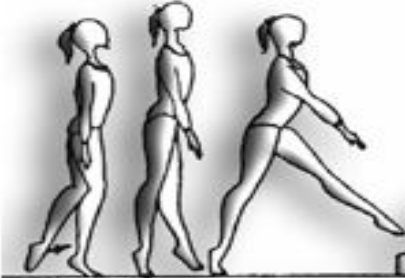
Рефлексија

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

Мал јарец
 2 конуси
 4 препреки за прескокнување

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Прескоци преку „јарец,,	Изведува техника на прескокнување преку мал „јарец,, разножно	2	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности искусвено учење</p> <p>Учениците изведуваат вежби со скокови</p> <p>1 група скокаат со јаже со 2 нозе (за активноста се користат неколку јажиња, а учениците наизменично скокаат по неколку пати)</p> <p>2 група – трчаат на мал простор и прескокнуваа неколку препреки</p> <p>Потоа учениците ротираат со активностите</p> <p>Демонстрација од страна на наставникученик за прескокнување на мал јарец, разножно, а потоа згрчно.</p> <p><i>Вежба:</i> Учениците застануваат на мал јарец, се отфрлаат и скокаат на мека подлога.</p>	<p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставик</p> <p>Неколку јажиња</p> <p>Неколку препреки</p> <p>душек</p> <p>Мал јарец</p>	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>

		<p>Завршни активности изведување заклучоци</p> <p>Учениците играат игра за олабавување на мускулатурата, „Волкот и јагнето” учениците формираат круг држејќи се за рака, еден ученик е волк, а друг ученик е јагнето. Се бркаат се додека волкот не го фати јагнето. Потоа се менуваат.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Гимнастичко одење	Применува правилна техника на гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шветска клупа и ниска греда	1	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности искуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира став и држење на телото при изведување наритмичко одење и трчање, преку елегантни и лесни чекори <p>Вежба: Гимнастичко одење. Телото е исправено подигнато на прсти;стомакот се вовлекува, градите напред, ученикот од и на прсти.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Практична изведба на координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање со правилно држење и естетско движење на телото, со променливо темпо, од страна на наставникот. 	<p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставик</p> <p>Ниска греда</p>	<p>усни одговор и на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>координација на целото тело при движење</p> <p>придонес во изведување на заклучоците</p>

		<p>- Учениците по демонстрирање на техниките вага и двоножен доскок изведуваат вага и двоножен доскок на ниска греда. Изведбата може да биде индивидуана или во композиција.</p> <p>Завршни активности изведување заклучоци</p> <p>Игра за релаксација Брканица со топка. Двајца ученици бркаат пришто мора да си подаваат и топка. Со топката погодуваат ученици и кој ќе биде погоден излегува од играта. . Играта завршува додека сите ученици не бидат погодени со топка.</p> <p>Рефлексација</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	топка	
--	--	--	-------	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Гимнастичк о одење	Применува правилна техника на гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шветска клуба и ниска греда	2	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг. Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности искусвено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира став и држење на телото при качување по скали и слегување со мек доскок. - Вежба1: Се качуваат по скали или рипстол а потоа слегуваат со мек доскок. - Откако ќе доскокнат рацете се поставуваат на половината, па продолжуваат со скокови кои може да се изведуваат во место и во движење. - Вежба2: Се качуваат по скали или рипстол а потоа слегуваат со мек доско. <p>Откако ќе доскокнат изведуваат мачкин скок се изведува со отскок на едната нога и замав со другата нога која се наоѓа во згрчена положба, се врши</p>	<p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставик</p> <p>рипстоли</p>	<p>усниодговоринапра шањаводискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>координација на целото тело при движење</p> <p>придонес во изведување на заклучоците</p>

