

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|--|---|------------------------------------|--|------------------------------|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење и челна вага на шведска клупа и ниска греда.</p> | <p>Применува гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180° и челна вага на шведска клупа и ниска греда.</p> | 1 | <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 (8 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците се поставени во една колона и се движат по линија со полно стапало. На даден знак се подигнуваат на прсти и се движат по линија. Наставникот демонстрира правилен став на телото при гимнастичко одење (исправен став, стомакот е вовлечен внатре, градите се извлечени напред, погледот е насочен напред и горе; одењето е со испружени колена и на преден дел од стапалото; рацете се исправени во зглобот на лактот, а прстите се споени). Учениците се поставени во две редици и изведуваат правилно одење во место. Учениците, поставени во една/две колони, одат со правилно гимнастичко одење по права линија (рацете покрај телото и рацете раширени – држење рамнотежа). Учениците изведуваат детски поскокнувања во кои едната нога е во згрчено предножје, а другата, односно одразната нога е испружена. Рацете можат да бидат покрај телото во одрачје, или едната во одрачје, а другата во предрачје. Учениците потскокнуваат во движење наизменично менувајќи ги нозете. Учениците, поставени во една/две колони, одат со правилно гимнастичко одење. На даден знак од наставникот се вртат за 90° и продолжуваат со одење. На повторен знак од наставникот се</p> | шведска клупа ниска греда | <p>-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> |

Декември

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>вртат за 180⁰, продолжуваат со одење. Учениците се слободно разместени по вежбалиштето и сите прво на десна, па потоа на лева нога неколкупати изведуваат „вага“. Две или три колни од ученици застануваат спротивно од попречно поставена шведска клупа/ниска греда: со залет и едноножен одраз (десната нога) наскокнуваат на клупата со двете нозе во полуклек, изведуваат „вага“ и скокаат суножно на другата страна, повеќепати, наизменично одразувајќи се со десна и со лева нога. (22 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 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувате? Која активност ви беше најинтересна? Дали применувавте правилно гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180° и челна вага на шведска клупа и ниска греда?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|--|---|------------------------------------|--|------------------------------|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење и челна вага на шведска клупа и ниска греда.</p> | <p>Применува гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180° и челна вага на шведска клупа и ниска греда.</p> | 1 | <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 се слободно разместени по вежбалиштето и сите прво на десна, па потоа на лева нога неколкупати изведуваат „вага“. Застануваат на една нога која е испружена, рацете се во одрачување, а другата нога е подигната и испружена наназад во вис, а телото право со подигната глава, претклон напред сè додека трупот и подигнатата нога не дојдат во хоризонтална положба. Учениците во колона по еден (на поголемо растојание) се движат во круг на вежбалиштето во права линија и ги изведуваат следниве задачи: Одење на прсти, како гимнастичари и рацете ги движат напред назад. Ја повторуваат претходната активност, но со десната, па левата и потоа со двете раце изведуваат челни кругови (замавнувања пред тело). Три-четири тркачки чекори на прсти, клек, ширење на рацете, станување и продолжуваат со тркачки чекори, неколку детски потскоци во место, движење напред и во круг околу себе со различни движења на рацете и сл. Две или три колни од ученици застануваат спротивно од попречно поставена шведска клупа/ниска греда: со залет и едноножен одраз (десната нога) наскокнуваат на клупата со двете нозе во полуклек, изведуваат „вага“ и скокаат суножно на другата страна, повеќепати, наизменично одразувајќи се со десна и со лева нога. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се поставени во две колони. Првиот ученик од колоната држи топка со двете раце. На даден знак ја подава топката меѓу нозете на ученикот зад него, вториот на третиот... и</p> | шведска клупа ниска греда | <p>-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> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>така до крај на колоната (топката не смее да падне на подлогата). Потоа се вртат за 180° и го повторуваат истото. Победува онаа екипа што прва ќе ја заврши задачата. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувате? Која активност ви беше најинтересна? Дали применувавте правилно гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180° и челна вага на шведска клупа и ниска греда?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|--|---|------------------------------------|---|--|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење и челна вага на шведска клупа и ниска греда.</p> | <p>Применува гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180° и челна вага на шведска клупа и ниска греда.</p> | 1 | <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 следед 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.) Главна активност: Учениците се слободно разместени по вежбалиштето и сите прво на десна, па потоа на лева нога неколкупати изведуваат „вага“. Застануваат на една нога која е испружена, рацете се во одрачување, а другата нога е подигната и испружена наназад во вис, а телото право со подигната глава, претклон напред сè додека трупот и подигнатата нога не дојдат во хоризонтална положба. Учениците застануваат во колона и ги изведуваат следниве задачи: Качување на шведска клупа и саскок Качување на јаже од 20 до 30 см и саскок Качување на коса клупа и симнување Качување на рипстол. Две или три колни од ученици застануваат спротивно од попречно поставена шведска клупа/ниска греда: со залет и едноножен одраз (десната нога) наскокнуваат на клупата со двете нозе во полуклек, изведуваат „вага“ и скокаат суножно на другата страна, повеќепати, наизменично одразувајќи се со</p> | <p>шведска клупа јаже коса клупа рипстол ниска греда</p> | <p>-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> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>десна и со лева нога. (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 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувате? Која активност ви беше најинтересна? Дали применувавте правилно гимнастико одење, одење со потклекнување, вртење за 180° и челна вага на шведска клупа и ниска греда?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|--|---|------------------------------------|--|---|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење и челна вага на шведска клупа и ниска греда.</p> | <p>Применува гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180° и челна вага на шведска клупа и ниска греда.</p> | 1 | <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.) Главна активност: На средина на игралиштето се откочна штица, јарец, рамка од шведски сандак, душек, стол и сл. Задачата на ученикот е со трчање да изведе наскок и отскок од откочната штица, да продолжи со трчање, да се качи и да симне од јарецот, да се протне низ рамката од шведскиот сандак, да оди на шведската клупа и со вртење за 180° со нозете, саскок на другата страна, провлекување под стол, трчање до следниот ученик во колоната, плесок со дланките, што преставува знак дека треба да тргне следниот ученик. (20 мин.) 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 задржуваат 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.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали активностата ви беше интересна? Дали ги почитавте правилата на играта? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p> | <p>откочна штица, јарец, рамка од шведски сандак, душек, стол</p> | <p>-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> |

