

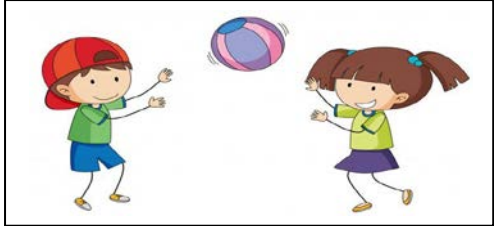




содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Ритмички игри со и без реквизити <p>(детски потскоци, мачкини потскоци, детски галоп чекор, обрач, јаже, топка)</p>  	<ul style="list-style-type: none"> Изведува ритмички движења со телото во место и во движење со и без реквизити. Разликува елементи кои се составен дел од игрите. 	Мај	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Брканица“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Зависно од бројот на учениците во група се назначува еден или два ученици кои ќе бркаат. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците се слободно распоредени во просторот за вежбање и во фронтална организациска формација со своите движења како што им наметнува музиката изведуваат слободни, ритмички движечки импровизации. Наставникот избира некоја бајка, на пример, „Црвенкапа“ или народната приказна „Дедото и репката“ која може со движење да се изрази и да се доживее, т.е. која ќе го поттикне играњето кај учениците. (20 минути)</p> <p>Завршна активност: Игра за смирување на организмот: „Меморија“ Учениците се наредени во круг. Еден ученик има топка во раката. Топката ја подава (тркала или фрла) до друг ученик кој треба да каже некој збор. Со фрлање на топката на друг ученик, ученикот кој ја фаќа топката го повторува претходниот збор и се надоврзува со нов. Играта трае сè додека некој од учениците не ја згреша реченицата или не ја испушти топката. Ученикот кој ќе згреша излегува од игра (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Дали игрите ви беа интересна? Дали беше лесно да се движите по музиката? Дали би смениле нешто во игрите? (5 мин.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Компјутер Звучници Топка 	<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.

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Ритмички игри со и без реквизити <p>(детски потскоци, мачкини потскоци, детски галоп чекор, обрач, јаже, топка)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Изведува ритмички движења со телото во место и во движење со и без реквизити. Разликува елементи кои се составен дел од игрите. 	Мај	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Брканица во пар“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Секој ученик има пар и со парот е фатен за рака. Се назначува еден пар кој ќе брка. Учениците од парот носат обрач. На знак на наставникот паровите трчаат слободно низ просторот. Учениците кои бркаат треба со обрач да уловат некој друг пар ученици, односно обрачот да го префрлат преку еден ученик од паровите кои бегаат. Кога тоа ќе се случи, паровите си ги менуваат местата и играта продолжува. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците слободно се разместуваат во просторот за вежбање, во фронтална организациска формација и со своите движења како што музиката им наложува изведуваат слободни ритмички движечки импровизации. Наставникот ќе одбере соодветна приказна, песна која може да се изрази и доживее, т.е. која ќе поттикне на движечка импровизација. Наставникот може и сам да измисли приказна како: „Детето отишло да си игра со другарите, тоа е весело (дотрчува како весело дете оди, трча), ветер почнува да дува (трча како ветер), дрвјата сè повеќе се свиткуваат (децата ги подигнуваат рацете над глава и ги нишаат) итн. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Игра за смирување на организмот: „Броеви“ Учениците се наредени во круг. Задачата е да ги кажуваат броевите од 1 до 30. При тоа, кога ќе стигнат до број кој содржи 3 не го кажуваат бројот, туку само клекуваат. Ученикот кој ќе згреши, излегува од игра. (5 мин.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Обрач Комјутер Звучници 	<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.




			Рефлексија: Што работевме на овој час? Кој дел од играта ви беше најинтересен? Дали ви беше тешко да импровизирате движења? (5 мин.)		
--	--	--	---	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри) 	<ul style="list-style-type: none"> Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување. Учествува во едноставни групни игри. Учествува во штафетни игри. 	Мај	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Елементарна игра „Пренесување мали топки од круг во круг“: На секоја страна од игралиштето се наоѓа по една врста пред која во круг се наоѓаат топчиња. Бројот на топчињата треба да биде поголем од бројот на учениците. На знак, ученикот од првата врста подигнува колку може повеќе топчиња и ги пренесува во кругот на другата страна. Наизменично додека една екипа не остане без топчиња. „Штафета со носење пинг-понг топче во лажичка“: Учениците се наоѓаат во колони. Првиот во колоната со испружена рака држи лажичка. Во лажичката се наоѓа пинг-понг топче. На знак тргнуваат до одредено место и се враќаат назад предавајќи ја лажичката на следниот играч кој ја продолжува играта. Која колона прва ќе ја заврши задачата е победник. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред</p>	<ul style="list-style-type: none"> Топчиња Лажича  	<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.