		<p>промена на нозете кои при моментот на максимален скок се згрчени. Учениците ги повторуваат движењата неколку пати.</p> <p>Завршни активности изведување заклучоци</p> <p>Учениците играат игра, „Замрзната јагода“ изведуваат поскоци низ определен простор, додека ја слушаат музиката, а кога таа ќе прекине остануваат, „замрзнати“ во крајната положба.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	касетофон	
--	--	--	-----------	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Гимнастичко одење	Применува правилна техника на гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шветска клуча и ниска греда	4	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг. Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прватор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности искусвено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот/ученик демонстрираат став и држење на телото при гимнастичко одење, детски потскок, вртење, качување по ниска греда, праволиниски со раширени раце и слегување со мек доскок. - Учениците се поделени во две групи - Прва група изведуваат техника на качување по рипстоли и доскок, со изведување на потскоци. - Втора група изведуваат качување на ниска греда и одење праволиниски со раширени раце, со мек доскок. - Вежбите се повторуваат неколку пати и групите ротираат. - <p>Завршни активности изведување заклучоци</p>	<p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставик</p> <p>Ниска греда</p> <p>рипстол</p>	<p>усниодговоринап рашањаводискус ија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>координација на целото тело при движење</p> <p>придонес во изведување на заклучоците</p>

			<p>Учениците играат игра, „Замрзната јагода“ изведуваат поскоци низ определен простор, додека ја слушаат музиката, а кога таа ќе прекине остануваат, „замрзнати“ во крајната положба.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	касетофон	
--	--	--	--	-----------	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Ритмичко одење и трчање Ритмички потскоци и скокови	Изведува поврзани ритмички координира ни движења со рацете и нозете во одење и трчање и естетско движење на телото со тактирање	1	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активности искусвено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира став и држење на телото, движење со рацете и нозете, при изведување на ритмичко одење и трчање. - Учениците изведуваат комбинирани изведби на координирани движења со рацете и нозете и изведување на активности. - Учениците работат во 2 групи - 1. гр со движења со одење - 2гр. со движења со трчање - Потоа се менуваат активностите во групите <p>Завршни кативностиизведување заклучоци Изведуваме заедничка кореографија за слушана композиција, во парови или групи.</p> <p>Рефлексија</p>	<p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставик</p> <p>касетофон</p>	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>координација на телото</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>

			Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?		
--	--	--	--	--	--

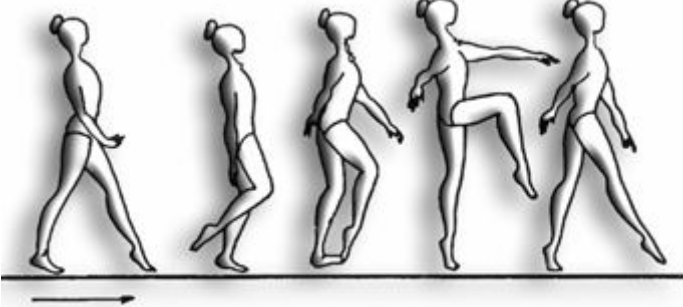
содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Ритмичко одење и трчање Ритмички потскоци и скокови	Изведува поврзани ритмички координира ни движења со рацете и нозете во одење и трчање и естетско движење на телото со тактирање	2	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активност искусствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира став и држење на телото, движење со рацете и нозете, при изведување на потскоци и скокови во одење и трчање. - Учениците изведуваат комбинирани изведби на координирани движења со рацете и нозете и изведување на активности. - Учениците работат во 2 групи - 1. гр со изведување на потскоци во одење - 2гр. со изведување на скокови во трчање - Потоа се менуваат активностите во групите <p>Завршни активности изведување заклучоци</p> <p>Игра за релаксација,, Џин и џуџе,, учениците се распоредени во одреден простор, ден ученик е во средината и дава наредби (џинџуџе), а учениците</p>	<p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставик</p>	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>координација на телото</p> <p>придонес во изведување на заклучоците</p>

			<p>треба да клекнат на , , цуце,, и да се исправат на,, цин,, . Ученикот кој што ќе згреши излегува од игра, а тој што ќе биде победник ја продолжува играта.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Ритмичко одење и трчање Ритмички потскоци и скокови	Изведува поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање и естетско движење на телото со тактирање	3	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активност иискуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставник/ученик демонстрираат став и држење на телото, движење со рацете и нозете, при изведување на ритмичко одење и трчање, потскоци и скокови во одење и трчање. - Учениците изведуваат комбинирани изведби на координирани движења со рацете и нозете и изведување на активности. - Учениците работат во 2 групи - 1. гр со изведување на потскоци во одење и трчање - 2гр. со изведување на скокови во одење и трчање - Потоа се менуваат активностите во групите <p>Завршни активности изведување заклучоци</p> <p>Игра за релаксација,, Џин и џуџе,, учениците се распоредени во одреден простор, ден ученик е во средината и дава наредби (џинџуџе), а учениците</p>	спортска сала Свирче за наставик	усни одговори на прашања во дискусија придонес во групните активности координација на телото придонес во изведување на заклучоците