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|--|---|------------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| <p>Гимнастика - Запознавање со гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење и челна вага на шведска клупа и ниска греда.</p> | <p>Применува гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180° и челна вага на шведска клупа и ниска греда.</p> | <p>1</p> | <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...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување на телото. Најавување на целта (10 мин.) Главна активност: Наставникот им соопштува на учениците дека ќе има одделенско натпреварување на „мали гимнастичари“ и ги објаснува критериумите како ќе се вреднува активноста. Повикува еден по еден ученик да ја изведе вежбата, додека останатите ученици го набљудуваат и заедно со наставникот го оценуваат. Најуспешните тројца (по оценка на сите) повторно ја изведуваат вежбата (финално натпреварување), за да се добие победникот на одделението. ПРАВИЛА: Учениците се слободно разместени во вежбалиштето, сите прво на десна, па потоа на лева нога неколкупати изведуваат „вага“. Учениците во колона по еден (на поголемо растојание) се движат во круг на вежбалиштето во права линија и ги изведуваат следниве задачи: Одење на прсти, како гимнастичари и со рацете изведуваат движење напред-назад. Ја повторуваат претходната активност, но се десната, па левата и потоа со двете раце изведуваат челни кругови (замавнувања пред тело). Три-четири тркачки чекори на прсти, клек, ширење на рацете, станување и продолжуваат со тркачки чекори,</p> | <p>шведска клупа ниска греда</p> | <p>-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> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>неколку детски потскоци во место, движење напред и во круг околу себе со различни движења на рацете, одење со потклекнување. Качување на шведска клупа, изведување на „вага“, суножно скокање на другата страна, качување на ниска греда, изведување на „вага“, суножно скокање на другата страна. (20 мин.)</p> <p>Завршна активност: Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОЌ“ 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>Рефлексija: Што работевме денес? Што научивте? Како се чувствувате? Дали применувавте правилно гимнастико одење, одење со потклекнување, вртење за 180° и челна вага на шведска клупа и ниска греда?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|---|---|------------------------------------|---|----------|---|
| Ритмика - Ритмичко одење, трчање и вртење во 2/4 такт без и со музика. | Применува координирани ритмички движења во 2/4 такт без и со музика. | 1 | <p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. 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: Учениците изведуваат координирано ритмичко одење и трчање со различно темпо и музика. Учениците стојат слободно распоредени во просторот за вежбање и со правилно држење на телото и главата одат во место со броење: На команда „еден“, стапнуваат со левата нога посилено, нагласено. На „два“, со десната нога стапнуваат но потивко, скоро нечујно. Ја повторуваат претходната активност, но сега покрај чекорењето се додава плесок со дланките само на команда „еден“. Повторуваат, но сега плесокот со дланките е појак на команда „еден“, а потивок на „два“. Претходните две вежби се изведуваат во одење во колона по еден. Марширање во круг со придружба на тарабука, при што треба да се чуе нагласено стапнување со лева и нагласено со десна нога. Се повторува претходна вежба, но само првите 8 чекори ја следат тарабуката или плесокот на дланките, а 8 чекори се изведуваат „немо“. Се слушаат само нагласените чекори на левата нога (наизменично со придружба и немо). (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 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> | тарабука | -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? Што научивте? Како се чувствувавте? Што ви беше најинтересно? Дали применувавте координирани ритмички движења во 2/4 такт?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.) | | |