			<p>телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што ви беше најтешко, а што најлесно за времетраењето на игрите? Кој дел ви беше најинтересен? Дали беше тешко да се пренесуваат топчињата во лажица? Дали нешто би промениле во игрите? (5 мин.)</p>		
--	--	--	---	--	--


содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Атлетска азбука <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Фрла предмети (топче, топка и фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце. 	Мај	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Пипни – стој“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Се назначува еден ученик кој ќе брка (се бира со броенка). На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да допре некој од соучениците кои бегаат и да рече: Пипни – стој. Ученикот кој ќе биде допрен застанува. Ученикот кој брка настојува да ги допре сите соученици. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците играат игри по избор со фрлање топче, топка и фризби со една и две раце (<i>Гаѓање кегли или Гаѓање со топка во кегла, Избегнување удар со топка</i>)</p> <p>Елементарна игра „Гаѓање кегли“. На 6 м пред учениците, кои стојат во колона зад линија, се поставени од 3 до 5 кегли. (или пластични шишиња). Еден по еден ученик настојуваат со едно фрлање на топката одоздола да погодат односно соборат што повеќе кегли.</p> <p>„Гаѓање со топка во кегла“: Учениците се поделени во две колони кои стојат пред стартна линија. Пред двете колони на растојание од 3 метри се поставени кегли. На знак на наставникот, настојуваат со тркалање на топката по подлогата што повеќе пати да ги турнат кеглите. Победува екипата што ќе собори повеќе кегли.</p> <p>„Избегнување на удар со топка“: Двајца играчи, на одредено растојание, ја шутираат топката од земја или од рака со намера да го погодат играчот на средината кој ја избегнува топката. На средниот играч може да му се ограничи просторот, а растојанието може да се зголемува или смалува. Поени добива</p>	<ul style="list-style-type: none"> Кегли Топка 	<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.



		<p>оној играч кој има најголем број на погодувања но победник може да е и средниот играч кој долго време успешно ги избегнува ударите. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОК“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збунува учениците така што повремено изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Дали игрите ви беа интересни? Дали ги почитувавте правилата на играта? Дали нешто би промениле? Дали ви беше лесно да се координирате со соучениците? (5 мин.)</p>		
--	--	--	--	---

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Атлетска азбука (брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел) 	<ul style="list-style-type: none"> Фрла предмети (топче, топка и фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце. 	Мај	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Рибарот и рипката“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Се назначува еден ученик кој ќе биде „рибар“, останатите ученици се „риби“ кои слободно се движат и трчаат во одреден означен простор. На знак на наставникот, „рибарот“ ги брка „рипките“. Ученикот кој ќе биде фатен или допрен од страна на „рибарот“ се фаќа за него за рака и заедно продолжуваат да ги бркаат останатите ученици. Заедно ловат следен ученик кој се фаќа за „рибарот“ и уловената „рипка“ и почнуваат да формираат мрежа. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците играат игри по избор со фрлање топче, топка и фризби со една и две раце (<i>Бројаница, Гаѓање мета</i>). Елементарна игра „Бројаница“. На подлогата се црта круг со пречник од 3 метри и во неговиот центар се става корпа (кофа). Кругницата се дели на шест еднакви дела кои претставуваат станици. Првиот играч застанува во станицата бр. 1 и оттаму ја уфрла топката во целта. Ако успее, оди на станицата бр. 2 и ја уфрла топката оттаму и по ред од станица во станица додека не згреша, кога истата задача ја почнува следниот ученик. Ученикот што ќе згреша го чека повторно својот ред и продолжува на станицата на која згрешил. Задача е секој што побрзо да ги пројде сите 6 станици. Игра „Мета“. На оддалеченост од 3 до 5 м гаѓање во „мета“ нацртана на табла (на сид). На метата се нацртани концентрични кругови и просторот меѓу нив е обележан. Централниот круг е обележан со најголем број, а секој следен е обележан со помал</p>	<ul style="list-style-type: none"> Корпа, кофа Топка Пикадо Креди во боја 	<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.