			<p>треба да клекнат на , , цуце,, и да се исправат на,, цин,, . Ученикот кој што ќе згреши излегува од игра, а тој што ќе биде победник ја продолжува играта.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	--	--	--

			Рефлексија Како се чувствувавте на часот? Кој дел од часот најмногу ви се допадна?		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Ритмички потскоци и скокови	Изведува четири поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкин, галоп,, , ножици,, еленски скок, далеку високи скокови)	1	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активност иискуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира став и држење на телото при изведување на детскипотскоци и скокови, во одење и трчање преку елегантни и  <p>лесни чекори.</p> <p>Вежба1: Се подига потколеницата свиткана во коленото, до висина на колкот.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рацете се поставуваат на половината. Скоковите 	спортска сала Свирче за наставик	усни одговори на прашања во дискусија придонес во групните активности согледување на изведување на ритмички потскоци придонес во изведвање на заклучоците

може да се изведуваат во место и во движење.
 Вежба2: Исто како во претходната вежба учениците прават детски скокови со рацете испружени во страна.



Мачкин скок се изведува со отскок на едната нога и замав со другата нога која се наоѓа во згрчена положба, се врши промена на нозете кои при моментот на максимален скок се згрчени.
 Учениците ги повторуваат движењата неколку пати.

Завршни активности изведување заклучоци

Брканица со топка. Двајца ученици бркаат пришто мора да си подаваат и топка. Со топката погодуваат ученици и кој ќе биде погоден излегува од играта. .
 Играта завршува додека сите ученици не бидат погодени со топка.

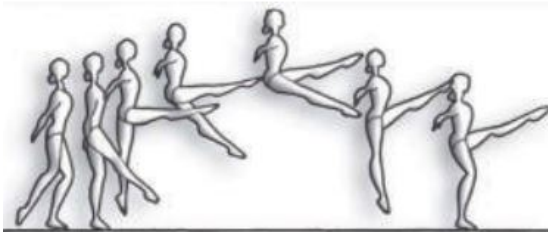
Рефлексија

Како се чувствувавте на часот?

Кој дел од часот најмногу ви се допадна?

топка

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Ритмички потскоци и скокови	Изведува четири поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкин, галоп,, , ножици,, еленски скок, далеку високи скокови)	2	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прватор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активност иискуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира став и држење на телото при изведување на галоп скок. - Галоп скок Рацете се одрачени, телото е исправено, а десната нога ни е напред . Се прави скок само со десна нога, а се придружува левата нога. Потоа истото се прави со левата нога напред. - Учениците изведуваат комбинирани изведби на галоп скок со лева и десна ногананапред и бочно. - На ист начин се демонстрира изведување на скок ножички. 	<p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставик</p> <p>Линк за час од Едуино за изведување на галоп скок https://www.youtube.com/watch?v=8S_I34z9zj8</p>	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>согледување на изведување на ритмички потскоци</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>



Учениците ги повторуваат движењата неколку пати.

Завршни активности изведување заклучоци

Изведуваме заедничка кореографија со галоп скок .

Наставникот ги кажува насоките десна, десна, десна
стоплева, лева, лева –стоп за да можат учениците да
го подготват телот за изведба на скокот.

Рефлексија

Што правевме на овој час?

Што правевме денес?

Која активност ви беше најинтересна?

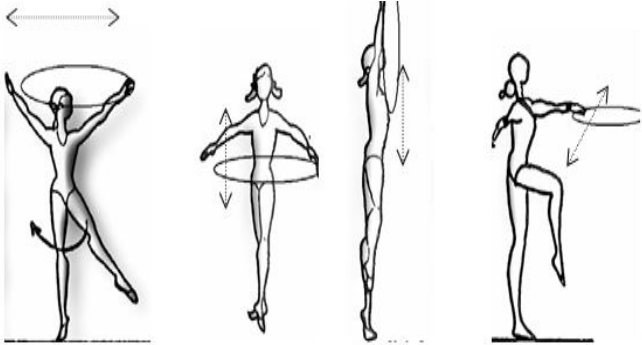
Што научивте?

