

Предмет	Физичко образование	VI (Шесто) одделение			
Број на часови	3 часа неделно	108 часа годишно			
Изготвил:	Иле Мишески	ООУ „Страшо Пинџур с.Мало Коњари-Прилеп			
Адаптирал:	Актив:				
Тема: ФИЗИЧКИ И МОТОРИЧКИ РАСТ И РАЗВОЈ Вкупно часови: Континуирана примена на секоја наставен час (во воведниот и подготвителниот дел)					
Содржини (и поими)	Стандарди за оценување	часови	активности	Средства	Следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> •Функционален развој (аеробна и анаеробна издржливост) • Моторички развој (сила, брзина, флексибилност, координација) • Локомоторен апарат (правилно држење на телото, •сколиотично, кифотично и лордотично држење на телото, •рамни стапала, •прекумерна тежина) 	<p>Правилно изведува комплекси на вежби за обликување на телото без реквизити (истегнување, јакнење и лабавење во сите положби, ставови и движења).</p> <p>Правилно изведува комплекси на вежби за обликување на телото со реквизити (истегнување, јакнење и лабавење со палка, јаже, обрач, топка).</p> <p>Правилно изведува вежби за обликување на телото во парови.</p> <p>Избира соодветна вежба за развој на моторичките и функционални способности.</p>		<ul style="list-style-type: none"> -• Учениците изведуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулните групи на вратот, раменскиот дел и горните екстремитети. • Учениците изведуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулните групи на трупот стомачна и грбна мускулатура. • Учениците изведуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на мускулните групи на карличниот дел и долните екстремитети. • Учениците изведуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на целата мускулатура во партер (во различни положби). • Учениците изведуваат комплекс вежби за истегнување, јакнење и лабавење на целата мускулатура користејќи реквизити (палка, топка, чуњеви, обрач). • Учениците изведуваат вежби за истегнување, јакнење и лабавење на справи и покрај справи (рипстоли, шведска клупа, ниска греда) • Учениците изведуваат вежби за истегнување, јакнење и лабавење во парови според својата висина и тежина. • Учениците изведуваат комплекс на поединечни и во комбинација поскоци и скокови во место и движење. 		Практични изведби

			<ul style="list-style-type: none">• Учениците индивидуално демонстрираат комплекси на вежби. Наставникот прво ја објаснува и демонстрир		
--	--	--	---	--	--

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на:

1. правилно да изведува вежби за обликување на телото без реквизити, со реквизити и на справи.

Ученикот/ученичката ќе развие

2. свесност за потребата од примена на здравствено хигиенските навики.

Предмет	Физичко образование	VI (Шесто) одделение
Број на часови	3 часа неделно	108 часа годишно
Изготвил:	Иле Мишески	ООУ „Страшо Пинџур с.Мало Коњари-Прилеп
Адаптирал:	Актив:	

Тема: АТЛЕТИКА Вкупно часови: 24 часа

Содржини (и поими)	Стандарди за оценување	часови	активности	Средства	Следење на напредокот
Истрајно трчање – висок старт	<ul style="list-style-type: none"> Изведува правилна техника на висок старт и трча до 100 метри. 	1	<ul style="list-style-type: none"> -Организациско поставување во простор -Игра за загревање. Учениците изведуваат техника на координирани движења на раце и нозе при трчање. Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување). -Игри за смирување. 	Штоперица, свирче	Практични изведби
	<ul style="list-style-type: none"> Изведува правилна техника на висок старт и трча до 200 метри. 	2	<ul style="list-style-type: none"> -Организациско поставување во простор -Игра за загревање Учениците изведуваат истрајно трчање со умерено темпо од 200 до 300 метри со мерење време. Учениците изведуваат брзо трчање од различни почетни положби (седење, лежење на грб или на стомак, клечење и сл.). --Игри за смирување. 	Штоперица, свирче	Практични изведби
	<ul style="list-style-type: none"> Штафетно трчање 	2	<ul style="list-style-type: none"> -Организациско поставување во простор -Игра за загревање Учениците ја изведуваат техниката на штафетно трчање Учениците учествуваат во штафетни игри со брзо трчање, без и со реквизити (натпреварување). --Игри за смирување. 	Штоперица, свирче	Практични изведби
Брзо трчање – низок старт	<ul style="list-style-type: none"> Изведува правилна техника на низок старт и трча до 50 метри. 	1	<ul style="list-style-type: none"> -Организациско поставување во простор -Игра за загревање Учениците трчаат со низок старт до 50 метри. Учениците изведуваат брзо трчање од различни почетни положби (седење, лежење на грб или на стомак, клечење и сл.). --Игри за смирување. 	Штоперица, свирче	Практични изведби

