



***ПРИРАЧНИК ПО ФИЗИЧКО И
ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
ОД I ДО III ОДДЕЛЕНИЕ***

СОДРЖИНА

ОПШТИ ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ	7
ОПИС НА НАСТАВНИТЕ ТЕМИ	8
ЗАПОЗНАВАЊЕ НА УЧЕНИКОТ СО НАСТАВНИОТ ПРЕДМЕТ И НАЧИНОТ НА РАБОТА	8
ВРСТА, СПОРТСКИ ПОЗДРАВ	8
ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ ШТО ПОРАНО СМЕ ГИ НАУЧИЛЕ	10
ИМИТИРАЊЕ ЕДНОНОЖНИ И СУНОЖНИ ПОТСКОЦИ	9
ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ СО ИСПРАВЕНО ТЕЛО	12
ПОТСКОКНУВАЊЕ СО ЕДНА НОГА ВО МЕСТО И ВО ДВИЖЕЊЕ	13
ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ ВО КОЛОНА ПО ЕДЕН	13
ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ СО ПОТСКОКНУВАЊЕ	14
СКОКАЊЕ И ПРЕСКОКНУВАЊЕ.....	16
СКОК СО ЗАЛЕТ И ЕДНОНОЖЕН ОДРАЗ ПРЕКУ ПРЕПРЕКИ.....	17
ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРА СО РАЗЛИЧНИ ФОРМИ НА ДВИЖЕЊЕ	18
КАЧУВАЊЕ ПО КОСИ ПРЕПРЕКИ	19
СОВЛАДУВАЊЕ РАЗЛИЧНИ ПРЕПРЕКИ.....	21
ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА СО ПРОМЕНА НА МЕСТАТА	22
КАЧУВАЊЕ НА СКАЛИ, СТОЛБ, СТЕБЛО.....	23
БРЗО ТРЧАЊЕ НА 20 М ОД РАЗЛИЧНИ ПОЗИЦИИ	24
СКОК ВО ДАЛЕЧИНА ОД МЕСТО	26
ТРЧАЊЕ НА 20 МЕТРИ	28
ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА ВО КРУЖНА ФОРМАЦИЈА.....	29
ФРЛАЊЕ ПРЕДМЕТИ СО РАЗЛИЧНА ФОРМА ВО ДАЛЕЧИНА ОД МЕСТО	31
ПОДОБРУВАЊЕ НА ИЗДРЖЛИВОСТА, МЕНУВАЊЕ НА ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ	32
ПРЕСКОКНУВАЊЕ ПРЕПРЕКИ	33
ФРЛАЊЕ ТОПКА ВО ВИСИНА И ФАЌАЊЕ НА РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ.....	34
ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ СО ТОПКА.....	35