топка

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Ритмички потскоци и скокови	Изведува четири поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкин, галоп,, , ножици,, еленски скок, далеку високи скокови)	3	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активност иискуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира став и држење на телото при изведување на еленски скок. - Еленски скок Рацете се одрачени, телото е исправено, а десната нога ни е напред . Се прави скок само со десна нога, а се придружува левата нога. Потоа истото се прави со левата нога напред. - Учениците изведуваат комбинирани изведби на еленски скок со лева и десна ногананапред и бочно. 	спортска сала Свирче за наставик	усни одговори на прашања во дискусија придонес во групните активности согледување на изведување на ритмички потскоци придонес во изведвање на заклучоците

			<p>Учениците ги повторуваат движењата неколку пати.</p> <p>Завршни активности изведување заклучоци Изведуваме заедничка кореографија со еленски скок . Наставникот ги кажува насоките десна, десна, десна стоплева, лева, лева –стоп за да можат учениците да го подготват телот за изведба на скокот.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	касетофон топка	
--	--	--	--	------------------------	--

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

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализаци ја	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Ритмички движења со реквизити	Изведува ритмички движења со слободен избор на реквизит (обрач, јаже, лента, топка), без музика	1	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активност иискуствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира став и држење на телото при изведување наритмички движења со обрач. - Учениците изведуваат комбинирани изведби на  <p>ритмичко одење со обрач и изведување на активности со обрач над глава, труп и нозе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - На ист начин се демонстрираат и активности со помош 	<p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставик</p> <p>45 обрачи</p> <p>45 јажиња</p>	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>согледување на ритмичкото изведување на движења со реквизити</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>

		<p>на јаже.</p> <ul style="list-style-type: none">- Учениците работат во 2 групи- 1. гр со обрачи- 2гр. со јажиња- Потоа се менуваат активностите во групите. <p>Завршни активности изведување заклучоци</p> <p>Изведуваме заедничка музичка кореографија со обрачи и јажиња.</p> <p>Рефлексција</p> <p>Како се чувствувавте на часот?</p> <p>Кој дел од часот најмногу ви се допадна?</p>	ЦД плеер	
--	--	---	----------	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	сценарио за час	средства	следење на напредокот
Ритмички движења со реквизити	Изведува ритмички движења со слободен избор на реквизит (обрач, јаже, лента, топка), без музика	2	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активност искусствено учење</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наставникот демонстрира став и држење на телото при изведување на ритмички движења со топкакомбинација со галоп скок. - Учениците изведуваат комбинирани изведби на ритмичко одење со топка. - На ист начин се демонстрираат и активности со помош на лента. - Учениците работат во 2 групи - 1. гр со топка - 2гр. со лента - Потоа се менуваат активностите во групите <p>Завршни активностиизведување заклучоци</p>	<p>спортска сала</p> <p>Свирче за наставик</p> <p>45 топки</p> <p>45 ленти</p> <p>Обрач, јаже, ленти, топка</p>	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>забележување колку учениците ги усвршиле елементите од ритмичките движења</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>

			<p>Учениците ги комбинираат ритмичките движења со слободен избор на реквизити, самостојно или во парови.</p> <p>Рефлексија</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>Завршна активност извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра –Пронајди пријателучениците играат на музика и кога таа ќе сопре учениците треба да се прегрнат во парови.</p> <p>Рефлексија:</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	Компјутер или ЦД плеер	
--	--	--	---	---------------------------	--

		<p>Втора група изведуваат танци без музика</p> <p>Потоа, групите си ги менваат активностите.</p> <p>Завршна активност извлекување заклучоци</p> <p>Примена на игра – Пронајди пријател учениците играат на музика и кога таа ќе сопре учениците треба да се прегрнат во парови.</p> <p>Рефлексija:</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>	Компјутер или ЦД плеер	
--	--	--	------------------------------	--

содржини (и поими)	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио за час	средства	Следење на напредокот
Традиционални народни ора	Изведува традиционално народно оро по избор, со музика	1	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активност искуствено учење</p> <p>Наставникот демонстрира елементи од традиционално народно оропајдушко оро .</p> <p>Учениците најпрво индивидуално ги изведуваат чекорите од народното оро без музика. Орот почнува од десно со по четири чекори со подгање на ногата, а потоа на левосо десната нога се прескокнува левата нога.</p> <p>Учениците се придржуваат кон правилата за правилно држење на трупот, рацете и нозете .</p>	<p>Спортска сала или училница</p> <p>Компјутер или ЦД плеер</p>	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>согледување на изведување на елементи од народно оро</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>