	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува правилна техника на низок старт и трча до 50 метри. 	1	<ul style="list-style-type: none"> - Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> • Учениците трчаат со низок старт од 20 до 50 метри со мерење време. --Игри за смирување. 	Штоперица, свирче	Практични изведби
	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува правилна техника на низок старт и трча до 50 метри. 	1	<ul style="list-style-type: none"> - Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> • Учениците трчаат со низок старт од 20 до 50 метри со мерење време. • Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување). --Игри за смирување. 	Штоперица, свирче	Практични изведби
Скок во далечина од место	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува правилна техника на скок во далечина од место. 	1	<ul style="list-style-type: none"> - Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат скок во далечина од место. --Игри за смирување. 	Штоперица, свирче	Практични изведби
	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува правилна техника на скок во далечина од место. 	1	<ul style="list-style-type: none"> - Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот (натпреварување). --Игри за смирување. 	Штоперица, свирче	Практични изведби
	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува правилна техника на скок во далечина од место. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот (натпреварување). --Игри за смирување. 	Штоперица, свирче	Практични изведби
Скок во далечина („згрчена техника“)	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува правилна техника на скок во далечина („згрчено“). 	1	<ul style="list-style-type: none"> -Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат скок во далечина со залет (техника „згрчено“). 	Штоперица, свирче	Практични изведби

	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува правилна техника на скок во далечина („згрчено“). 	1	<ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат скок во далечина со залет, техника „згрчено“ (натпреварување). --Игри за смирување. 	Штоперица, свирче	Практични изведби
Скок во височина („стредел“)	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува правилна техника на скок во височина („стредел“). 	1	<ul style="list-style-type: none"> - Организациско поставување во простор -Игра за загревање • Учениците изведуваат скок во височина (техника „стредел“). --Игри за смирување. 	Штоперица, свирче	Практични изведби
	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува правилна техника на скок во височина („стредел“). • мерење на скокот 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Организациско поставување во простор -Игра за загревање • Учениците изведуваат скок во височина, техника „стредел“ (натпреварување). --Игри за смирување. 	Штоперица, свирче	Практични изведби
Фрлање топче и погодување цел	<ul style="list-style-type: none"> • Фрла и погодува определена цел на далечина од 5 до 10 метри. 	1	<ul style="list-style-type: none"> - Организациско поставување во простор -Игра за загревање • Учениците изведуваат гаѓање со топче во цел од 5 до 10 метри. --Игри за смирување. 	топчиња	Практични изведби
	<ul style="list-style-type: none"> • Фрла и погодува определена цел на далечина до 10 метри. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Организациско поставување во простор -Игра за загревање • Учениците изведуваат гаѓање во подвижна цел со топче (обрач, топка). • Учениците учествуваат во штафетни и елементарни игри со фрлања. --Игри за смирување. 	топчиња	Практични изведби

	<ul style="list-style-type: none"> • Фрла и погодува определена цел на далечина до 15 метри. 	2	<p>- Организациско поставување во простор</p> <p>-Игра за загревање</p> <p>Учениците изведуваат гаѓање со топче во цел до 15 метри</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат фрлање топче од место во далечина со лева и десна рака. <p>--Игри за смирување.</p>	топчиња	Практични изведби
Фрлање на Ѓуле	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува правилна техника на фрлање на Ѓуле 	2	<p>- Организациско поставување во простор</p> <p>-Игра за загревање</p> <p>чениците со помала топка изведуваат школска техника на фрлање Ѓуле.</p> <p>Учениците фрлаат Ѓуле од 1 кг. - школска техника.</p> <p>-Игри за смирување.</p>	-топчиња -Ѓуле	Практични изведби

Наставната програма вклучува и релевантни компетенции и од подрачјето **Општество и демократска култура** на Националните стандарди.

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. применува правилна техника на низок страт и брзо трчање и техника на висок старт и истрајно трчање;
2. применува правилни техники на скокања во далечина и височина;
3. применува правилна техника на фрлања и погодување на цел;
4. препознава и применува основна техника на фрлање Ѓуле.

