

Наставна програма за прво одделение

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Програмско подрачје	Годишен фонд на часови: (ориентациски за секое програмско подрачје)
Природни форми на движења	24
Атлетска АЗБУКА	16
Гимнастичка АЗБУКА	16
Ритам и танци	16
Игри	24
Движечки содржини од алтернативната околина	12

Општи цели на наставата по физичко и здравствено образование од прво одделение

Ученикот/ученичката:

- да се запознае со изведбата на основните движечки вештини (природни движечки форми - локомоторни, манипулативни и нелокомоторни);
- да се запознае со изведбата на елементарните облици на движечки вештини од различни категории;
- да се запознае со концептите на изучените движечки вештини;
- да се оспособи за социјални однесувања преку учество во физичка активност;
- да развие персонални вештини преку учество во физичка активност;
- да се запознае со важноста на телесниот развој;
- да развие моторички способности важни за кардио-респираторната издржливост, мускулната сила, флексибилноста, брзината, мускулната издржливост и др.)
- да го разбере значењето на принципите и концептите за здравиот активен начин на живеење преку практикување во физичките активности;
- да развие здрави навики.

Програмско подрачје: Природни форми на движења

Пединечна цел	Можни-активности и стратегии/техники на учење и поучување	Резултати од учењето
Ученикот / ученичката:		
ПФД – I/A да ги изведува основните форми на постројување и престојување во просторот	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Поставување во колона, редица, круг, ▪ Постројување во редица, колона и кружна формација (демонстрација); ▪ Движење во колона праволиниски и кружно ▪ Поставување во колона, редица, круг преку примена на различни подвижни игри (балон, птици на гранка, возови...) ▪ Движење во колона (воз..) ▪ Вежби за обликување на целото тело и делови од телото преку имитирање (тик-так, собирање на јаболка, ластовица, авион, поглед кон сонце, правење на фигури; ден-ноќ...) ▪ Природни форми на движења: различни видови на одење, трчање, фрлање, потскоци, 	<p>ПФД – I/A1 се поставува во редица; ПФД – I/A2 се поставува во колона; ПФД – I/A3 се движи во колона; ПФД – I/A4 се поставува во круг; ПФД – I/A5 се врти на лево и на десно на даден знак</p>
ПФД – I/B да ги изведува основните вежби за обликување		<p>ПФД – I/B1¹ изведува предрачување, задрачување, узрачување, одрачување и прирачување преку имитирање; ПФД – I/B2 изведува претклон, отклон, заклон и засук преку имитирање; ПФД – I/B3 изведува предножување, заножување, одножување и приножување преку имитирање.</p>
ПФД – I/V да ги изведува основните		<p>ПФД – I/V1 оди со различна брзина исо промена</p>

¹Предрачување: подигнување на раката/рацете напред хоризонтално испружена/и до висина на рамената

Задрачување: подигнување на раката/рацете косо испружена/и кон назад

Одрачување: подигнување на раката/рацете во страна хоризонтално испружена/и до висина на рамената