ФРЛАЊЕ НА ТОПКАТА СО ОДБИВАЊЕ ОД СИД И ФАЌАЊЕ	36
СКОК ВО ДАЛЕЧИНА СО ЗАЛЕТ	38
ТРЧАЊЕ СО ДОПОЛНИТЕЛНИ ЗАДАЧИ	39
СКОК ВО ДАЛЕЧИНА СО ЗАЛЕТ	40
ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА ВО КОРЕЛАЦИЈА СО ПРЕДМЕТОТ СВЕТОТ ОКОЛУ НАС	41
СКОК ВО ДАЛЕЧИНА	42
ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ НА РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ ВО КОЛОНА ПО ЕДЕН, ДВА И ЧЕТИРИ	43
ФРЛАЊЕ И ФАЌАЊЕ ТОПКА ШТО СЕ ОДБИВА ОД ПОДЛОГАТА	44
МАНИПУЛАЦИЈА СО ТЕЛОТО БЕЗ ПОМОШ НА РАЦЕТЕ	45
ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ – „БРКАНИЦИ“	46
БОЧНО ТРКАЛАЊЕ	48
ВЛЕЧЕЊЕ ВО ПАРОВИ ВО МЕСТО	49
ОДЕЊЕ ВО 2/4 ТАКТ И ТРЧАЊЕ НА ЗАДАДЕН РИТАМ	51
ПОТИСНУВАЊЕ И ВЛЕЧЕЊЕ ВО ПАРОВИ ПРЕКУ ЛИНИЈА	52
ДЕТСКИ ПОТСКОЦИ ВО МЕСТО И ДВИЖЕЊЕ	54
ТУРКАЊЕ И ВЛЕЧЕ СО ПАЛКИ ВО ПАРОВИ.....	56
СО ЗАЛЕТ ПРАВО ЕДНОНОЖЕН ОДРАЗ, НАСКОК НА КЛУПА И СКОК ВО ВИСОЧИНА	57
ПОТИСНУВАЊЕ И ВЛЕЧЕЊЕ СТАП И ЈАЖЕ	57
СКОК ВО ВИСОЧИНА	58
ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ ВО КОРЕЛАЦИЈА СО МАТЕМАТИКА	59
КОЛУТ НАПРЕД ОД КЛЕК ВО КЛЕК	61
ДЕТСКИ ПОТСКОЦИ.....	62
КОЛУТ НАПРЕД.....	63
КОЛУТ НАПРЕД.....	64
ДИГАЊЕ И НОСЕЊЕ ТОПКИ НА РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ	66
ОСМИСЛУВАЊЕ РИТМИЧКА ЦЕЛИНА СО ДЕТСКИ ПОТСКОЦИ.....	67
ДИГАЊЕ И НОСЕЊЕ ПРЕДМЕТИ СО РАЗЛИЧНИ ОБЛИЦИ И ТЕЖИНА	68
СЛОБОДНО ДВИЖЕЧКО ИЗРАЗУВАЊЕ СО МУЗИКА ВО ТАКТ 2/4	69
ПРЕСКОКНУВАЊЕ И ПРОВЛЕКУВАЊЕ ПРЕКУ И ПОД СПРАВИ	70
ИЗВЕДУВАЊЕ ЕДНОСТАВНИ ТАНЦИ	71
ВЛЕЧЕЊЕ САНКА ВО ТРОЈКИ	72
ИЗВЕДУВАЊЕ ЕДНОСТАВНИ ОРА ПО ИЗБОР.....	73

ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ ИЛИ ДРУГИ ДВИЖЕЧКИ АКТИВНОСТИ ПО ИЗБОР НА УЧЕНИКОТ	74
ГАЃАЊЕ СО ТОПЧИЊА ВО ХОРИЗОНТАЛНА ЦЕЛ	76
ДИГАЊЕ И НОСЕЊЕ РАЗЛИЧНИ ПРЕДМЕТИ НА КОМБИНИРАН НАЧИН	78
СЛОБОДНО, ТВОРЕЧКО ДВИЖЕЧКО ИЗРАЗУВАЊЕ	78
ПРЕНЕСУВАЊЕ, ОСТАВАЊЕ И СОБИРАЊЕ ПРЕДМЕТИ	80
СЛОБОДНО, ТВОРЕЧКО ДВИЖЕЧКО ИЗРАЗУВАЊЕ	80
АКРОБАТСКИ СОСТАВ НА ПАРТЕР	81
ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ СО ГАЃАЊЕ	82
АКРОБАТСКИ СОСТАВ НА ПАРТЕР	84
АКРОБАТСКИ СОСТАВ НА ПАРТЕР	84
ПОЛЗЕЊЕ НА СТОМАК И СТРАНИЧНО	85
ВЕЖБА СО КЕГЛИ	86
ПОЛЗЕЊЕ НА СТОМАК, СТРАНИЧНО И НА ГРБ И ВЕЖБАЊЕ СО ПАЛКИ	87
ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ ПО ЦРТА И ШВЕДСКА КЛУПА	88
ПРОВЛЕКУВАЊЕ ПО ОБЈЕКТИ, СПРАВИ И УЧЕНИЦИ	90
ВЕЖБА СО ОБРАЧИ	91
ОДЕЊЕ ПО ШВЕДСКА КЛУПА НА РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ	93
ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА НА КЛУПИ	93
ПОЛИГОН (СОВЛАДУВАЊЕ НА ПОВЕЌЕ ПРЕПРЕКИ)	95
ДЕТСКА НАРОДНА ИГРА	96
ВЕЖБИ И ИГРИ СО РЕКВИЗИТИ НА ПРОИЗВОЛЕН НАЧИН	96
ДЕТСКА НАРОДНА ИГРА	97
САМОСТОЈНО ФОРМИРАЊЕ КОРЕОГРАФИЈА ОД НАУЧЕНИТЕ ТАНЦОВИ ДВИЖЕЊА	98
ЕЛЕМЕНТАРНИ И ШТАФЕТНИ ИГРИ СО ТОПКА	99
ПРЕСКОКНУВАЊЕ КРАТКО ЈАЖЕ	101
ВОДЕЊЕ ТОПКА ВО МЕСТО И ВО ДВИЖЕЊЕ	103
ПРЕСКОКНУВАЊЕ КРАТКО ЈАЖЕ	103
СТРАНИЧНО НИШАЊЕ И КРУЖЕЊЕ СО ЈАЖЕТО	104
ПРЕСКОКНУВАЊЕ КРАТКО ЈАЖЕ	106
ВОДЕЊЕ ТОПКА ВО МЕСТО И ВО ДВИЖЕЊЕ	107
ВОДЕЊЕ ТОПКА ВО МЕСТО И ДВИЖЕЊЕ	108
РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ НА ТРЧАЊЕ ВО ПРИРОДА	108

ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА СО КРАТКО ЈАЖЕ.....	108
„ТРИМ“ ТРЧАЊЕ ВО ПРИРОДА	108
ВОДЕЊЕ ТОПКА ВО РАЗЛИЧНИ УСЛОВИ.....	109
ПОДОБРУВАЊЕ НА ИЗДРЖЛИВОСТА СО ТРЧАЊЕ	110
ЕЛЕМЕНТАРНИ И ШТАФЕТНИ ИГРИ	111
ДОДАВАЊЕ И ФАЌАЊЕ ТОПКА ВО ПАРОВИ	112
БРЗО ТРЧАЊЕ СО ПРОМЕНА НА МЕСТАТА	113
ДОДАВАЊЕ ТОПКА ВО ПАРОВИ.....	114
БРЗО ТРЧАЊЕ НА 20 МЕТРИ	115
ШТАФЕТНА ИГРА ВО БРЗО ТРЧАЊЕ	116
БРЗО ТРЧАЊЕ НА 20 МЕТРИ	118
АНТРОПОМЕТРИСКИ МЕРЕЊА	118
МЕРЕЊЕ НА МОТОРИЧКИТЕ СПОСОБНОСТИ.....	119
ШТАФЕТНИ ИГРИ.....	120
ГРУПНО ПРЕТРЧУВАЊЕ ОД ЕДНА НА ДРУГА СТРАНА ПОД ДОЛГО ЈАЖЕ	120
ШТАФЕТНИ ИГРИ.....	121
ВОВЕДЕН ДЕЛ НА ЧАСОТ - ПРИМЕРИ.....	122
ЦИКЛИЧНО ТРЧАЊЕ ОКОЛУ ОЗНАЧЕН ПРОСТОР	122
ТРЧАЊЕ СО ЗАДАЧИ	122
ЛЕДЕНА КРАЛИЦА.....	122
ЛОВЦИ	122
СИНЦИР	123
КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ	123
ПРИМЕР-ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ БЕЗ ПОМАГАЛА 1	123
ПРИМЕР-ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ БЕЗ ПОМАГАЛА 2	126
ПРИМЕР-ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ БЕЗ ПОМАГАЛА 3	129
ПРИМЕР-ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ БЕЗ ПОМАГАЛА 4	132
ПРИМЕР-ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ БЕЗ ПОМАГАЛА 5	135
ЗАВРШЕН ДЕЛ ОД ЧАСОТ - ПРИМЕРИ.....	138
ВЕЖБИ ЗА ДИШЕЊЕ	138
НОЌ-ДЕН	138
ПРЕПОЗНАВАЊЕ СО ПИПКАЊЕ.....	138

ЗАДРЖУВАЊЕ НА РАМНОТЕЖАТА НА ЕДНА НОГА НА ПОДЛОГАТА, ШВЕДСКА КЛУПА, НИСКА ГРЕДА	139
ОДИ МАЧКА ПОКРАЈ ТЕБЕ	139
ПРИМЕРИ НА ДНЕВНИ ПОДГОТОВКИ ЗА ЧАС	141
ЛИТЕРАТУРА	152

ОПШТИ ЦЕЛИ НА НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ ЗА 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 кардиореспираторната издржливост, мускулната сила, флексибилноста, брзината, мускулната издржливост и др.).

НАСТАВЕН ПЛАН И ПРОГРАМА ЗА ПРВО ОДДЕЛЕНИЕ

- Да го разбере значењето на принципите и концептите за здравиот активен начин на живеење преку практикување на физичките активности.
- Да развие здрави навики.