		<p>број, така што погодокот носи даден број на поени. Од истата оддалеченост се гаѓаат кегли поставени на подлогата во круг или во триаголник (како во куглана). Повторување на гаѓање во хоризонтална цел т.е. круг нацртан на подлогата, зголемување на оддалеченоста со секое наредно фрлање најмногу до 10 м. (20 мин.)</p>		
		<p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбаиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што ви беше најлесно, а што најтешко за време на играта? Кој дел од играта ви беше најинтересен? Дали ги почитувавте правилата? Дали беше лесно да се следат наредбите на наставникот? (5 мин.)</p>		

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Атлетска азбука <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Фрла предмети (топче, топка и фризби) во далечина и во одредена цел, со една и со две раце. 	Мај	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците играат игри по избор со фрлање топче, топка и фризби со една и две раце (<i>Кој најдалеку ќе фрли</i>). Сите ученици стојат зад линија (или повеќе врсти од 8 до 10 ученици, една зад друга) и во фронтален формација од место фрлаат во далечина: топчиња, вреќички, камчиња, шишарки на следниве начини: Стојат со левата нога странично на линијата, прават замав со десната рака наназад и го исфрлаат предметот што подалеку напред, неколкупати. Стојат со десната нога странично на линијата и исфрлаат со левата рака, прават замав со левата рака наназад и го исфрлаат предметот што подалеку напред, неколкупати. Стојат со десната нога странично на линијата и исфрлаат со левата рака, исто како во првите две вежби, само сега фрлаат што подалеку, преку затегнато јаже, жица, ограда, грмушка и слично. По 3 или 4 ученици фрлаат истовремено „Кој ќе фрли подалеку?“ Фрлање со доминантната рака за да се види „Кој ќе фрли најдалеку во одделението?“ (20 мин.)</p> <p>Завршна активност:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Топка Топче Фризби Вреќички Камчиња.. Јаже Жица Ограда Мрежа 	<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.





Елементарни игри „Кипови“. Учениците слободно се распоредени во просторот за вежбање. Напред е еден ученик, судија кој е свртен со грб и брои до 10. За тоа време учениците заземаат некоја позиција на животни и се скаменуваат. Кога ќе заврши броењето, судија го избира најубавиот кип така што се движи меѓу учениците го допира ученикот и тој се „буди“, изведува некое карактеристично движење, а кога судијата повторно ќе го допре, тој се скаменува. Ученикот што ќе го избере станува судија. (5 мин.)


Рефлексија:




Што работевме на овој час? Дали ви беше интересно? Дали со двете раце успеавте да фрлите на иста далечина? Што ви беше полесно? (5 мин.)



содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри) 	<ul style="list-style-type: none"> Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување. Учествува во едноставни групни игри. 	Мај	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбашиштето. Наставникот одредува еден ученик кој претставува „ловец“ кој има задача да ги лови останатите ученици. Првиот ученик што ќе го улови „ловецот“ станува нов „ловец“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Елементарна игра „Воздух, вода, земја“. Сите ученици се во круг, а еден е во средина. Рацете во узрачување се „воздух“ во предрачување се „вода“, а во приручување се „земја“. Ученикот ги изведуваат овие движења и ги изговара зборовите, додека другите го имитираат. Меѓутоа, тој во текот на играта ќе настојува да ги наведе на грешка, да речеме, ќе рече „воздух“, а рацете ќе ги стави во предрачување. Сите што ќе погрешат излегуваат од понатамошниот тек на играта, до последниот, кој е и победник.</p> <p>Традиционална подвижна игра: „Сакате ли војна?“. Се делат две групи. Се фаќаат за раце сите членови и застануваат едни спроти други, едната група наспроти другата. Едната група во хор ја прашува другата група „Сакате ли војна?“ Другата група им довикува потврдно „Да!“ Повторно првата група прашува „Од кого?“, на тоа втората група се договара и одбира член од противничката група, најчесто играч кој го сметаат за послаб. Го изговараат името на одбраниот, а тој се пушта од своите за да одбере место каде јазот од фатени раце кај противничкиот тим му се чини најслаб, па со залет се обидува да ги отпушти и раздели. Моментот пред одбраниот да истрча, сите цврсто се држат и има силна навивачка атмосфера. Ако успее да ги раздели отпаѓаат од игра двајцата кои не успеале да се додржат, но доколку успеат да се задржат отпаѓа од игра оној кој бил одбран да</p>		<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.