Прирачување: приближување на раката/рацете испружена/и до телото

Узручување: подигнување на раката/рацете испружена/и вертикално над глава

Претклон: свиткување на трупот кон напред

Отклон: свиткување на трупот во страна

Затклон: испружување на трупот кон назад

Засок: завртување на трупот во страна

Предножување: подигнување на ногата испружена кон напред

Заножување: подигнување на ногата испружена кон назад

Одножување: подигнување на ногата испружена во страна

Приножување: приближување на ногата испружена до потпорната нога

<p>природни форми на движења во различни средини и положби</p>	<p>скокови, качување, тркалање, висување, лазење, влечење, потиснување, носење и провлекување во различни средини, користејќи различни справи, предмети и реквизити</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ различни форми на одење и трчање со правилно држење на телото (со различна брзина, промена на правецот, насоката, темпото и ритамот) ▪ фрлање, фаќање, додавање на различни предмети и реквизити во различни правци ▪ потскоци и скокови во место и движење: напред, назад, странично, двоножно и едноножно, прескокнување на предмети и реквизити наредени на подлогата (палици, јажиња, нацртани линии и др.), галоп напред и во страна, детски потскоци, прескокнување на јаже, игра со ластик. ▪ качување по скали, рипстол, на коса површина и ниски справи (шведски сандак, клупа и др.) ▪ тркалања во различни правци на различни подлоги ▪ кревање и носење на предмети со различна големина, тежина и форма, самостојно, во парови и групно. ▪ влечење и потиснување во различни форми и положби. ▪ висување на рипстол и ниско вратило. ▪ провлекување низ различни справи и реквизити 	<p>на правецот;</p> <p>ПФД – I/B2 оди со контролирано движење на деловите од телото и целото тело;</p> <p>ПФД – I/B3 трча со различна брзина и сопромена на правецот;</p> <p>ПФД – I/B4 трча со контролирано движење на деловите од телото и целото тело;</p> <p>ПФД – I/B5 фрла, фаќа и додава различни предмети и реквизити во различни правци;</p> <p>ПФД – I/B6 потскокнува и скока во место и во движење (напред, назад, странично, двоножно и едноножно);</p> <p>ПФД – I/B7 се качува по скали, рипстол, на коса површина и ниски справи;</p> <p>ПФД – I/B8 се тркала во различни правци на различни подлоги;</p> <p>ПФД – I/B9 крева и носи предмети со различна големина, тежина и форма;</p> <p>ПФД – I/B10 влече и турка предмети и реквизити во различни положби;</p> <p>ПФД – I/B11 виси контролирано на разбој, рипстол, ниско вратило и карики;</p> <p>ПФД – I/B12 се провлекува низ различни справи и реквизити (обрачи, сегменти од шведски сандак);</p> <p>ПФД – I/B13 лази на различни начини, на различни површини и во различни правци;</p> <p>ПФД – I/B14 препознава справи, предмети и реквизити кои се користат кај основните природни форми на движења.</p>
<p>ПФД – I/Г да развива основни моторички способности при изведување на природните форми на движење</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ лазење на различни начини, површини и правци ▪ изведување на вежби за оформување на 	<p>ПФД – I/Г1 покажува промена во брзината на движење²;</p> <p>ПФД – I/Г2 манифестира промена во издржливоста² при движење;</p>

²Стандардизирана батерија на тестови за проценка на моторички способности и мерки за проценка на антропометриските карактеристики (EUROFIT, SLOFIT, FITNESSGRAM)

	<p>телото во различни положби,самостојно, во парови, со и без справи и реквизити</p> <ul style="list-style-type: none"> Моторички игри со различни видови на одење, трчање, фрлање, фаќање, скокови, потскоци, качување, тркалање, висување, лазење, влечење, потиснување, носење и провлекување во различни средини, користејќи различни справи и реквизити. 	<p>ПФД–I/Г3 покажува промена во координацијата² на целото тело при движењето;</p> <p>ПФД–I/Г4 одржува рамнотежа² во различни положби и движења;</p> <p>ПФД–I/Г5 покажува промена во силата² на одделни делови на телото и на целото тело;</p> <p>ПФД–I/Г6 покажува промена во флексибилноста² на одделни делови на телото.</p>
ПФД – I/Д да развива позитивни психолошки особини при изведување на природните форми на движење		<p>ПФД–I/Д1 изразува позитивни емоции низ игра;</p> <p>ПФД–I/Д2 покажува самодоверба при изведување на природните форми на движење;</p> <p>ПФД–I/Д3 упорен и истраен е при изведување на природните форми на движење (игри).</p>
ПФД – I/Ѓ да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на природните форми на движење		<p>ПФД–I/Ѓ1 другарски се однесува и соработува во групата за време на физичките активности;</p> <p>ПФД–I/Ѓ2 ги почитува правилата и фер-плеј играта.</p>
ПФД – I/Е да развива здрави навики и и навики за безбедно движење во просторот при изведување на природните форми на движење.		<p>ПФД–I/Е1 осознава што е здрава храна;</p> <p>ПФД–I/Е2 вежба редовно;</p> <p>ПФД–I/Е3 настојува правилно да го држи телото;</p> <p>ПФД–I/Е4 Ги почитува правилата за безбедно однесување при физичка активност;</p> <p>ПФД–I/Е5 Ја чува околината во која се движи и вежба.</p>