ОПИС НА НАСТАВНИТЕ ТЕМИ

ЗАПОЗНАВАЊЕ НА УЧЕНИКОТ СО НАСТАВНИОТ ПРЕДМЕТ И НАЧИНОТ НА РАБОТА

Разговор со учениците и запознавање со наставниот предмет.

Добивање информации колку учениците имаат предзнаења за целта на предметот.

Носење на учениците до вежбалиштата.

Покажување на терените, справите и објектите за изведување на наставата по физичко и здравствено образование.

Разговор за спортската опрема и нејзиното значење за наставата.

Изведување елементарни игри кои учениците ги научиле во претходната возрастна фаза и ги знаат повеќе од учениците.

ВРСТА, СПОРТСКИ ПОЗДРАВ

Одење без судир. Учениците слободно одат во ограничен простор, при што мора да внимаваат да не се судрат.

Одење еден зад друг. Во колона по еден, учениците одат во одреден простор, при што треба посебно да внимаваат на правилно држење на телото и главата.

Доаѓаат „грабливци“. На звукот од свирче, сите ученици почнуваат да трчаат и се редат на линија по висина, активноста се повторува повеќепати и се прогласува победник.

„Поток“. Користејќи ги обележените црти на теренот, учениците поминуваат во колона по еден од една страна на друга страна од „потокот“.

„Одиде на училиште и се враќаме од училиште“. Учениците одат природно, внимавајќи на положбата на телото. Во еден правец одат на училиште, а во другиот се враќаат од училиште.

„Птици на жица“. Учениците слободно трчаат, на звукот од свирчето највисокото момче и највисокото девојче застануваат мирно на местото на кое се затекнале, а останатите ученици што е можно побрзо формираат врста застанувајќи еден до друг, редејќи се по висина. Активноста се повторува неколкупати.

Да им се објасни на учениците дека застанувањето и редувањето по висина се вика **ВРСТА** и дека пред почетокот на секој час треба да застануваат вака.

Елементарна игра: „Земја и вода“ На земја е нацртан круг. Учениците стојат надвор од него. Кога еден од нив ќе каже „Вода!“, тогаш сите влегуваат во кругот. Кога ќе каже „Земја“, тогаш учесниците излегуваат од кругот. Меѓутоа, ако ученикот повторно каже команда „Земја!“, сите мора да останат надвор од кругот. Доколку некој ученик погрешно во извршувањето на наредбата, го заменува ученикот што давал наредби.



Земја и вода

ИМИТИРАЊЕ ЕДНОНОЖНИ И СУНОЖНИ ПОТСКОЦИ

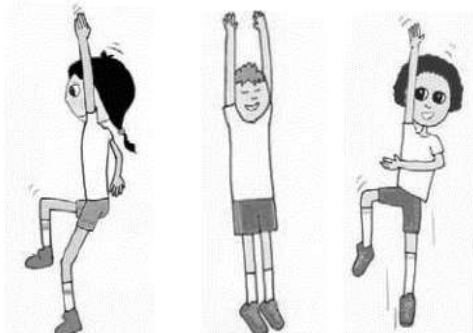
Од врста, учениците со помош на наставникот се разместуваат слободно во просторот за вежбање, свртени со лицето кон наставникот.

Сите ученици потскокнуваат во место, а наставникот им дава наредби како да скокаат: како врапче, штрк, зајак, жаба, кенгур, топка итн. Можат да се издвојат учениците што правилно ги имитираат скоковите (врапче – „ситни“ потскоци). Истата активност движејќи се напред, назад, во страна, како што ќе каже наставникот.

Оставете ги учениците малку да се одморат со поставување прашање како уште може да се скока, дали тие можат да измислат некој потскок. Скокаат слободно, а учениците што скокаат најинтересно ги имитираат сите ученици.

Сите ученици застануваат на една линија, на знак на наставникот со суножни потскоци (како кенгури) преоѓаат патека од 8 метри.

Елементарна игра „Берам грозје“. Децата формираат круг. Во средина на кругот е чуварот. Учениците стојат и пеат песна и со движењата имитираат како да берат грозје. Додека пеат, внимателно го набљудуваат чуварот. На последниот збор од песната, учениците бегаат. Ученикот што е чувар ги лови и кого ќе улови тој ја презема улогата на чувар.