Предмет	Физичко образование	VI (Шесто) одделение			
Број на часови	3 часа неделно	108 часа годишно			
Изготвил:	Иле Мишески	ООУ „Страшо Пинџур с.Мало Коњари-Прилеп			
Адаптирал:		VI (Шесто) одделение			
➤ Тема: Гимнастика со ритмика		Вкупно часови: 24 часа			
Содржини (и поими)	Стандарди за оценување	часови	Активности	Средства	Следење на напредокот
<ul style="list-style-type: none"> Гимнастика - Организациско поставување во простор	<ul style="list-style-type: none"> Се поставува во две и четири редици и се движи во колони и во круг. 	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците вежбаат поставување по височина , во 2 и 4 редици. --Игри за смирување.	свирче	Практични изведби
	<ul style="list-style-type: none"> Се поставува во две и четири редици и се движи во колони и во круг. 	1	--Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците вежбаат поставување по височина , во 2 и 4 редици. --Игри за смирување.	свирче	Практични изведби
-Гимнастика -Комплекс вежби за обликување на телото и движењата	<ul style="list-style-type: none"> Изведува комплекс вежби за обликување на целото тело во различни ставови и положби. 	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат комплекс вежби за обликување на целото тело во стоене (вежби за јакнење, истегнување, лабавење). Учениците изведуваат комплекс вежби за обликување на целото тело во седење и лежење (вежби за јакнење, истегнување, лабавење). --Игри за смирување.	<ul style="list-style-type: none"> Гимнастички душеци, атлетски сталки, атлетски душек, школски стартни блокови, ниски препони. -Справи од спортска гимнастика (вратило, разбој, двовисински разбој, алки). 	Практични изведби
	<ul style="list-style-type: none"> Изведува комплекс вежби за обликување на целото тело во различни ставови и положби. 	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат комплекс вежби за обликување на телото и движењата во стоене, седење и лежење (врат, раменски појас и раце, труп, 	<ul style="list-style-type: none"> Гимнастички душеци, атлетски сталки,, школски стартни блокови, - Справи од спортска гимнастика (вратило, 	Практични изведби

			карлица и нозе). <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат комплекс вежби за обликување на телото и движењата во стоене, седење и лежење со реквизити (палка, топка, јаже, обрач). --Игри за смирување.	разбој, двовисински разбој, алки).	
Гимнастика	• Изведува правилна техника на гимнастичко одење и трчање во ритам и такт.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат правилна техника на гимнастичко одење во ритам и такт. --Игри за смирување.	-Справи од спортска гимнастика (вратило, разбој, двовисински разбој, алки).	Практични изведби
Гимнастичко одење и трчање во ритам и такт	• Изведува правилна техника на гимнастичко одење и трчање во ритам и такт.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат правилна техника на гимнастичко одење пропратено со музика. --Игри за смирување.	- Справи од спортска гимнастика (вратило, разбој, двовисински разбој, алки).	Практични изведби
Гимнастика Вежби на партер	•Изведува правилна техника на „свеќа“, „мост“ и челна вага.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците самостојно изведуваат стој на лопатки – „свеќа“. --Игри за смирување.	- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, , јаже за влечење.	Практични изведби
	•Изведува правилна техника на „свеќа“, „мост“ и челна вага.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците со помош и самостојно изведуваат „мост“. --Игри за смирување.	- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, , јаже за влечење.	Практични изведби
	•Изведува правилна техника на колут напред и колут назад.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат челна вага (на шведска клупа и на ниска греда). --Игри за смирување.	- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, координациски скали, ниска греда,	Практични изведби

				мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.	
	•Изведува правилна техника на колут напред и колут назад.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учеиците самостојно изведуваат колут напред на коса рамнина. Учениците со помош и самостојно изведуваат колут напред на рамна подлога. Учениците изведуваат два поврзани колуги напред, со помош и самостојно. --Игри за смирување. 	- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, координациски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.	Практични изведби
	•Изведува правилна техника на стој на раце со потпирање на нозете на сид со помош.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат стој на раце со опирање на нозете на сид или рипстол, со помош и самостојно. --Игри за смирување 	-- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, координациски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.	Практични изведби
	Изведува правилна техника на стој на раце со потпирање на нозете на сид со помош.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат стој на раце со опирање на нозете на сид или рипстол, со помош и самостојно. --Игри за смирување 	- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, координациски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали,	Практични изведби

				шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.	
Гимнастика -Вежби со висење и нишање на гимнастички справи	• Изведува правилна техника на висење и нишање на гимнастички справи (рипстоли, ниско вратило, алки, двовисински разбој).	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат висења и техника на занишување и нишање на гимнастички справи (рипстоли, вратило, алки, разбој и двовисински разбој). --Игри за смирување.	- Обрачи, јажиња, ниски и високи чуневе – маркери за подлога, конусни маркери. -Справи од спортска гимнастика (вратило, разбој, двовисински разбој, алки).	Практични изведби
	• Изведува правилна техника на висење и нишање на гимнастички справи (рипстоли, ниско вратило, алки, двовисински разбој).	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат висења и техника на занишување и нишање на гимнастички справи (рипстоли, вратило, алки, разбој и двовисински разбој). --Игри за смирување.	- Обрачи, јажиња, ниски и високи чуневе – маркери за подлога, конусни маркери. -Справи од спортска гимнастика (вратило, разбој, двовисински разбој, алки).	Практични изведби
Гимнастика -Прескоци преку „јарец“	• Изведува техника на прескокнување преку мал „јарец“, Згрчено.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците со помош изведуваат пресконување преку мал „јарец“ згрчено (мал залет). --Игри за смирување.	- Шведски сандак, рипстоли, шведска клуба, координациски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.	Практични изведби

