

Предмет: Физичко и здравствено образование					
Тема: АТЛЕТИКА		Време за реализација: 18			
Изготвиле:			Од ООУ:		
Адаптирале:			Од ООУ:		
содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови	активности	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Истрајно трчање – висок старт 	<ul style="list-style-type: none"> Изведува правилна техника на висок старт и трча до 200 метри. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат техника на координирани движења на раце и нозе при трчање. Учениците трчаат преку поставени реквизити /препреки (палици, координациски скали, ниски препони, медицинки). Учениците изведуваат истрајно трчање со умерено темпо од 200 до 300 метри со мерење време. 	<ul style="list-style-type: none"> препреки конусни маркери 	<ul style="list-style-type: none"> практичната изведба на активностите за време на часот; активната вклученост за време на часот; соработката со соучениците во изведување на активностите; почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
	<ul style="list-style-type: none"> Трча со умерено темпо до 3 минути. 	1	<ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат истрајно трчање со умерено темпо од 2 до 5 минути. Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување). 	<ul style="list-style-type: none"> штоперица 	<ul style="list-style-type: none"> практичната изведба на активностите за време на часот; активната вклученост за време на часот; соработката со соучениците во изведување на активностите; почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

Брзо трчање – низок старт	<ul style="list-style-type: none"> Изведува правилна техника на низок старт и трча до 50 метри. . 	3	<ul style="list-style-type: none"> Учениците трчаат со низок старт до 50 метри. Учениците трчаат со низок старт од 20 до 50 метри со мерење време. Учениците учествуваат во штафетни игри со брзо трчање, без и со реквизити (натпреварување). 	<ul style="list-style-type: none"> штопераца школски стартни блокови штафетна палка обрачи 	<ul style="list-style-type: none"> практичната изведба на активностите за време на часот; активната вклученост за време на часот; соработката со соучениците во изведување на активностите; почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
<ul style="list-style-type: none"> Скок во далечина од место 	<ul style="list-style-type: none"> Изведува правилна техника на скок во далечина од место. 	3	<ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови. Учениците изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот. Учениците изведуваат скок во далечина од место. • Учениците изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот (натпреварување). 	<ul style="list-style-type: none"> сантиметарска пантлика 	<ul style="list-style-type: none"> практичната изведба на активностите за време на часот; активната вклученост за време на часот; соработката со соучениците во изведување на активностите; почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
<ul style="list-style-type: none"> Скок во далечина („згрчена техника“) 	<ul style="list-style-type: none"> Изведува правилна техника на скок во далечина („згрчено“). 	2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат скок во далечина со залет (техника „згрчено“). Учениците изведуваат скок во далечина со залет, техника „згрчено“ (натпреварување). 	<ul style="list-style-type: none"> сантиметарска пантлика лента држачи 	<ul style="list-style-type: none"> практичната изведба на активностите за време на часот; активната вклученост за време на часот; соработката со соучениците во изведување на

					активностите; почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
<ul style="list-style-type: none"> Скок во височина („ножици“) 	<ul style="list-style-type: none"> Изведува правилна техника на скок во височина („ножици“). 	3	<ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат скок во височина (техника „ножици“). Учениците изведуваат скок во височина, техника „ножици“ (натпреварување). Учениците учествуваат во штафетни игри со елементи на трчање и скокање. 	<ul style="list-style-type: none"> гимнастички душеци држачи лента јаже или ластик маркери за подлога отскочна даска обрачи конусни маркери 	<ul style="list-style-type: none"> практичната изведба на активностите за време на часот; активната вклученост за време на часот; соработката со соучениците во изведување на активностите; почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
<ul style="list-style-type: none"> Фрлање топче и погодување цел 	<ul style="list-style-type: none"> Фрла и погодува определена цел на далечина од 5 до 10 метри. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат фрлање топче од место во далечина со лева и десна рака. Учениците изведуваат фрлање топче во далечина со залет. Учениците изведуваат гаѓање со топче во цел од 5 до 10 метри. Учениците изведуваат гаѓање во подвижна цел со топче (обрач, топка). 	<ul style="list-style-type: none"> тениски топчиња медицинки до 1 кг 	<ul style="list-style-type: none"> практичната изведба на активностите за време на часот; активната вклученост за време на часот; соработката со соучениците во изведување на активностите; почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.

<ul style="list-style-type: none"> Фрлање медицинка во далечина 	<ul style="list-style-type: none"> Изведува правилна техника на фрлање во далечина на медицинка до 2 kg. 	2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат фрлање медицинка во далечина до 2 kg со две и со една рака. Учениците учествуваат во штафетни игри со елементи на трчање, скокање и фрлање. 	<ul style="list-style-type: none"> тениски топчиња низок или импровизиран кош хоризонтална мета обрач препона (до висина од 60 цм) гимнастички душек држачи јаже или ластик медицинки (до 1 кг) 	<ul style="list-style-type: none"> практичната изведба на активностите за време на часот; активната вклученост за време на часот; соработката со соучениците во изведување на активностите; почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
--	---	---	---	---	---