|--|--|--|---|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|---|---|------------------------------------|---|---|---|
| Ритмика - Ритмичко одење, трчање и вртење во 2/4 такт без и со музика. | Применува координирани ритмички движења во 2/4 такт без и со музика. | 1 | <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 (8 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците изведуваат координирани ритмички движења во 2/4 такт без и со музика. Со соодветна песна во такт 2/4, учениците самостојно движејќи се ќе се изразуваат (како што „музиката им кажува и наложува“), користејќи ги движењата што досега ги имаат научено, како и други што сами ги измислуваат: одење, трчање, потскокнување, вртења, замавнувања и кружење со рацете. https://www.youtube.com/watch?v=JFb1FNIXfhw (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 менуваат местата со него (на тој ученик му се врзуваат очите и тој доаѓа во средината на кругот). (7 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувавте? Како наученото ќе го примениме во секојдневниот живот?...</p> | ЦД плеер, видео бим, проектор, компјутер марама | -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. |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.) | | |
|--|--|--|--|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|--|--|------------------------------------|--|--|---|
| <p>Ритмика - Ритмички потскоци и скокови (детски, мачкини, галоп, „ножици“).</p> <div data-bbox="190 703 636 979" data-label="Image"> <p>детски скок</p> </div> <div data-bbox="190 1026 636 1307" data-label="Image"> <p>мачкин скок</p> </div> | <p>Изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови.</p> | <p>1</p> | <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...) Учениците изведуваат комплекс на вежби за оформување на телото. Најавување на целта (10 мин.)</p> <p>Главна активност: Учениците слободно се разместени во просторот за вежбање. Прво по „диктат“ на наставникот ќе изведуваат „детски потскоци“ во место и движење. Наставникот ќе одбере соодветна музика на која учениците со „детски потскоци“ се изразуваат самостојно движејќи се. Учениците самостојно формираат ритмичка целина со детски потскоци и скокови со различно темпо и музика (детски, мачкини, галоп, „ножици“, поединечно и во композиција) на истата музика: „Кој поинтересно и позанимливо“. https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8 (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 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија:</p> | <p>ЦД плеер, видео бим, проектор, компјутер</p> <div data-bbox="1697 979 2107 1273" data-label="Image"> <p>галоп скок</p> </div> | <p>-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> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | Што работевме на овој час? Што научивте? Како се чувствувавте? Дали примњувавте ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.) | | |
|--|--|--|---|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|--|---|------------------------------------|--|---|---|
| <p>Ритмика - Ритмички движења со реквизити (обрач, јаже, лента, топка), со и без музика.</p> | <p>Се движи во ритам на такт и музика со реквизити.</p> | <p>1</p> | <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 вежбашиштето 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...) Најавување на целта (10 мин.) 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. Движењата ги изведуваат со реквизити, со и без музика (обрач, јаже, лента, топка). 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. https://www.youtube.com/watch?v=w_PpfiGmU2c Учениците изведуваат ритмички движења со реквизити, со и без музика (обрач, јаже, лента, топка). (20 мин.) Завршна активност: Учениците изведуваат комплекс на вежби за истегнување и лабавење (5 мин.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како можеме наученото да го користиме во секојдневниот живот? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за</p> | <p>обрач, јаже, лента, топка ЦД плеер, видео бим, проектор, компјутер</p> | <p>-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> |