		1	<p>- Организациско поставување во простор</p> <p>-Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат прескокнување преку мал „јарец“ разножно, со помош и самостојно (со постапно зголемување на залетот). <p>--Игри за смирување.</p>	<p>- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, координациски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.</p>	Практични изведби
Гимнастика Гимнастичко одење	<ul style="list-style-type: none"> Применува правилна техника на гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клупа и ниска греда. 	1	<p>- Организациско поставување во простор</p> <p>-Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат гимнастичко одење, одење со потклекнување, детски потскок, вртење (180°), вага и двоножен доскок на шведска клупа и ниска греда. (Елементите се изведуваат поединечно и во композиција.) Учениците изведуваат поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање во простор. Учениците совладуваат полигони со усвоени елементи од гимнастика. <p>--Игри за смирување.</p>	<p>- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, координациски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.</p>	Практични изведби
	<ul style="list-style-type: none"> Применува правилна техника на гимнастичко одење, детски потскок, вртење и вага на шведска клупа и ниска греда. 	1	<p>- Организациско поставување во простор</p> <p>-Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат полигони со усвоени елементи од гимнастика. <p>--Игри за смирување.</p>	<p>- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, координациски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.</p>	Практични изведби

Ритмика Ритмичко одење и трчање	• Изведува поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање и естетско движење на телото со тактирање.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат гимнастичко одење, одење со потклекнување, детски потскок, вртење (1800), вага и двоножен доскок на шведска клупа и ниска греда. (Елементите се изведуваат поединечно и во композиција.) 	-- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, координациски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.	Практични изведби
	• Изведува поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање и естетско движење на телото со тактирање.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат полигони со усвоени елементи од гимнастика. --Игри за смирување.	-Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, координациски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.	Практични изведби
Ритмика Ритмички потскоци и скокови	• Изведува четири поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкини, галоп, „ножици“, еленски скок, далеку високи скокови).	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат поврзани ритмички координирани движења со рацете и нозете во одење и трчање во простор --Игри за смирување.	- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, координациски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.	Практични изведби
	Изведува четири поврзани потскоци и скокови во одење и трчање (детски, мачкини, галоп, „ножици“, еленски	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат поврзани потскоци и скокови во одење и трчање во простор. --Игри за смирување.	- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, координациски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки	Практични изведби

	скок, далеку високи скокови).			јажиња, јаже за влечење.	
Ритмика Ритмички движења со реквизити	<ul style="list-style-type: none"> • Изведува ритмички движења со слободен избор на реквизит (обрач, јаже, лента, топка), без музика. 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат поврзани ритмички движења со слободен избор на реквизити, без и со музика (обрач, јаже, лента, топка). • Учениците совладуваат полигони со усвоени елементи од ритмика. --Игри за смирување. 	- Шведски сандак, рипстоли, шведска клупа, координациски скали, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.	Практични изведби

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. изведува правилни техники на елементи од партерна гимнастика
2. изведува правилни техника на поединечни елементи и вежби на гимнастички справи
3. изведува прескоци
4. изведува движења и елементи на шведска клупа и ниска греда
5. применува техники на ритмички движења, со и без музика

Предмет	Физичко образование	VI (Шесто) одделение			
Број на часови	3 часа неделно	108 часа годишно			
Изготвил:	Иле Мишески	ООУ „Страшо Пинџур с.Мало Коњари-Прилеп			
Адаптирал:	Актив:	VI (Шесто) одделение			
Тема: СПОРТСКИ ИГРИ		Вкупно часови: 48 часа			
Содржини и(поими)	Стандарди за оценување	часови	Активности	Средства	Следење на напредокот
• Ракомет	•Применува паралелен и дијагонален ракометен став во место и движење при изведба на елементи од ракометната техника (примање, додавање, водење, шутирање).	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат правилна техника на држење топка во основни ракометни ставови (држење топка со две раце и одвојување на една рака, комбинирано кружење со топка околу телото, главата и нозете). --Игри за смирување.	•Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови.	2	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците, поделени во парови и тројки, изведуваат ракометно додавање и примање топка во место со една и две раце (над глава, во висина на раменици, во висина на гради и одбиена од подлога). --Игри за смирување.	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Изведува техники на		- Организациско поставување во простор -Игра за загревање	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за	Практични изведби

