

Предмет: Физичко и здравствено образование					
Тема Гимнастика, ритмика и танци			вкупно часови 32		
Изготвиле:				Од ООУ:	
Адаптирале:				Од ООУ:	
содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови	активности	средства	следење на напредокот
Гимнастика Организациско поставување во простор	Се поставува во две и четири редици и се движи во колони и во круг. .	2	Наставникот ги потсетува учениците за поставување во колони, редица, круг. Учениците се постројуваат во редица, колони и кружна формација - Движење во колони праволиниски и кружно. Наставникот им го покажува (демонстрира) начинот и чекорите на правилно поставување во две и четири редици. Учениците се поставуваат во две и четири редици и колони и во круг	Обележан простор	- Придонес во правилно поставување во две, четири редици - почитување на правилата
Комплекс вежби за обликување на телото и движењата	Изведува комплекс вежби за обликување на целото тело во различни ставови и положби..	2	Учениците изведуваат комплекс вежби за обликување на телото и движењата во стоење, седење и лежење (врат, раменски појас и раце, . труп, карлица и нозе). Учениците изведуваат	Обележан простор Душек, палка, топка, јаже, обрач	- Придонес во правилно изведување на вежбите за загревање, растегнување, обликување на

			комплекс вежби за обликување на телото и движењата во стоење, седење и лежење со реквизити (палка, топка, јаже, обрач).		телото
Гимнастичко одење и трчање во ритам и такт	Изведува правилна техника на гимнастичко одење и трчање во ритам и такт. . .	2	Учениците изведуваат правилна техника на гимнастичко одење во ритам и такт.	Обележан терен и должина ЦД плеар	- 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
Вежби на партер	Изведува правилна техника на „свеќа“, „мост“ и челна вага. • Изведува правилна техника на колут напред и колут назад.	2	Учениците самостојно изведуваат „клацкалка“ на грб (со нозе згрчени на гради) и на стомак (со фатени нозе позади телото). • Учениците самостојно изведуваат стој на лопатки – „свеќа“. • Учениците самостојно	Обележан простор, душек	- Практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во

	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува правилна техника на стој на раце со потпирање на нозете на ѕид со помош. 	<p>изведуваат колут напред на коса рамнина.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците со помош и самостојно изведуваат колут напред на рамна подлога. • Учениците изведуваат два поврзани колуги напред, со помош и самостојно. • Учениците со помош и самостојно изведуваат колут назад на коса рамнина. • Учениците со помош и самостојно изведуваат колут назад на рамна подлога. • Учениците изведуваат челна вага (на шведска клупа и на ниска греда). • Учениците со помош и самостојно изведуваат „мост“. • Учениците изведуваат стој на раце со опирање на нозете на ѕид или рипстол, со помош и самостојно. • Учениците ги поврзуваат научените елементи од партерна гимнастика во композиција („свеќа“, „мост“, повалка, упор во чучната положба, колут напред и колут назад). 	<p>изведување на активностите; почитувањето на правилата на однесување во спортска сала</p>
--	---	---	---

Вежби со висење и нишање на гимнастички справи	Изведува правилна техника на висење и нишање на гимнастички справи (рипстоли, ниско вратило, алки, двовисински разбој).	2	Учениците изведуваат натскок згрчено на шведски сандак со двоножен одраз од отскочна даска. <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат натскок со потпрени раце разножно на надолжно поставен шведски сандак и двоножен доскок. 	Скали ,ниска греда,рип стол -	Придонес во правилно изведување на на одење и трчање Почитување на правилата Придонес во креативно изведување на чекори и елементи одење и трчање
Прескоци преку „јарец“	Изведува техника на прескокнување преку мал „јарец“, разножно	2	-Учениците изведуваат прескокнување преку мал „јарец“ разножно, со помош и самостојно (со постапно зголемување на залетот). <ul style="list-style-type: none"> Учениците со помош изведуваат пресконување преку мал „јарец“ згрчено 	Ниска греда	Придонес во правилно изведување на одење (исправено тело,испружени раце)по ниска греда-Индивидуално следење на правилно изведување на челна вага Правилно изведување навртење Правилно изведување на доскок
Гимнастичко одење	Применува правилна техника на гимнастичко одење, детски потскок,	4	Учениците изведуваат гимнастичко одење, одење со потклекнување, детски	Скали, ниска греда, рипстол	- Промена во издржливост при движење;

	вртење и вага на шведска клупа и ниска греда. метри.		потскок, вртење (180°), вага и двоножен доскок на шведска клупа и ниска греда. (Елементите се изведуваат поединечно и во композиција.) Учениците се качуваат по скали и слегуваат со мек доскок Учениците се качуваат по ниска греда, одат праволиниски со раширени раце за рамнотежа и слегуваат со мек доскок		Координација на целото тело при движење; Промена на флексибилност на одделни делови на телото; Ја следам истрајноста и упорноста при изведување на гимнастичко одење
Ритмика 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.	4	Учениците изведуваат поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање во простор. Учениците изведуваат поврзани потскоци и скокови во одење и трчање во простор. Учениците изведуваат поврзани потскоци и скокови во одење и трчање во простор	Обележан простор	Промена во издржливост при движење; Координација на целото тело при скокање од место и со затрчување; Промена на флексибилност на одделни делови на телото;

Ритмички потскоци и скокови	Изведува четири поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкини, галоп, „ножици“, еленски скок, далеку високи скокови).	4	Учениците изведуваат поврзани ритмички движења со слободен избор на реквизити, без и со музика (обрач, јаже, лента, топка). самостојно	душек, ЦД плеар, лаптоп, видео бим, проектор	Согледување на ритмичкото изведување на одењето и трчањето; Забележување колку учениците ги усовршиле елементите од ритмичките движења
Ритмички движења со реквизити	Изведува ритмички движења со слободен избор на реквизит (обрач, јаже, лента, топка), без музика.	2	Учениците изведуваат детски танц по избор, без и со музика (патчиња, кога сум среќен, танц со балони, шешир за танц, музичко смрзнување, лимбо).	душек, ЦД плеар, лаптоп, видео бим, проектор	Согледување на ритмичкото изведување на одењето и трчањето; Забележување колку учениците ги усовршиле елементите од ритмичките движења
Танци - Детски танци	Изведува детски танци по избор, со музика.	2	Учениците изведуваат традиционални народни ора по избор, без и со музика.		
Традиционални народни ора	Изведува традиционално народно оро по избор, со музика	2	Учениците изведуваат чекори од современи танци по избор, без и со музика (полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол).	душек, ЦД плеар, лаптоп, видео бим, проектор	Согледување на ритмичкото изведување на одењето и трчањето; Забележување колку учениците ги усовршиле елементите од ритмичките движења

Современи танци	Изведува современ танц по избор, со музика.	2		душек, лаптоп, видео бим, проектор душек, лаптоп, видео бим, проектор	Согледување на ритмичкото изведување на одењето и трчањето; Забележување колку учениците ги усовршиле елементите од ритмичките движења Согледување на ритмичкото изведување на одењето и трчањето; Забележување колку учениците ги усовршиле елементите од ритмичките движења
-----------------	---	---	--	--	--