

Предмет: Физичко и здравствено образование**Тема: ЈАС И МОЕТО ТЕЛО**

Вкупно часови: 15 (5 недели)

Време за реализација: во текот на целата година

Изготвиле: Снежана Тренчева

од ООУ: Гоце Делчев - Конче

Адаптирале:

од ОУ:

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови	активности	средства	следење на напредокот
• Колку сум висок и тежок и колку се високи и тешки моите соученици?	• Учествува во мерењето на сопствената висина и тежина и во висината и тежината на соучениците.	1	- Учениците преку играта Кој е потежок? на клацкалка ја споредуваат својата тежина, а потоа ја утврдуваат разликата со мерење на вага.	- Клацкалка. - Вага и висинометар.	- 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.
	• Прави разлика меѓу сопствената висина и тежина и висината и тежината на соучениците.	2	- Учениците на даден знак на обележан простор се редат по висина во една и две редици, а потоа ја утврдуваат разликата со мерење на висинометар. - Учениците се споредуваат според тежината и дискутираат за тоа како тежината и висината се поврзани.	- Клацкалка. - Вага и висинометар.	
• Како се поставувам во една и две редици, како се поставувам и двидам праволиниски и кружно во една и две колони?	• Самостојно се поставува во една редица и учествува во поставувањето во две редици.	2	- Учениците се редат според висина во редици од највисок до најнизок и обратно на обележан простор преку игрите: Одење без судир, Одење еден зад друг, Доаѓаат грабливци, Поток, Одиме на училиште и се враќаме од училиште, Птици на жица, Земја и вода).	- Сантиметарска пантлика/ласер за мерење должина. - Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери	
	• Се поставува и се движи на соодветно	2	- Учениците се поставуваат по висина и се движат во една, во две колони и во круг со	- Помали и поголеми топки, тениски	

	растојание во одење и трчање во една и две колони и во круг.		променлива брзина/темпо (преку игрите: Локомотива, Грабливци, Поток, Нека бие, Малечката Мими, Оди мачка покрај тебе). - Учениците поставени во редица или колона изведуваат движења и игри (Линија, Марширање, Воз, Провлекување).	топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри.	
• Се вртам налево, надесно и налево круг	• Применува вртење налево, надесно и налево круг.	3	- Учениците одговараат на поставено прашање од наставникот кој соученик се наоѓа од нивната лева и десна страна (преку игрите: Кажување на имиња или броеви, Што се наоѓа лево, а што десно од тебе?). - Учениците на даден знак во место се вртат налево, надесно и во круг (петица – прсти).	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри. - Обрачи, гумени и дрвени палки, јажиња, ниски и високи чунови – маркери за подлога, чунови, конусни маркери	
• Како можам да вежбам за да го обликувам телото? (подготвителни вежби со глава, врат, раце и раменски појас, труп, колкови и нозе во повеќе ставови и положби) ¹	• Применува едноставни подготвителни вежби и движења со сите делови на телото.	2	- Учениците прават едноставни движења за обликување со вратот, главата, рацете и рамениците во сите почетни положби откако наставникот им објаснува и демонстрира движење (имитира движења на птици, животни, растенија и движења на предмети; Полицаец, Сакам – не сакам, Собирам јаболка, Хеликоптер, Птицата пие вода, Штркот лета, Пливаме).	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри.	- 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
	• Самостојно и со соученик применува	3	- Учениците прават едноставни движења со трупот во сите положби откако наставникот	- Помали и поголеми топки, тениски	

¹ Активностите од оваа содржина се практикуваат како воведни вежби на секој час по предметот *Физичко и здравствено образование*.

	едноставни подготвителни и комбинирани вежби за обликување на телото во сите ставови и положби.		им ги објаснува и демонстрира (на пример, игрите: Ветерот ги ниша гранките, Свирам клавир, Тик-так). - Учениците прават едноставни движења со колковите и нозете во сите почетни ставови и положби откако наставникот им ги објаснува и демонстрира (на пример: Возење велосипед, Балерина, Одат мравки).	топчиња, пинг-понг топчиња, балони и топки за спортски игри.	однесување во спортска сала.
Оценување на наученото			- На почеток на учебната година наставниците спроведуваат иницијално мерење на секој ученик со цел, врз основа на неговиот моторички и физички развој, да го распоредат во едно од трите нивоа: натпросечно, просечно и потпросечно. Наставникот ги дозира вежбите на часот со почитување на определеното ниво на развој на секој ученик (една иста вежба некои ученици ќе ја повторуваат 20, други 15, а трети 10 пати). - Сумативната оценка ја формираат двајцата наставници коишто работат во тандем. Таа не се формира врз основа на нивото на моторички и физички развој во кое припаѓа ученикот. При оценување на учениците наставникот го следи индивидуалното напредување на секој ученик во рамки на неговото ниво на развој. Тоа значи дека и ученик за кој иницијалното мерење покажало дека припаѓа во потпросечно ниво може да добие оценка 5 доколку ангажирано вежба, согласно насоките дадени од наставникот, и покажува интерес да напредува. - Наставникот го информира родителот за нивото на развој на неговото дете и дава насоки за дополнително вежбање дома (доколку спаѓа во потпросечното ниво на моторичкиот и физичкиот развој) или дава препорака за вклучување на детето во спортски клуб (доколку спаѓа во натпросечното ниво).		