	примање и додавање топка во место и движење во парови.	2	<ul style="list-style-type: none"> Учениците, поделени во парови и тројки, изведуваат ракетно додавање и примање топка во движење со освојување простор. --Игри за смирување.	спортски игри (ракетни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	
	•Изведува техники на праволиниско ракетно водење во одење и трчање со промена на брзина.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат ракетно водење топка во место и во одење и трчање (со подобрата, со послабата рака и наизменично –комбинирано, со помала и поголема брзина). --Игри за смирување.	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракетни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Изведува техники на шутирање во гол од место и во одење.	2	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање * Учениците изведуваат шут во гол од место и одење во ракетмет (со подобрата и послабата рака, од помала и поголема далечина). --Игри за смирување.	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракетни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Применува ракетни елементи во игра со примена на елементарни правила.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни ракетни правила на помал простор 2 : 2 (натпреварување). --Игри за смирување.	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракетни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби

	<p>•Применува ракометни елементи и во игра со примена на елементарни правила.</p>	2	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање * Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни ракометни правила на помал простор 3 : 3 (натпреварување). --Игри за смирување.</p>	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	Практични изведби
	<p>•Применува ракометни елементи во игра со примена на елементарни правила.</p>	2	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање • Учениците играат мини ракомет со примена на правила (натпреварување). --Игри за смирување.</p>	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	Практични изведби
<p>• Кошарка</p>	<p>•Применува паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и движење при изведба на елементи од кошаркарската игра (примање, додавање, водење и шутирање).</p>	1	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање • Учениците изведуваат правилна техника на држење топка во основни кошаркарски ставови (комбинирано кружење со топка околу телото, главата и нозете, префрлување на топката од една во друга рака). --Игри за смирување.</p>	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	Практични изведби

	<p>•Применува паралелен и дијагонален кошаркарски став во место и движење при изведба на елементи од кошаркарската игра (примање, додавање, водење и шутирање).</p>	1	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат кошаркарско додавање и примање топка одбиена од сид (во висина на гради, над глава и одбиена од подлога). <p>--Игри за смирување.</p>	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	Практични изведби
	<p>•Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови.</p>	1	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците, поделени во парови и тројки, изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во движење со освојување простор. <p>--Игри за смирување.</p>	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	Практични изведби
	<p>•Изведува техники на примање и додавање топка во место и движење во парови.</p>	1	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците, поделени во парови и тројки, изведуваат кошаркарско додавање и примање топка во место со две раце (над глава, во висина на раменици, во висина на гради и одбиена од подлога). <p>--Игри за смирување.</p>	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	Практични изведби
	<p>•Изведува техники на примање и</p>	1	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат кошаркарско водење топка во место и во одење, трчање и застанување (со подобрата, со послабата 	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни,</p>	Практични изведби

	додавање топка во место и движење во парови.		рака и наизменично – комбинирано, со помала и поголема брзина). --Игри за смирување.	кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	
	•Изведува техники на праволиниско кошаркарско водење во место и движење со промена на правец и брзина со застанување.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат слалом кошаркарско водење топка во разни правци (помеѓу поставени пречки, со различна брзина). --Игри за смирување.	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Изведува техники на праволиниско кошаркарско водење во место и движење со промена на правец и брзина со застанување.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат кошаркарско водење топка во различни правци (напред, назад; лево, десно). --Игри за смирување.	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Изведува техники на праволиниско кошаркарско водење во место и движење со промена на правец и	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат шут во кош од место и одење со застанување (од помала и поголема дистанца). --Игри за смирување.	-Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби

	брзина со застанување.				
	•Изведува техника на шутирање во кош од место и од движење со застанување.	1	<p>- Организациско поставување во простор</p> <p>-Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат штафетни и елементарни игри со усвоени елементи од кошарката (додавање, примање, водење, погодување кош, во комбинација со елементи од други спортови). <p>--Игри за смирување.</p>	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Изведува техника на шутирање во кош од место и од движење со застанување.	1	<p>- Организациско поставување во простор</p> <p>-Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни кошаркарски правила на помал простор 2 : 2 (натпреварување). <p>--Игри за смирување.</p>	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Изведува техника на шутирање во кош од место и од движење со застанување.	1	<p>- Организациско поставување во простор</p> <p>-Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> Учениците играат со примена на научени елементи и елементарни кошаркарски правила на помал простор 3 : 3 (натпреварување). <p>--Игри за смирување.</p>	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	• Примену		<p>- Организациско поставување во простор</p> <p>-Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> Учениците играат со примена на научени елементи и 	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за	Практични изведби

