

ПЛАНИРАЊЕ ЗА ТЕМА 1

Предмет: Физичко и здравствено образование III (трето) одделение	
Тема: ОСНОВИ НА АТЛЕТИКА	Вкупно часови: 18 (6 недели)
Изготвила: Снежана Тренчева	Време за реализација: Во текот на учебната година
Адаптирале:	од ООУ: „Никола Карев“ - Радовиш од ОУ:

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови	активности	средства	следење на напредокот
<p>Одење и трчање (прсти-пета, координирана техника на движење раце-нозе, висок и низок старт).</p> <p>• Скокање (запознавање со фазите на скокање - залет, одраз, лет и доскок, едноножен и двоножен одраз, техника на скок во височина “ножички“, скок во далечина од место, техника на скок во далечина со залет “згрчено“, скок во длабочина).</p> <p>• Фрлање (запознавање со фазите на фрлање</p>	<p>Изведува техника на координирано атлетско одење и трчање.</p>	2	<p>Учениците изведуваат одење на прсти – пета, трчање во место со координирано движење на раце и нозе со ниско и високо подигнати колената - “нисок и висок џок“.</p> <p>Учениците изведуваат одење и трчање со координирано движење на раце и нозе со ниско и високо подигнати колената - “нисок и висок џок“.</p>		<p>практичната изведба на активностите за време на часот;</p> <p>- активната вклученост за време на часот;</p> <p>- соработката со соучениците во изведување на активностите;</p>
	<p>Препознава и применува фази за изведба на и висок старт и истрајно трчање.</p>	2	<p>Учениците трчаат со висок старт до 50 метри. Учениците трчаат со висок старт од 50 до 100 метри со умерено темпо.</p> <p>Учениците изведуваат истрајно трчање од 1 до 3 минути од висок старт. Учениците слободно претрчуваат препреки до 20 сантиметри висина.</p>	<p>школски стартни блокови</p> <p>Штоперица</p> <p>Ниски справи од спортска гимнастика</p>	<p>-почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.</p>
	<p>Препознава и применува фази за изведба на низок старт и брзо трчање.</p>	4	<p>Учениците брзо трчаат со низок старт од 10 до 20 метри.</p> <p>Учениците брзо трчаат со низок старт на 20 метри.</p> <p>Учениците трчаат со низок старт на 20 метри со мерење на време.</p> <p>Учениците изведуваат брзо трчање од различни почетни положби (седење, клечење,</p>	<p>школски стартни блокови</p> <p>обрачи, јажиња, гумени и дрвени палки, ниски и високи чуњеви – маркери за подлога, конусни маркери, лежечки морнарски скали.</p>	<p>-практичната изведба на активностите за време на часот;</p> <p>- активната вклученост за време на часот;</p>

ПЛАНИРАЊЕ ЗА ТЕМА 1

и поставување на телото во простор, замав, прстигнување на предметот, исфрлување).			<p>лежење на грб или на стомак) со примена на елементарни игри (кој прв ќе ја фати топката, преместување на предмети).</p> <p>Учениците трчаат со промена на правец и со различно темпо од 30“ до 1 минута. Учениците изведуваат трчање со прогресија (забрзување).</p> <p>Учениците изведуваат елементарни и штафетни игри со брзо трчање без и со реквизити.</p>	штопераца топка гумени и дрвени палки	- соработката со соучениците во изведување на активностите; -почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
	Препознава и применува фази на скокање во далечина од место и со залет - “техника ножички“.	2	<p>Учениците изведуваат двоножни и едноножни потскоци и скокови во место. Учениците изведуваат потскоци (детски потскоци, индијански потскок, еленски скок).</p> <p>Учениците изведуваат двоножни и едноножни скокови од место и со залет (во далечина, во височина и во длабочина).</p>	школски стартни блокови ниски справи од спортска гимнастика	
	Препознава и применува фази на скокање во височина од место и со залет - “згрчена техника“.	4	<p>Учениците се запознаваат со фазите на скокање и изведуваат скокови во далечина, височина и длабочина. Учениците изведуваат скок во далечина од место со замавнување на рацете со суножен доскок. Учениците изведуваат скок во далечина од место со мерење на должината на скокот.</p> <p>Учениците изведуваат скок во далечина со помал и поголем залет со прескокнување на медицинка, јаже и други предмети и реквизити. Учениците изведуваат скок во далечина со помал и поголем залет, наскок и одраз од</p>	сантиметарска пантлика медицинка, јаже шведски сандак / шведска клупа ниски справи од спортска гимнастика	

ПЛАНИРАЊЕ ЗА ТЕМА 1

			<p>сегмент од шведски сандак / шведска клупа. Учениците изведуваат скок во далечина со залет со (мерење на должината на скокот).</p> <p>Учениците изведуваат скок во височина (техника „ножици“).</p> <p>Учениците изведуваа скок во височина со кос залет со одраз со лева и десна нога.</p> <p>Подвижни игри со елементи од одење, трчање со прогресија (залет) и скокање.</p>		
	<p>Препознава и применува фази на фрлање на предмети во далечина и цел.</p>	<p>4</p>	<p>Учениците изведуваат фрлање на топче од место во далечина со лева и десна рака.</p> <p>Учениците изведуваат фрлање на топка со тежина до 0.5 кг., 1 кг. и 2 кг. со двете раце.</p> <p>Учениците изведуваат гаѓање со топче во цел од различна оддалеченост во хоризонтална и вертикална мета.</p> <p>Подвижни игри со елементи на трчање, скокање и фрлање.</p>	<p>помали гумени и тениски топчиња. медицинки од 0.5, 1 кг. и 2 кг. обрачи ниско поставени кожеви мали голови</p>	
<p>Оценување на постигањата на учениците</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - На почетокот на учебната година наставниците спроведуваат иницијално мерење на секој ученик со цел, врз основа на неговиот моторички и физички развој, да го распоредат во едно од трите нивоа: натпросечно, просечно и потпросечно. Наставникот ги дозира вежбите на часот со почитување на определеното ниво на развој на секој ученик (една иста вежба некои ученици ќе ја повторуваат 20, други 15, а трети 10 пати). - Сумативната оценка ја формираат двајцата наставници коишто работат во тандем. Таа не се формира врз основа на нивото на моторички и физички развој во кое припаѓа ученикот. При 				

ПЛАНИРАЊЕ ЗА ТЕМА 1

	<p>оценување на учениците наставникот го следи индивидуалното напредување на секој ученик во рамки на неговото ниво на развој. Тоа значи дека и ученик за кој иницијалното мерење покажало дека припаѓа во потпросечно ниво може да добие оценка 5 доколку ангажирано вежба, согласно насоките дадени од наставникот, и покажува интерес да напредува.</p> <p>- Наставникот го информира родителот за нивото на развој на неговото дете и дава насоки за дополнително вежбање дома (доколку спаѓа во потпросечно ниво на моторичкиот и физичкиот развој) или дава препорака за вклучување на детето во спортски клуб (доколку спаѓа во натпросечното ниво). На крајот од учебната година ученикот добива бројчана сумативна оценка.</p>
--	---