

ПЛАНИРАЊЕ ЗА ТЕМА 2

Предмет: Физичко и здравствено образование III (трето) одделение

Тема: **ОСНОВИ НА ГИМНАСТИКАТА СО РИТМИКА И ТАНЦИ** Вкупно часови: 34 (11 недели)

Време за реализација: Во текот на учебната година

Изготвила: Снежана Тренчева

од ООУ: „Никола Карев“ - Радовиш

Адаптирале:

од ОУ:

содржини (и поими)	стандарди за оценување	часови	активности	средства	следење на напредокот
Гимнастика - Организациско поставување (една, две и четири редици и круг). - Вежби за обликување на телото и движењата без и со реквизити со имитирање: растенија, животни, птици и предмети (воз, хеликоптер, велосипед...). - Гимнастичко одење и трчање (гимнастички чекор) - Запознавање со акробатика (“свеќа”, мост, вага, стој на глава, колут напред и колут назад по	Се поставува во една, две и четири редици и во круг.	2	Учениците на даден знак се поставуваат во една, две и четири редици и во круг. Учениците на даден знак се поставуваат и движат во една, две и четири колони и во круг.		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.
	Изведува вежби за обликување на телото во различни ставови и положби со и без реквизити.	2	Учениците изведувата вежби за обликување на телото (со имитирање животни, птици, растенија и предмети) во различни ставови и положби. Учениците изведувата вежби за обликување на телото и движењата со реквизити (обрач, топка, јаже, палица, лента, чуневи).	Гимнастички душеци обрач, топка, јаже, палица, лента, чуневи	
	Изведува гимнастичко одење и трчање во ритам.	1	Учениците изведуваат гимнастичко одење (со променливо темпо со тактирање и музика).	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	
	Препознава елементи од партерна гимнастика - акробатика и изведува со помош “свеќа”, “мост”, “челна вага”, стој на глава, колут напред и колут назад.	6	Учениците изведува со помош “свеќа” и “мост”. Учениците изведува со помош “челна вага” и стој на глава. Учениците самостојно изведуваат „клацкалка“ на грб (со нозе згрчени на гради) и на стомак (со фатени нозе позади телото). Учениците изведуваат колут напред на коса рамнина (тркалање по надолжна оска и колут	Гимнастички душеци Ниски справи од спортска гимнастика	

ПЛАНИРАЊЕ ЗА ТЕМА 2

<p>коса и рамна површина). - Запознавање со гимнастички справи (качување, viseње, нишање, доскокнување). - Запознавање со фази на прескок (залет, отскок, упор и доскок). - Запознавање со гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење и челна вага на шведска клупа и ниска греда.</p>			<p>напред со помош).</p> <p>Учениците изведуваат колут назад на коса рамнина (тркалање по надолжна оска и колут назад со помош).</p> <p>Учениците изведува со помош колут напред и колут назад на рамна подлога.</p>	
	<p>Препознава гимнастички справи и изведува со помош качување, viseње, нишање, доскокнување на рипстоли, ниско вратило, алки, низок разбој).</p>	2	<p>Учениците изведуваат со помош качувања, viseња, нишања и слегувања на гимнастички справи: рипстоли, вратило, алки, разбој.</p>	<p>рипстоли, вратило, алки, разбој</p>
	<p>Препознава прескок на „јарец“ и шведски сандук и со помош изведува прескокнување применувајќи ги фазите на залет, отскок, упор и доскок.</p>	4	<p>Учениците изведуваат од место наскок на шведски сандак со двоножен одраз од отскочна даска.</p> <p>Учениците изведуваат двоножен мек доскок од шведски сандак.</p> <p>Учениците изведуваат прескокнување преку низок „јарец“ разножно со помош (претходно се изведува одразување со поставување на раце на справата со ширење на нозете без прескокнување на „јарецот“).</p> <p>Учениците изведуваат со помал залет пресконување преку низок „јарец“ разножно (со помош).</p>	<p>шведски сандак отскочна даска.</p> <p>низок „јарец“</p>
	<p>Применува гимнастичко одење, одење со потклекнување, вртење за 180о и челна вага на шведска клупа и ниска</p>	6	<p>Учениците изведуваат челна вага (на линија и на шведска клупа).</p> <p>Учениците изведуваат гимнастичко одење, детски поскок, вртење (900 и 1800), клекнување,</p>	<p>шведска клупа</p> <p>Ниски справи од спортска гимнастика.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Шведски сандак,

ПЛАНИРАЊЕ ЗА ТЕМА 2

	греда.		вага и двоножен доскок на шведска клупа. Учениците изведуваат елементарни игри, полигони и штафетни игри со елементи од гимнастика.	рипстоли, шведска клупа, ниска греда, мал „јарец“, отскочна даска, морнарски скали, шведски скали, висечки јажиња, јаже за влечење.	
Ритмика - Ритмичко одење, трчање и вртење во 2/4 такт без и со музика. - Ритмички потскоци и скокови (детски, мачкини, галоп, „ножици“). - Ритмички движења со реквизити (обрач, јаже, лента, топка), со и без музика.	Применува координирани ритмички движења во 2/4 такт без и со музика.	2	Учениците изведуваат координирано ритмичко одење и трчање со различно темпо и музика. Учениците изведуваат координирани ритмички движења во 2/4 такт без и со музика.	Ниски справи од спортска гимнастика ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, 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.
	Изведува комбинирани ритмички движења во одење и трчање со примена на потскоци и скокови.	1	Учениците изведуваат координирани потскоци и скокови со различно темпо и музика (детски, мачкини, галоп, „ножици“, поединечно и во композиција).	Ниски справи од спортска гимнастика	
	Се движи во ритам на такт и музика со реквизити.	2	Учениците изведуваат ритмички движења со реквизити, со и без музика (обрач, јаже, лента, топка).	обрач, јаже, лента, топка ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	
Танци - Детски танци по избор - Традиционални народни ора по избор - Современи танци по избор	Изведува основни чекори од детски танци.	2	Ученикот изведува основни чекори од детски танци.	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	практичната изведба на активностите за време на часот; - активната вклученост за време на часот; - соработката со соучениците во изведување на активностите;
	Изведува основни чекори од традиционално народно оро од родниот крај.	2	Ученикот изведува основни чекори од традиционално народно оро од родниот крај.	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	
	Изведува основни чекори од современ танц.	2	Ученикот изведува основни чекори од современ танц.	ЦД плеер, видео бим, проектор, лаптоп, компјутер	

ТЕМАТКО – ПРОЦЕСНО ПЛАНИРАЊЕ ЗА ТЕМА 2

				-почитувањето на правилата на однесување во спортска сала.
Оценување на постигањата на учениците		<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 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. - 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. 		