Програмско подрачје: Атлетска АЗБУКА

Пединечна цел	Можни-активности и стратегии/техники на учење и поучување	Резултати од учењето
Ученикот / ученичката:		
АА–I/А да ги запознае основните движечки форми од атлетската азбука	<ul style="list-style-type: none"> Координирано одење и трчање Координирано одење и трчање со промена на правец и ритам. 	АА –I/А1 ги именува основните движечки форми од атлетската азбука.
АА–I/Б да ги изведува основните движечки форми од атлетската азбука	<ul style="list-style-type: none"> Одење и трчање со пренесување на товар. Одење и трчање во ограничен простор во различни правци. Трчање до одредена цел. 	<p>АА–I/Б1 чекори координирано со промена на правецот, ритамот и брзината;</p> <p>АА–I/Б2 трча координирано со промена на правецот, ритамот и брзината;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Одење и трчање со извршување различни задачи. Игри за брзо реагирање. Скокање на различни начини од место и со залет со едноножен и двоножен отскок и двоножен доскок. Скокање преку различни препреки. 	<p>AA-I/B3 скока со двоножен отскок од место и со залет;</p> <p>AA-I/B4 скока со едноножен отскок од место и со залет;</p> <p>AA-I/B5 фрла предмети (со различна форма, тежина и обем на различни начини во различни цели) со една и со две раце.</p>
AA –I/B да развива моторички способности при изведување на движечките форми од атлетската азбука	<ul style="list-style-type: none"> Прескокнување на определени далечини од место и со залет со едноножен и двоножен отскок и двоножен доскок. Фрлање на различни предмети на различни начини. Фрлање различни предмети (топчиња со различна форма, големина и обем, фризби, обрач...) во различни цели (мета, гол, кош, обележана површина, корпа, кутија...) и во далечина. 	<p>AA-I/B2 покажува промена во издржливоста⁴ при движење;</p> <p>AA-I/B3 покажува промена во координацијата⁴ на целото тело при движењето;</p> <p>AA-I/B4 одржува рамнотежа⁴ во различни положби и движења;</p> <p>AA-I/B5 покажува промена во силата на одделни делови на телото и на целото тело;</p> <p>AA-I/B6 покажува промена во флексибилноста⁴ на одделни делови на телото.</p>
AA –I/G да развива психолошки особини при изведување на движечките форми од атлетската азбука	<ul style="list-style-type: none"> Штафетни и елементарни игри со одење, трчање, скокање и фрлање. 	<p>AA-I/G1 упорен и истраен е при изведување на основните движења од атлетската азбука;</p> <p>AA-I/G2 покажува самодоверба при изведување на основните движења од атлетската азбука;</p> <p>AA-I/G3 дисциплиниран е при изведување на основните движења од атлетската азбука.</p>
AA –I/D да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на движечките форми од атлетската азбука		<p>AA-I/D1 ги почитува правилата на однесување при примена на основните движечки форми од атлетската азбука.</p>
AA –I/G да развива здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на движечките форми од атлетската азбука.		<p>AA-I/G1 знае што се здрави навики;</p> <p>AA-I/G2 има навики за лична хигиена;</p> <p>AA-I/G3 почнува да се грижи за хигиената на спортската опрема.</p>
Програмско подрачје: Гимнастичка АЗБУКА³		

³Поими од гимнастичката азбука: Висови: положби при кои ученикот се наоѓа под точката на контакт со справата