			<p>Потоа, учениците се држат за раце и се трудат сите истовремено да ги изведуваат чекорите за пајдушкото оро, со музика.</p> <p>Завршна активност извлекување заклучоци</p> <p>Учениците изведуваат вежби за смирување и олабавување на мускулите.</p> <p>Рефлексија:</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио за час	средства	Следење на напредокот
Традиционални народни ора	Изведува традиционално народно оро по избор, со музика	2	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активност искусвено учење</p> <p>Наставник/ученик демонстрираат елементи од традиционално народно оропајдушко оро .</p> <p>Учениците најпрво индивидуално ги изведуваат чекорите од народното оро без музика. Орот почнува од десно со по четири чекори со подгање на ногата, а потоа на левосо десната нога се прескокнува левата нога.</p> <p>Учениците се придржуваат кон правилата за правилно држење на трупот, рацете и нозете .</p>	<p>Спортска сала или училница</p> <p>Компјутер или ЦД плеер</p>	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>согледување на изведување на елементи од народно оро</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>

		<p>Потоа, учениците играат оро заедно, се држат за раце и се трудат сите истовремено да ги изведуваат чекорите за пајдушкото оро, со музика.</p> <p>Активноста може да продолжи и по групи, па да се избере група за најубаво играње на народното оро.</p> <p>Завршна активностизвлекување заклучоци</p> <p>Учениците играат игра –Пронајди спортски реквизитниз салата се распоредени спортски реквизити. Децата слободно се движат ли трчаат и на знак на наставникот мораат да го пронајдат и дофатат реквизитот.</p> <p>Рефлексција:</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	--	--

содржини (и поими)	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио за час	средства	Следење на напредокот
Современи танци	Изведува современ танц по избор, со музика.	1	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и лесно трчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па со пребројување прввтор формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежби за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активност искуствено учење</p> <p>Наставникот ги запознава учениците со видовите современи танци –танго, полка, чачача. . . .</p> <p>Слушање на композиција за доживување на ритамот.</p> <p>Демонстрира едноставни чекори без и со музика.</p> <p>Учениците повторуваат чекори и ги поврзуваат во целинакратка кореографија.</p>	<p>Спортска сала или училница</p> <p>Свирче</p> <p>Компјутер</p>	<p>усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>согледување на изведување на елементи од современи танци</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>

			<p>Во парови ги увежбуваат чекорите.</p> <p>Завршна активност извлекување заклучоци</p> <p>Учениците играат играДама кавалџер</p> <p>Рефлексија:</p> <p>Што правевме на овој час? Што правевме денес? Која активност ви беше најинтересна? Што научивте?</p>		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	Стандарди за оценување	Часови и дата на реализација	Сценарио за час	средства	Следење на напредокот
Современи танци	Изведува современ танц по избор, со музика.	2	<p>Воведна активност активирање на предзнаењата</p> <p>Учениците се поставуваат во една редица по висина. Потоа формираат колона по еден и се движат во просторот по насоки од наставник, со одење (брзо одење), поскоци и леснотрчање формирајќи круг.</p> <p>Учениците се поставуваат во 1 редица, па се пребројуваат првото формираат 2 редици. Еден ученик демонстрира вежба за оформување на телото, а учениците ги повторуваат вежбите по 10 пати.</p> <p>Главна активност искуствено учење</p> <p>Наставникот ги потсетува учениците со видовите современи танци – танго, полка, чачача, хипхоп, самба. . . .</p> <p>Слушање на композиција за доживување на ритмот.</p> <p>Демонстрира едноставни чекори без и со музика.</p> <p>Учениците повторуваат чекори и ги поврзуваат во целина кратка кореографија.</p> <p>Во парови ги увежбуваат чекорите.</p>	<p>Спортска сала или училница</p> <p>Свирче</p> <p>Компјутер или ЦД плеер</p>	<p>Усни одговори на прашања во дискусија</p> <p>придонес во групните активности</p> <p>согледување на изведување на елементи од современи танци</p> <p>придонес во изведвање на заклучоците</p>

Завршна активност извлекување заклучоци

Учениците играат игра Дама и господин учениците се подредени во два редови еден наспроти друг. Секој господин си одбира по една дама и играат на одредена композиција.

Рефлексija:

Што правев мена овој час?
Што правев мена денес?
Која активност ви беше најинтересна?
Што научивте?