		<p>ги раздели но не успеал. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОК“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збунува учениците така што повремени изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали успешно соработувавте меѓусебе? Дали игрите ви беа интересни? дали ги почитувавте правилата? Дали нешто би промениле? (5 мин.)</p>	
--	--	--	---

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри)  	<ul style="list-style-type: none"> Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување. Учествува во едноставни групни игри. 	<p>Мај</p>	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „2 круга со брзо одење и 2 круга трчање“. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците учествуваат во игри за развивање осет а слух: Елементарна игра „Јаков, каде си?“. Сите учениците формираат еден круг фатени за раце. Двајца играчи, кои се избираат по случаен избор од страна на наставникот, се со заврзани очи и се наоѓаат во средината на кругот. Едниот е „Јаков“, а другиот цело време го бара прашувајќи „Јакове, каде си?“, а другиот секој пат му одговара „Тука сум!“, така двајцата се ориентираат каде е кој, така што Јаков бега во спротивна страна од правецот од каде што го слуша гласот, а другиот во правецот каде што го слуша гласот за да го фати. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето на нацртани линии на подлогата. На знак на наставникот заземаат едноножен став на линијата (другата нога е свиткана и потколеницата е зад телото, рацете имаат произволна положба) и го задржува колку што може подолго со помош на движења на телото и рацете. Победник е оној ученик што последен ќе го задржи едноножниот став на линијата. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали успешно се ориентиравме со помош на сетилото за слух? Што ви беше најтешко, а што најлесно? (5 мин.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Марама Престенче 	<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.

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Атлетска азбука <p>(брзо и истрајно одење и трчање, потскокнување, скокање и доскокнување, фрлање во далечина и во цел)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Оди и трча со кратки и долги чекори, со промена на правец и темпо (напред, назад, лево, десно, бавно, умерено и брзо). 	Мај	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Синџир“: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбашиштето. Наставникот одредува еден ученик кој претставува „прв ловец“ во синџирот и има задача да ги лови останатите ученици. Секој ученик што ловецот ќе го „улови“ се фаќа за рака со ловецот и станува ловец заедно со него. На тој начин „синџирот“ од ловци се зголемува, а ученикот што ќе остане последен неуловен е победник во играта. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците вежбаат трчање со промена на правец (цик-цак), помеѓу поставени предмети. Штафетна игра во цикцак трчање. Учениците формираат 3 или 4 вообичаени колони за штафетна игра и застануваат зад линијата. Пред секоја колона се поставуваат во правилна низа 8 или 10 кегли на растојание од 1 м. На знак на наставникот првите ученици од колоната трчаат цикцак по должината на оваа патека (слалом) до последната кегла и назад до следниот ученик во колоната, кој, како и сите останати зад него, ја повторува истата активност. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Сите се во формација на круг. Наставникот избира еден ученик кој влегува во кругот и кому му се врзани очите. Ученикот со врзани очи неколкупати (2-3) се врти околу својата надолжна оска, потоа се движи кон учениците кои се поставени во круг. Кога ќе стигне до некој ученик од кругот, допирајќи му ги лицето и косата со дланките, пробува да открие за кој ученик се работи изговорувајќи го неговото име. Ако погоди кој е тој ученик, за награда останува уште еднаш во средината на кругот, а ако не го погоди името на ученикот, ги</p>	<ul style="list-style-type: none"> Кегли Конуси Марама 	<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.



			менуваат местата со него (на тој ученик му се врзуваат очите и тој доаѓа во средината на кругот). (5 мин.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Дали игрите ви беа интересни? Дали ги почитувавте правилата на игра? Дали успешно се координиравте со соучениците? (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри) 	<ul style="list-style-type: none"> Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување. Учествува во едноставни групни игри. 	Мај	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Ледена кралица“: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Еден ученик, кој ќе го одреди наставникот, претставува „ледена кралица“ и има задача да ги „заледи“ останатите ученици со допир. Учениците од „заледување“ се спасуваат трчајќи по вежбалиштето и избегнувајќи ја „ледената кралица“. Ако „ледената кралица“ ги допре, тие заземаат расчекорен став, со раце во одрачување и чекаат да ги „одмрзне“ некој од слободните ученици, така што ќе се протне меѓу нозе, а притоа „ледената кралица“ да не го „заледи“ и него. Играта продолжува се додека „ледената кралица“ не ги „заледи“ сите ученици или додека „ледената кралица“, според мислењето на наставникот и објективните знаци, не се замори и се заменува со друга „ледена кралица“.</p> <p>Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците играат игри со топка Елементарна игра „Топка преку ограда“: Учениците се држат за раце и така прават „ограда“. Еден ученик е во средина на „оградата“ и има топка. Целта на ученикот со топката е со шутирање топката да ја помине „оградата“. Учениците во „оградата“ тоа го спречуваат, но не смеат многу да се поместуваат од своето место. На ученикот на кој ќе му помине топката меѓу нозете се менува со централниот играч. Играта се игра и со поставена мрежа. Учениците се поделени во две групи и се поставени од двете страни на мрежата. Топката треба да се префрли преку мрежата, а учениците од спротивната страна треба да ја вратат назад, без топката да го допре подот. Групата која нема да успее да ја врат топката назад губи поен. (20 мин.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Топка Мрежа 	<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.