Пединечна цел	Можни-активности и стратегии/техники на учење и поучување	Резултати од учењето	
Ученикот / ученичката:			
ГА –I/A да ги запознае основните движечки форми од гимнастичката азбука	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Правилно држење на телото и гимнастичко одење ▪ Вежби за обликување на телото без и со справи (палки, ленти, јажиња, обрачи, чуњеви, топчиња и сл.) со и без придружба на музика. ▪ Гимнастички игри со имитирање на животни, појави и предмети потскокнувања како зајак, возење количка, четвороножно одење во потпор преден и потпор заден во сите насоки) ▪ Ползење, провлекување, прескокнување, качување, симнување на подлога и справи. ▪ Вежби на партер: тркалање напред назад и во страна, клацкање во згрчена седечка положба до потпирање на грб и до клечечка положба на стопала, колут напред на коса површина. Колут напред на рамна површина. ▪ Висови (прости и мешани) на ниска притка на вратило и двовисински разбој движење во страна, напред назад, вртења и качувања од пониски во повисоки положб (вис со потколеница). Нишање во вис на рипстол лево и десно. ▪ Потпори и упори (мешан) преден и заден) Движење напред, назад, во страна, вртење во потпор згрчено, склонето, исправено. Во упор преден прескокнување препреки во страна и напред. ▪ Вежби за рамнотежа: одење по линија, 	ГА-I/A1 ги именува основните движечки форми од гимнастичката азбука.	
ГА –I/B да ги изведува основните движечки форми од гимнастичката азбука		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Гимнастички оди со правилно држење на телото (на рамна површина; ▪ ГА-I/B2 изведува вежби за обликување на телото со и без справи со и без придружба на музика; ▪ ГА-I/B3 имитира движења на животни и појави. ▪ ГА-I/B4 правилно се тркала; ▪ ГА-I/B5 се лула седејќи; ▪ ГА-I/B6 започнува да изведува колут напред ▪ ГА-I/B7 виси на различни справи; ▪ ГА-I/B8 оди по обележана линија; ▪ ГА-I/B9 наскокнува на низок шведски сандак; ▪ ГА-I/B10 препознава гимнастички справи и реквизити. 	ГА-I/B1 гимнастички оди со правилно држење на телото (на рамна површина; ГА-I/B2 изведува вежби за обликување на телото со и без справи со и без придружба на музика; ГА-I/B3 имитира движења на животни и појави. ГА-I/B4 правилно се тркала; ГА-I/B5 се лула седејќи; ГА-I/B6 започнува да изведува колут напред ГА-I/B7 виси на различни справи; ГА-I/B8 оди по обележана линија; ГА-I/B9 наскокнува на низок шведски сандак; ГА-I/B10 препознава гимнастички справи и реквизити.
ГА –I/V да развива моторички способности при изведување на движечките форми од гимнастичката азбука		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Потпори и упори (мешан) преден и заден) Движење напред, назад, во страна, вртење во потпор згрчено, склонето, исправено. Во упор преден прескокнување препреки во страна и напред. ▪ Вежби за рамнотежа: одење по линија, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ГА-I/V1 покажува промена во брзината⁴ на движење; ▪ ГА-I/V2 покажува промена во издржливоста⁶ при движење; ▪ ГА-I/V3 покажува промена во координацијата⁶ на целото тело при движењето; ▪ ГА-I/V4 одржува рамнотежа⁶ во различни положби и движења; ▪ ГА-I/V5 покажува промена во силата⁶ на одделни делови на телото и на целото тело; ▪ ГА-I/V6 покажува промена во флексибилноста⁶ на одделни делови на телото.
ГА –I/G да развива психолошки	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Вежби за рамнотежа: одење по линија, 	ГА-I/G1 упорен и истраен е при изведување на	

Потпори: положби при кои ученикот се наоѓа над точката на контакт со справата, а во зависност од тоа дали контактот со справата е со рацете се нарекуваат прости потпори или контактот е со рацете и со друг дел од телото (нозете) мешани потпори.

⁴Стандардизирана батерија на тестови за проценка на моторички способности и мерки за проценка на антропометриските карактеристики (EUROFIT, SLOFIT, FITNESSGRAM)