	<p>ва кошаркарски елемент и во игра на еден и два коша со примена на елементарни правила.</p>	1	<p>елементарни кошаркарски правила на помал простор 4 : 4 (натпреварување). --Игри за смирување.</p>	<p>спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	
	<p>•Применува кошаркарски елементи во игра на еден и два коша со примена на елементарни правила.</p>	2	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците играат мини кошарка со примена на правила (натпреварување). --Игри за смирување. 	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	<p>Практични изведби</p>
<p>• Одбојка</p>	<p>• Применува паралелен и дијагонал одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од одбојкарската техника (одбивање со прсти и</p>	1	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применува паралелен и дијагонал одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од одбојкарската техника (одбивање со прсти и подлактица). • Применува паралелен и дијагонал одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од одбојкарската техника (одбивање со прсти и подлактица). --Игри за смирување. 	<p>Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	<p>Практични изведби</p>

	подлактица).				
	<p>•Применува паралелен и дијагонален одбојкарски став во место и движење при изведба на елементи од одбојкарската техника (одбивање со прсти и подлактица).</p>	2	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изведува техники на одбивање топка во одбојка со прсти и подлактица, во парови, на различни растојанија, преку ниско поставена мрежа. <p>--Игри за смирување.</p>	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	Практични изведби
	<p>•Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица во парови на различни растојанија преку ниско поставена мрежа.</p>	1	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа, со примена на елементарни правила. <p>--Игри за смирување.</p>	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	Практични изведби
	<p>•Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица во парови на различни растојанија преку ниско поставена</p>	1	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците индивидуално со потфрлување изведуваат одбивање топка со прсти над глава (во слободен простор одбиваат топка со потфрлување на различни висини). <p>--Игри за смирување.</p>	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	Практични изведби

	мрежа.				
	•Изведува техники на одбивање топка со прсти и подлактица во парови на различни растојанија преку ниско поставена мрежа.	1	<p>- Организациско поставување во простор</p> <p>-Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат одбивање топка со прсти во одбојкарски ставови (средно и високо додавање, на помало и поголемо растојание). <p>--Игри за смирување.</p>	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Изведува техника на школски сервис од помало и поголемо растојание на ниско поставена мрежа.	1	<p>- Организациско поставување во простор</p> <p>-Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат одбивање топка со прсти и подлактици („чекан“) преку мрежа, на различни растојанија. <p>--Игри за смирување.</p>	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Изведува техника на школски сервис од помало и поголемо растојание на ниско поставена мрежа.	1	<p>- Организациско поставување во простор</p> <p>-Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците изведуваат школски сервис на помало и поголемо растојание (во парови и колони преку ниско поставена мрежа). <p>--Игри за смирување.</p>	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби

	<p>•Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарни правила.</p>	1	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците играат мини одбојка со примена на научени елементи и елементарни одбојкарски правила 2 : 2 (натпреварување). <p>--Игри за смирување.</p>	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	Практични изведби
	<p>•Применува елементи во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарни правила.</p>	1	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците играат мини одбојка со примена на научени елементи и елементарни одбојкарски правила 3 : 3 (натпреварување). <p>--Игри за смирување.</p>	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	Практични изведби
	<p>•Применува елемент и во игра (мини одбојка) на ниско поставена мрежа со примена на елементарни правила.</p>	1	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците играат мини одбојка со примена на научени елементи и елементарни одбојкарски правила 4 : 4 (натпреварување). <p>--Игри за смирување.</p>	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	Практични изведби
	<p>•Применува елементи во игра (мини одбојка) на</p>	2	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учениците играат мини одбојка со примена на правила 	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри</p>	Практични изведби

	ниско поставена мрежа со примена на елементарни правила.		(натпреварување). --Игри за смирување.	(ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	
• Фудбал	•Изведува техники на примање и додавање топка на различни растојанија со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат елементарна техника на додавање и примање топка во фудбал со внатрешниот дел на стапалото во место и движење (на помало и поголемо растојание од ѕид, индивидуално и во парови). --Игри за смирување.	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Изведува техники на примање и додавање топка на различни растојанија со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат праволиниско водење топка со внатрешниот и надворешниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со помала и поголема брзина). --Игри за смирување.	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Изведува техники на водење топка во одење и	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат праволиниско водење топка со надворешниот и внатрешниот дел на стапалото (на помало и поголемо растојание и со 	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни,	Практични изведби