Дневни сценарија по физичко и здравствено образование – 3 одд.

Декември

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.) | | |
|--|--|--|---|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|--|---|------------------------------------|---|---|---|
| <p>Ритмика - Ритмички движења со реквизити (обрач, јаже, лента, топка), со и без музика.</p> | <p>Се движи во ритам на такт и музика со реквизити.</p> | <p>1</p> | <p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Циклично трчање околу означен простор“: Учениците се наоѓаат во колона и на договорен знак почнуваат да трчаат околу означен простор на вежбалиштето задржувајќи ја цело време формацијата на колона. Најавување на целта (7 мин.) 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. Движењата ги изведуваат со реквизити, со и без музика (обрач, јаже, лента, топка). Наставникот ќе одбере соодветна приказна, песна која може да се изрази и доживее, т.е. која ќе поттикне на движечка импровизација. https://www.youtube.com/watch?v=utOFFVMGzck 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. (23 мин.) 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 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувавте? Како можеме наученото да го користиме во секојдневниот живот?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди)</p> | <p>обрач, јаже, лента, топка ЦД плеер, видео бим, проектор, компјутер</p> | <p>-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> |

| | | | | |
|--|--|----------|--|--|
| | | (5 мин.) | | |
|--|--|----------|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|----------------------------------|--|------------------------------|--|--|---|
| Танци - Детски танци по избор | Изведува основни чекори од детски танци. | 1 | <p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо загревање: „Циклично трчање околу означен простор“: Учениците се наоѓаат во колона и на договорен знак почнуваат да трчаат околу означен простор на вежбалиштето задржувајќи ја цело време формацијата на колона. Најавување на целта (7 мин.)</p> <p>Главна активност: Ученикот изведува основни чекори од детски танци. Учениците стојат слободно распоредени во просторот за вежбање во парови. Задачата е да се изведат движења на различни начини во ритам на музиката повторувајќи го партнерот. Учениците стојат еден наспроти друг. Движењето се изведува во страна. Ако едниот оди на десна страна со десна нога, тогаш партнерот оди во лева страна со лева нога. Тоа се повторува 8 пати. Со плескање на дланките, се задава промена на движењето, паровите се фаќаат за подлактиците и со детски потскоци се вртат во круг 8 пати се повторуваат истите движења од претходната вежба, само што сега се вртат во спротивна насока. https://www.youtube.com/watch?v=CCrJ5z9dJhs (23 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 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување. (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувавте? Дали изведувате основни чекори од детските танци? Дали се движите по ритамот? Дали ги следите чекорите на партнерот? Како можеме наученото да го користиме во секојдневниот живот?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како</p> | ЦД плеер, видео бим, проектор, компјутер | -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. |

Дневни сценарија по физичко и здравствено образование – 3 одд.

Декември

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди (5 мин.) | | |
|--|--|--|--|--|--|

| содржини (и поими) | стандарди за оценување | часови и дата на реализација | сценарио за часот | средства | следење на напредокот |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|--|--|---|
| Танци - Детски танци по избор | Изведува основни чекори од детски танци. | 1 | <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 изведуваат основни чекори од детски танци. Учениците најпрво се запознаваат со „Полка“. Следат линк со упатствата за „Полка“: https://www.youtube.com/watch?v=e-vDTAX4iBE&t=5s&ab_channel=Dance%27nBeatsLab На почеток телото е исправено, рацете се вкрстени напред. А дел: рацете вкрстени напред, изменично менување на ногата на страна. Б дел: рацете се вкрстуваат и отвараат странично напред, движењето во нозете останува исто. В дел: 4 потсококнувања на лево, 4 потскокнувања на десно, 1 кружно движење околу себе. В дел се повторува. (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 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат</p> | ЦД плеер, видео бим, проектор, компјутер | - 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. |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | издишување. (5 мин.) Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Дали изведувате основни чекори од детски танци? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.) | | |
|--|--|--|---|--|--|