особини при изведување на движечките форми од гимнастичката азбука	<p>напред, странично и назад.</p> <ul style="list-style-type: none"> Одење на шведска клупа или ниска греда (напред, странично, назад) Скокови во место и движење на преден дел на стопало, едноножно и суножно, комбинирано. , Наскок на душек или шведски сандак со едноножен и суножен отскок и суножен доскок Полигони со совладување на справи. 	<p>основните движења на гимнастичките вежби; ГА–I/Г2 покажува самодоверба при изведување на основните движења од гимнастичката азбука; ГА–I/Г3 дисциплиниран е при изведување на основните движења од гимнастичката азбука.</p>
ГА –I/Д да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на движечките форми од гимнастичката азбука		ГА–I/Д1 почитува правила на однесување при изведба на основните движечки форми од гимнастичката азбука.
ГА –I/Г да развива здрави навики и навики за безбедно движење во просторот при изведување на движечките форми од гимнастичката азбука		<p>ГА–I/Г1 има навики за лична хигиена; ГА–I/Г2 правилно се грижи за хигиената на спортската опрема; ГА–I/Г3 правовремено реагира при движење во различни ситуации; ГА–I/Г4 безбедно се движи во просторот.</p>

Програмско подрачје: Ритам и танци⁵

Пединечна цел	Можни-активности и стратегии/техники на учење и поучување	Резултати од учењето
Ученикот / ученичката:		
РТ–I/A Да се запознае со едноставните движења од танци и народни ора изведени во ритам	<ul style="list-style-type: none"> Запознавање со ритмичноста Ритмичко одење и трчање со промена на ритамот и темпото (проследено со тактирање преку плескање со дланките) со музичка придружба Ритмичко одење и трчање со промена на правецот 	РТ–I/A1 ги именува едноставните движења од танци и народни ора изведени во ритам.
РТ–I/B Да ги изведува едноставните движења од танци и народни ора изведени во ритам		РТ–I/B1 изведува моторички движења во ритам без музика; РТ–I/B2 изведува моторички движења во ритам со музика;

⁵ Танц: ритмичко движење на телото со ритамот на музиката.

Темпо: различна брзина со која се изведува музика

Ритам: низа на тонови и паузи со различни траења.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Слободно движечко изразување на музика ▪ Имитирање животни, појави и предмети, со музичка и ритмичка придружба 	<p>РТ– /Б3 изведува едноставнидетски танци; РТ– /Б4 изведуваедноставни танцови игри; РТ–I/Б5 изведува едноставни народни ора.</p>
РТ-I/В да развива моторички способности при изведување на едноставни движења од танци и народни ора	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Движења во место и во просторот (нишења, бранувања, кружења, паѓања). ▪ Движења со поодделни делови на телото и цело тело. ▪ Состав од едноставна композиција со музичка придружба ▪ Изведување на едноставни танци – детска полка преку усогласување на сопствените движења со движењата на партнерот ▪ Изведување на едноставни ора по избор од родниот крај со музичка придружба. 	<p>РТ–I/В1 изведува едноставни танци, игри и ора со соодветна брзина; РТ–I/В2 покажува промена во издржливост при танцување и играње; РТ–I/В3 координирано ги изведува движењата при едноставните танци, игри и ора; РТ–I/В4 одржува рамнотежа при изведувања на движењата; РТ–I/В5 покажува промена во флексибилностана одделни делови на телото при танцување и играње.</p>
РТ–I/Г да развива психолошки особини при изведување на едноставни движења од танци и народни ора	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Активности насочени кон развивање на ритмичкото и естетското изразување, смислата за колегијалност, одговорност и позитивен соработнички однос. 	<p>РТ–I/Г1 изразува позитивни емоции низ танцови игри; РТ– I/Г2 упорен/упорна е и истраен/истрајна при изведување на детските танци, танцовите игри и народните ора; РТ–I/Г3 покажува самодоверба при изведување на ритмичките движења; РТ–I/Г4 препознава естетско движење.</p>
РТ–I/Д да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на едноставни движења од танци и народни ора		<p>РТ–I/Д1 ги почитува правилата на однесување при изведба на едноставните танци, игри и ора; РТ–I/Д2 другарски се однесува и соработува во групата при изведба на едноставните танци, игри и ора; РТ–I/Д3 изразува позитивни емоции при изведување на едноставни танци, игри и ора.</p>
РТ –I/Ѓ да развива здрави навики при изведување на едноставни движења од танци и народни ора		<p>РТ–I/Ѓ1 вежба редовно; РТ–I/Ѓ2 правилно го држи телото; РТ–I/Ѓ3 поседува навики за лична хигиена.</p>
Програмско подрачје: Игри		
Пединечна цел	Можни-активности и стратегии/техники на учење и поучување	Резултати од учењето