	трчање со промена на правец и брзина на движење.		помала и поголема брзина). --Игри за смирување.	кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	
	•Изведува техника на жонглирање топка со нога.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат индивидуално жонглирање со нога и глава (во слободен простор). --Игри за смирување.	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Изведува техника на шутирање во гол со внатрешниот дел на стапалото.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат шут во гол во фудбал од место, со средниот и внатрешниот дел на стапалото, од различни растојанија. --Игри за смирување.	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	•Изведува техника на шутирање во гол со внатрешниот дел на стапалото.	1	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат шут во гол во фудбал со залет, со средниот и внатрешниот дел на стапалото, од различни растојанија. Учениците изведуваат шут во гол во фудбал, со погодување одредена цел на различни растојанија (цел маркирана со бројки, мал гол). --Игри за смирување.	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракометни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).	Практични изведби
	• Применува		- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците играат со примена на научени елементи и 	- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за	Практични изведби

	<p>елемент и во игра (мини фудбал) со примена на елементарни правила.</p>	1	<p>елементарни фудбалски правила на помал простор 4 : 4 (натпреварување). --Игри за смирување.</p>	<p>спортски игри (ракетни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	
	<p>• Применува елементи во игра (мини фудбал) со примена на елементарни правила.</p>	1	<p>- Организациско поставување во простор -Игра за загревање</p> <ul style="list-style-type: none"> Учениците играат фудбал на помал простор со примена на правила (натпреварување). --Игри за смирување. 	<p>- Помали и поголеми топки, тениски топчиња и топки за спортски игри (ракетни, кошаркарски, одбојкарски и фудбалски – прилагодени на возраста).</p>	<p>Практични изведби</p>

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

1. применува поединечни и во комбинација елементи од техника на спортските игри (ракет, кошарка, одбојка, фудбал);
2. применува усвоени елементи од техника во игра на мал и стандарден простор;
3. ги знае и ги применува елементарните правила на спортските игри.

Ученикот/ученичката ќе развие свесност за:

4. потреба од примена на правилата во игра и почитување на играчите од сопствената и противничката екипа

Предмет	Физичко образование	VI (Шесто) одделение			
Број на часови	3 часа неделно	108 часа годишно			
Изготвил:	Иле Мишески	ООУ „Страшо Пинџур с.Мало Коњари-Прилеп			
Адаптирал:		VI (Шесто) одделение			
➤ Тема: НАРОДНИ ОРА И ТАНЦИ		Вкупно часови: 12 часа			
Содржини (и поими)	Стандарди за оценување	часови	Активности	Средства	Следење на напредокот
Народни ора - Традиционални народни ора. Танци Детски танци	Изведува традиционални ора од различни етнички заедници од државата според чекорите (без музика) • Изведува три традиционални ора од различни етнички заедници од државата	4	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање Учениците изведуваат поединечни чекори и движења од македонски традиционални народни ора и ора од различни етнички заедници (без музика). • Учениците изведуваат поврзани чекори и движења од истите народни традиционални ора со музика.--Игри за смирување.	,ЦД плеер	Практични изведби
	Изведува детски танци по избор, со музика	2	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање • Учениците изведуваат детски танц по избор, без и со музика (<i>патчиња, кога сум среќен, танц со балони, шешир за танц, музичко смрзнување, лимбо</i>). --Игри за смирување.	-Балони,ЦД плеер	Практични изведби
	•Изведува детски танци по избор, со музика	2	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање • Учениците изведуваат детски танц по избор, без и со музика (<i>патчиња, кога сум среќен, танц со балони, шешир за танц, музичко смрзнување, лимбо</i>). --Игри за смирување.	- Балони,ЦД плеер	Практични изведби

Танци Стандардни танци (англиски валцер)	Изведува современ танц по избор, со и без музика.	2	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање Препознава стандарден танц, латиноамерикански танц и модерен танц, според чекорите (без и со музика) --Игри за смирување.	- ЦД плеер	Практични изведби
	Изведува современ танц по избор, со музика.	2	- Организациско поставување во простор -Игра за загревање <ul style="list-style-type: none"> Учениците изведуваат чекори од современи танци по избор, без и со музика (полка, хип-хоп, ча-ча-ча, самба, твист, рокенрол). --Игри за смирување.	- ЦД плеер	Практични изведби

Резултати од учење

Ученикот/ученичката ќе биде способен/на да:

1. Игра народни ора од три етнички заедници од Северна Македонија;
2. Изведува танцови чекори од стандарден, латиноамерикански и модерен танц.