**Завршна активност:**

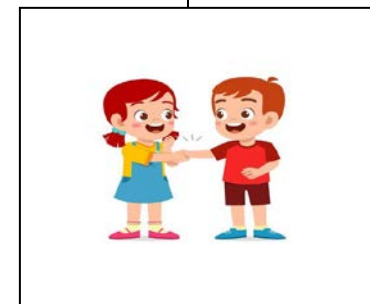
Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбаиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)

Рефлексија:

Што работевме на овој час? На кој начин ви беше полесно да шутирате? Дали беше тешко да се соберат потребните поени? Дали игрите беа интересни? дали ги почитувавте правилата? Дали успеавте да се координирате со соучениците? (5 мин.)

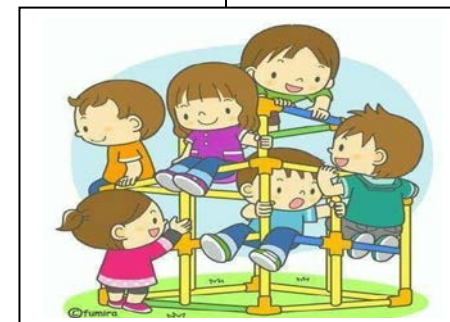


содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри) 	<ul style="list-style-type: none"> Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување. Учествува во едноставни групни игри. 	Мај	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Трчање со задачи“: Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците учествуваат во игри со фрлање: Елементарна игра „Нека бие, нека бие“. Учениците се во круг околу топка. На знак на наставникот „Нека бие, нека бие, Петре“, Петре брзо трча до топката, која се наоѓа во центарот на кругот, ја подигнува, а за тоа време останатите ученици бегаат што подалеку од него. Кога ќе ја подигне топката, Петар ги „замрзнува“ сите деца со повикот „Стоп!“, а потоа го гаѓа детето за кое смета дека ќе го погоди (најблиското). Доколку го погоди, освојува поен. Цел: да се освојат што повеќе поени. Постојат и негативни поени ако промаши. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОК“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збунува учениците така што повремено изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија:</p>	<ul style="list-style-type: none"> топка Креди во боја 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.



			Што работевме на овој час? Дали играта ви беше интересна? Како се чувствувате? Дали бевте прецизни при фрлањето на топката? Дали внимателно ги следевте насоките? (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Подвижни игри (елементарни игри, штафетни игри) 	<ul style="list-style-type: none"> Ги почитува правилата на играта и правилата за фер плеј однесување. Учествува во едноставни групни игри. 	Мај	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Брканица“: Учениците се распоредени слободно низ просторот. Зависно од бројот на учениците во група се назначува еден или два ученици кои ќе бркаат. На знак на наставникот сите ученици трчаат слободно низ просторот. Ученикот кој брка треба да фати некој од соучениците кои бегаат. Ученикот кој ќе биде фатен продолжува да брка. Учениците изведуваат комплекс на вежби за обликување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците се делат во две или три колони и секоја застанува пред некоја препрека: јарец, шведски сандак, училишна клупа, кои не се повисоки од рамениците на учениците. Учениците ги изведуваат следните движења: Учениците ги совладуваат препреките со помош на рацете и нозете на произволен начин: „Кој ќе биде повешт и побрз?“ Се качуваат на справата и скокаат на истата страна „меко“ во полуклек, повеќепати. Се качуваат на справата се вртат и скокаат на истата страна на која се качиле. Сите учениците еден зад друг совладуваат повеќе справи кои се поставени во низа. Истото само „Кој ќе биде повешт и побрз?“</p> <p>Елементарна игра „Поплава – авиони“. Сите ученици слободно трчаат во обележан простор за вежбање. На повик на наставникот „Авиони!“, сите во тој момент застануваат и легнуваат, на знак „опасноста помина“ продолжуваат да трчаат. На повик „Поплава!“ сите ученици се качуваат на некоја справа (да побегнат од поплавата која надоаѓа). (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Јарец, шведски сандак, училишна клупа 	<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.



			секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Дали внимателно ги следевте насоките а игрите? Дали успешно ги совладувавте препреките? Дали се координиравте со соучениците? Што ви беше најтешко? Дали нешто би промениле? (5 мин.)		
--	--	--	--	--	--