Ученикот / ученицката:		
<p>И-И/А да ги изведува природните движечки форми во елементарни и штафетни игри</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Елементарни и штафетни игри ▪ Игри со балони (додавање, фаќање, одбивање) ▪ Игри со топки со различна големина, форма, тежина, обем, со различни делови од телото ▪ Тркалање на различни топки на различни начини. ▪ Водење на топка право и со промена на правец. ▪ Фрлање на разни видови на топки со една и со две раце во место и во движење ▪ Додавање со една и со две раце во место и во движење и фаќање на различни топки ▪ Одбивање на топки со една и со две раце во место и во движење ▪ Едноставни штафетни и елементарни игри со топка. ▪ Едноставни мали групни игри со топка ▪ Реализација на разни игри со топка со ловење, фаќање, заробување и сл. ▪ Тркала, води, фрла, додава, фаќа и одбива топка низ разни игри; ▪ Префрлува топка и други предмети кон соученик преку препрека или во обележан простор. 	<p>И-И/А1 игра едноставни моторички игри со одење;</p> <p>И-И/А2 игра едноставни моторички игри со трчање;</p> <p>И-И/А3 игра едноставни моторички игри со потскоци и скокови;</p> <p>И-И/А4 игра едноставни моторички игри со фрлање и фаќање;</p> <p>И-И/А5 игра едноставни штафетни игри;</p> <p>И-И/А6 комбинира различни природни форми на движење во едноставни елементарни и штафетни игри.</p>
<p>И-И/Б да развива моторички способности при изведување на игрите</p>	<p>И-И/Б1 покажува промена во брзината⁶ на движење;</p> <p>И-И/Б2 покажува промена во издржливоста⁸ при движење;</p> <p>И-И/Б3 покажува промена во координацијата⁸ на целото тело при движењето;</p> <p>И-И/Б4 одржува рамнотежа⁸ во различни положби и движења;</p> <p>И-И/Б5 покажува промена во силата⁸ на одделни делови на телото и на целото тело;</p> <p>И-И/Б6 покажува промена во флексибилноста⁸ на одделни делови на телото.</p>	<p>И-И/Б1 покажува промена во брзината⁶ на движење;</p> <p>И-И/Б2 покажува промена во издржливоста⁸ при движење;</p> <p>И-И/Б3 покажува промена во координацијата⁸ на целото тело при движењето;</p> <p>И-И/Б4 одржува рамнотежа⁸ во различни положби и движења;</p> <p>И-И/Б5 покажува промена во силата⁸ на одделни делови на телото и на целото тело;</p> <p>И-И/Б6 покажува промена во флексибилноста⁸ на одделни делови на телото.</p>
<p>И-И/В да развива психолошки особини при изведување на игрите</p>	<p>И-И/В1 искажува емоции при играње со соучениците (се воздржува, знае да се радува на победата, прифаќа пораз).</p>	<p>И-И/В1 искажува емоции при играње со соучениците (се воздржува, знае да се радува на победата, прифаќа пораз).</p>
<p>И-И/Г да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на игрите</p>	<p>И-И/Г1 ги почитува правилата на однесување во игрите;</p> <p>И-И/Г2 другарски се однесува и соработува со другите во игра;</p> <p>И-И/Г3 искажува поддршка на својот тим (усно и</p>	<p>И-И/Г1 ги почитува правилата на однесување во игрите;</p> <p>И-И/Г2 другарски се однесува и соработува со другите во игра;</p> <p>И-И/Г3 искажува поддршка на својот тим (усно и</p>

⁶Стандардизирана батерија на тестови за проценка на моторички способности и мерки за проценка на антропометриските карактеристики (EUROFIT, SLOFIT, FITNESSGRAM)