ИНКЛУЗИВНОСТ, РОДОВА РАМНОПРАВНОСТ/СЕНЗИТИВНОСТ, ИНТЕРКУЛТУРНОСТ И МЕЃУПРЕДМЕТНА ИНТЕГРАЦИЈА

Наставникот обезбедува инклузивност во работата и реализацијата на планираните тематски содржини преку вклучување на сите ученици во сите активности за време на часот. Преку реализацијата на наставата, наставникот му овозможува на секое дете да биде физички, когнитивно и емоционално ангажирано преку користење на соодветни приоди (индивидуализација, диференцијација, тимска работа, соученичка поддршка), обезбедувајќи оптимален биолошки и психолошки развој и многу важна социјална инклузија. При работата со учениците со попреченост се подготвува и инплементира индивидуален образовен план со прилагодени резултати од учење и стандарди за оценување и секогаш кога е можно се користи дополнителна поддршка од други стручни лица (лични и образовни асистенти, образовни медијатори, татори волонтери и професионалци од училиштата со ресурсен центар). При реализација на активностите на часот, наставниците еднакво ги третираат и момчињата и девојчињата, при што водат грижа да не ги делат во игрите и вежбите според полот и да не им доделуваат родово стереотипни улоги, а тоа воедно значи дека при формирањето на групите за работа и учествата во активности настојуваат да се обезбеди баланс во однос на полот. Во повеќејазичните училишта се стимулира заедничко одржување на часови на паралелки од различни наставни јазици. Притоа, се настојува повеќето од вежбите и активностите да се реализираат заеднички, со мешање на учениците од паралелките. Мешањето на учениците по националност од различните наставни јазици е особено важно за групните активности и игри, а со тоа се обезбедува меѓуетничка соработка и се превенира меѓуетнички натпревар. Секогаш кога е можно наставниците користат интеграција на активностите од предметот Физичко и здравствено образование со содржините/стандардите од другите предмети при планирањето и реализацијата на наставата. На тој начин овој наставен предмет ги мотивира учениците во учењето на другите предмети и помага во нивно полесно совладување.

ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Во текот на учебната година, учениците од VI-то одделение (прво тримесечие, прво полугодие и трето тримесечие) наставникот ги оценува учениците со описни оценки, додека на крајот од учебната година се оценуваат со бројчана сумативна оценка. За да се овозможи учениците да ги постигнат очекуваните стандарди за оценување, наставникот континуирано ги следи активностите на учениците за време на поучувањето и учењето, прибира информации за напредокот на секој ученик и истите ги заведува во ученичките портфолија. За време на учеството во активностите учениците добиваат повратна информација од наставниците за нивните постигања. За вреднувањето и оценувањето на постигањата на учениците наставниците може да ги користат следните методи, техники, инструменти и стратегии. При следењето и анализата на ефектите од наставата по физичко и здравствено образование во текот на учебната година, наставникот континуирано ги вреднува и оценува: - напредокот при усвојувањето на елементите од спортските техники; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведувањето на активностите; - почитувањето на правилата на однесување во спортска сала. На крајот од учебната година ученикот добива бројчана сумативна оценка која е детерминирана главно од горенаведените аспекти на континуирано вреднување и оценување на учениците и не зависи од талентот на ученикот за успешна реализација на конкретна активност вклучена во програмата. Наставникот обезбедува вклучување на сите ученици во сите активности за време на часот. Притоа, ги користат податоците добиени од мерењето на моторичкиот и физичкиот раст и развој на секој ученик. Следењето на физичкиот раст и развој и моторичките способности наставникот ги спроведува на почетокот и на крајот од учебната година, од областа на кардиореспираторната издржливост (проценка на аеробниот капацитет), составот на телото (BMI – индекс на телесна маса, обем на половината), мускулната сила, издржливоста на мускулната сила, флексибилноста, брзината, агилноста и координацијата. Наставникот при спроведувањето на мерењата ги организира условите за работа и просторниот распоред. Потребно е да ги запознае учениците со значењето на проценувањето и мерењето на моторичкиот и физичкиот раст и развој, како и од поставување на остварлива цел за подбрување на вредностите

што ќе предизвикаат задоволството кај секој ученик. Учениците се мотивираат во насока на подобрување на своите резултати, а наставникот има задача да ги препознае и награди постигнувањата во остварување на целта. Резултатите од тестовите кои се применуваат за проценка на нивоата на моторичките способности и мерењата што се прават заради увид во морфолошкиот статус на учениците, не треба да се поврзани со сумативната оценка на учениците по предметот физичкото и здравственото образование.

АЛТЕРНАТИВНИ АКТИВНОСТИ

Во училиштата во кои нема соодветна физкултурна сала и/или спортско игралиште може да се користат соодветни алтернативни простории/терени во непосредната околина на училиштето. Исто така, училиштето може да нуди и алтернативни активности за учениците доколку во него или во неговата околина постојат инфраструктурни услови и/или природни услови за нивна реализација (на пример, патеки за скијање, базен за пливање, тениски терен, вештачка карпа, патеки за возење велосипед, тротинет или ролери).