

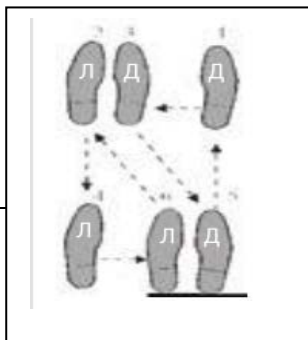
содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
Танци - Традиционалн и народни ора по избор	Изведува основни чекори од традиционално народно оро од родниот крај.	1	<p>Воведни активности: Организирано собирање на учениците. Општо 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: Ученикот изведува основни чекори од традиционално народно оро од родниот крај. Сите ученици формираат еден голем мешовит отворен круг – отворено оро, така што се наредени наизменично момче-девојче-момче. На почетокот не се држат за рака (рацете се на колковите). Најпрвин движењата се изведуваат со броење на чекорите, потоа со пеење одредена песна и на крај со соодветна музичка придружба. https://www.youtube.com/watch?v=FLPXHfZY9Ws – „Јовано, Јованке“ Учениците стојат со лицето свртени кон центарот на кругот и малку полудесно на растојание еден од друг од 1 м. Се движат во круг почнувајќи со десната нога во десно (спротивно од стрелките на часовникот). Учениците изведуваат три чекори во десно со десна-лева-десна нога за на последниот чекор тежината од телото да се пренесе на десната нога, а левата нога ќе се подигне кон центарот на кругот малку свиткана во зглобот на коленото. Се спушта левата нога и се повторуваат претходните движења. (22 мин.)</p> <p>Завршна активност: Сите се во формација на круг. Наставникот избира еден ученик</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.

			<p>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). (5 мин.)</p> <p>Рефлексија: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувате? Дали изведувате основни чекори од традиционално народно оро?... (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
Танци - Традиционалн и народни ора по избор	Изведува основни чекори од традиционално народно оро од родниот крај.	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: Ученикот изведува основни чекори од традиционално народно оро од родниот крај. Сите ученици формираат еден голем мешовит отворен круг – отворено оро, така што се наредени наизменично момче-девојче-момче. Рацете се свиткани во зглобот на лактот и се во висина на рамената напред. Карактеристично држење за рацете кај едноставните и бавни ора. Сите заедно со пеење или, пак, со соодветна музичка придружба го повторуваат претходно наученото оро. https://www.youtube.com/watch?v=GrXr3OIhoFI – „Правото оро“ Се повторува истото, но во група од 8 до 10 ученици. Секое од формираните ора играат и пеат во својот дел од вежбалиштето. Кое од формираните ора најубаво и најизедначено ќе го одиграат наученото оро. Една по друга група го игра орот, а останатите гледаат и оценуваат. (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 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>Рефлексција: Што работевме на овој час? Што научивме? Како се чувствувате? Дали изведувате основни чекори од традиционално народно оро?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги</p>	ЦД плеер, видео бим, проектор, компјутер топка	-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.

			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
Танци - Современи танци по избор	Изведува основни чекори од современ танц.	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 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: Ученикот изведува основни чекори од современ танц (рокенрол, твист, зумба, хип хоп, танго, валцер ... – по избор)</p> <p>Англиски валцер: Учениците се поставени во полукруг. Чекорите прво се вежбаат поединечно, а потоа и во парови. Чекорите на англискиот валцер се изведуваат со елегантни чекори по следниот редослед:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чекор напред со десната нога 2. Чекор дијагонално напред со левата нога 3. Со десната нога чекор до левата нога 4. Чекор назад со левата нога 5. Десна нога чекор назад дијагонално во десно 6. Лева нога до десна нога 	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.



			<p>По совладување на чекорите учениците се движат на музика: https://www.youtube.com/watch?v=SVdQ-wuSPz0&t=5s (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? Дали ги совладавте чекорите на англискиот валцер? Како можете наученото да го примените во секојдневниот живот?... (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
Танци - Современи танци по избор	Изведува основни чекори од современ танц.	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: Ученикот изведува основни чекори од современ танц (рокенрол, твист, зумба, хип хоп, танго, валцер ... – по избор) Твист: Едноставен танц каде што е потребно да се вртиме со помош на рацете и нозете кружно околу сопствената оска. Движењата не се регулирани и секој танцува како што сака во ритам на музиката. Учениците се поставени во повеќе редици и танцуваат во ритам на музиката: https://www.youtube.com/watch?v=MG7cummRirs - Let's Twist Again (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 активноста ви беше интересна? ... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како би добил реална слика за совладаноста на поставените стандарди) (5 мин.)</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.

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови и дата на реализација	сценарио за часот	средства	следење на напредокот
<p>Ракомет - Основни ракометни ставови (паралелен и дијагонален).</p>	<p>Се поставува и применува основен паралелен и дијагонален ракометен став во место.</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 се запознаваат со ракометен став како положба во која се изведуваат повеќе елементи во одбраната. Учениците се запознаваат со основните ракометни ставови:</p> <p>Паралелен став: Стапалата се поставени паралелно, малку пошироко од ширината на рамениците. Тежината на телото е на предните делови од стапалото. Трупот е благо навален нанапред, рацете се подигнати во висина на рамениците со дланките свртени кон нанапред.</p> <p>Дијагонален став: Стапалата се поставени дијагонално, односно едното стапало е понапред за половина чекор во однос на другото. Колената се свиткани, тежината на телото е повеќе на</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>



Паралелен став



Дијагонален став

			<p>задната нога. Двете раце се подигнати, со предната рака се покрива топката, а другата е во висина на градите и е поставена покрај телото. Учениците изведуваат основни ракометни ставови во место. (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 денес? Што научивте? Како се чувствувате? Дали применувавте паралелен ракометен став? ? Дали применувавте дијагонален ракометен став?... (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>Ракомет - Основно фаќање/примање и додавање на топка (во висина на гради, глава и колкови).</p>	<p>Соодветно се поставува при изведба на фаќање/примање и додавање на топка во место во висина на гради.</p>	<p>1</p>	<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 се запознаваат со техниката на држење на топка со две раце: Дланката од левата рака се поставува на едната, а десната на другата страна од топката, а палците со показалците оформуваат еден вид на триаголник. Другите прсти нормално се поставуваат на топката. Учениците изведуваат техника на држење на топка во основни ставови. Учениците изведуваат вежби за примање на топка со две раце: едната нога е исчекорена напред, а другата е позади трупот. Ученикот ги испружува рацете напред во правец кон топката. Во моментот кога топката се прифаќа рацете се повлекуваат кон градите свиткани во лактите. Примањето на топката завршува со повлекување на предната исчекорена нога зад телото. (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 научивте? Дали правилно ја применувате техниката на држење на топка со две раце?... (Прашањата наставникот може да ги менува и да ги прилагоди како</p>	<p>топка</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>



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