		во игра); И-І/Г4 изразува позитивни емоции низ игра.
И –І/Д да развива здрави навики и безбедно да се движи во просторот при изведување на игрите		И-І/Д1 вежба редовно; И-І/Д2 поседува навики за лична хигиена; И-І/Д3 правилно се грижи за хигиената на спортската опрема; И-І/Д4 правовремено реагира при движење во различни ситуации; И-І/Д5 безбедно се движи во просторот.
Програмско подрачје: Движечки содржини од алтернативната околина⁷		
Пединечна цел	Можни-активности и стратегии/техники на учење и поучување	Резултати од учењето
Ученикот / ученичката:		
ДСАО-І/А да се запознае со природните движечки форми во различни средини	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Пливање: активности на вода со задачи дадени во вид на игра, вежби за прилагодување на отпорот на водата, потопување на главата во вода, гледање под вода, издишување под вода, одржување на вода, скок на нозе во вода, поврзување на вежбите за прилагодување во вода низ различни елементарни игри во плитка вода. ▪ Зимски активности: игри на снег, санкање, лизгање на лед, скијање (вежби за навикнување на скии, качување на скии, вртење со скии на рамна површина во место, спуштање право, спуштање со заплужување, елементарни ликови). 	ДСАО-І/А1 изведува активности во водена средина; ДСАО- І/А2 одржува рамнотежа приземски активноти (со лизгалки, санка, скии, во различни услови); ДСАО- І/А3 започнува да управува со тротинет; ДСАО- І/А4 започнува да управува со велосипед; ДСАО- І/А5 започнува да управува со ролери; ДСАО- І/А6 пешачи во природа; ДСАО- І/А7 започнува ориентационо да се движи со асистенција; ДСАО- І/А8 започнува да се качува по вештачка карпа со асистенција.
ДСАО-І/Б да развива моторички способности при изведување на движечки содржини од алтернативната околина	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Возење: тротинет, велосипед (со 2 или 3 тркала) и ролери. ▪ Пешачење, ориентациони движења и качувања по вештачка карпа. 	ДСАО-І/Б1 покажува промена во брзината на движење; ⁸ ДСАО-І/Б2 покажува промена во издржливоста ¹⁰ при движење; ДСАО-І/Б3 покажува промена во координацијата ¹⁰ на целото тело при

⁷Активностите и резултатите ќе се остварат во зависност од од условите кои ги поседува училиштето и околината каде што се наоѓа училиштето (инфраструктурни, природни)

⁸Стандардизирана батерија на тестови за проценка на моторички способности и мерки за проценка на антропометриските карактеристики (EUROFIT, SLOFIT, FITNESSGRAM)

		<p>движењето; ДСАО-1/Б4 одржува рамнотежа¹⁰ во различни положби и движења; ДСАО-1/Б5 покажува промена во силата¹⁰ на одделни делови на телото и на целото тело; ДСАО-1/Б6 покажува промена во флексибилноста¹⁰ на одделни делови на телото.</p>
<p>ДСАО-1/В да развива психолошки особини при изведување на движечки одржини од алтернативната околина</p>		<p>ДСАО-1/В1 искажува позитивни емоции приучество на активности во водена средина; ДСАО-1/В2 искажува позитивни емоции приучество во зимски активности; ДСАО-1/В3 искажува позитивни емоции приуправување со ролери, тротинет и велосипед; ДСАО-1/В4 искажува позитивни емоции припешачење во природа; ДСАО-1/В5 искажува позитивни емоции при ориентациони движења; ДСАО-1/В6 искажува позитивни емоции прикачување на вештачка карпа; ДСАО-1/В7 ги почитува правилата на однесување при движења во различни средини; ДСАО-1/В8 другарски се однесува и соработува со другите.</p>
<p>ДСАО-1/Г да се оспособи за соодветно социјално однесување при изведување на движечки одржини од алтернативната околина</p>		<p>ДСАО-1/Г1 ги почитува правилата на однесување во соодветна ситуација; ДСАО-1/Г2 дава придонес во реализирање на задачите.</p>
<p>ДСАО-1/Д да развива здрави навики и безбедно да се движи во простор при изведување на движечки одржини од алтернативната околина</p>		<p>ДСАО-1/Д1 се грижи за средината околу себе; ДСАО-1/Д2 правилно се грижи за хигиената на спортската опрема; ДСАО-1/Д3 правовремено реагира при движење во различни ситуации; ДСАО-1/Г4 безбедно се движи во средината.</p>