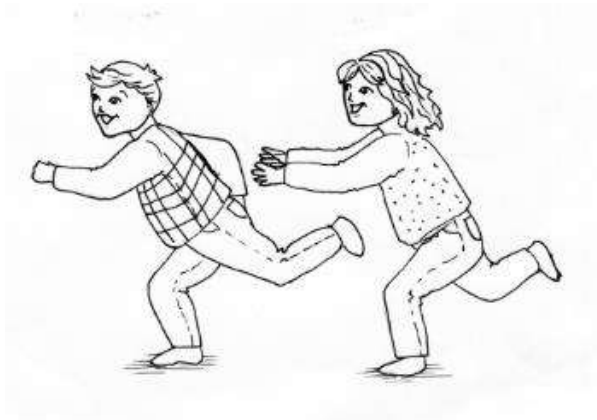


Берам грозје

ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ ШТО ПОРАНО СМЕ ГИ НАУЧИЛЕ

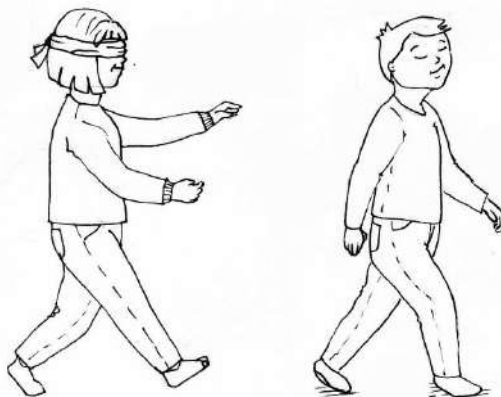
Наставникот разговара со учениците за игрите што порано ги научиле. Заедно избираат 3 игри што ќе ги научат на овој час.

„Шуга“. Играта се изведува во ограничен простор, а наставникот одредува играч што ќе ги фаќа останатите (шуга), кој треба во одредено време да допре што поголем број учесници за одреден дел од телото. Секој учесник е должен да се држи за местото каде што е допрен сè додека тој не фати друг учесник за друго место на телото, со што повторно сите учесници се држат за тоа место.



Шуга

„**Кора баба**“. Учесниците се во ограничен простор, најчесто во круг. Еден од учесниците, кој е со врзани очи, има задача да фати кој било учесник со кого ја менува улогата. Учесниците што го избегнуваат ловецот треба често да се јавуваат, така што гласно ќе го изговараат неговото име или ќе се јават (еве сум).



Кора баба

„**Пат околу светот**“. Учениците ги делат на групи. Откако ќе се поделат на групи, им се дава можност 1 – 2 минути да направат стратегија како најбрзо ќе се постигне целта. Активноста започнува со тоа што учениците по групи формираат круг во кој се свртени кон центарот и се клекнати на колена. Наставниците избираат кои ученици ќе бидат први и им ја даваат топката да започнат со играта. Првиот ученик ја зема топката во раце и трча околу кругот најбрзо што може. Кога се враќа му ја предава топката на следниот од негова десна страна и сè така додека да се стигне до последниот ученик во групата. Победник е онаа група што најбрзо ќе ја заврши играта.

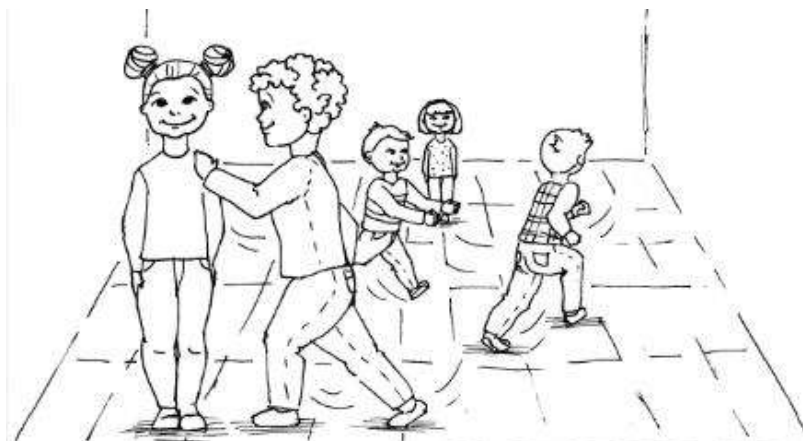
ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ СО ИСПРАВЕНО ТЕЛО

Учениците се во колона по еден, одат еден зад друг по вежбалиштето на различни начини внимавајќи на растојанието:

- Со опуштено тело како „волк“
- Убаво како „паун“ (исправено го држат телото, градите се истурени напред, мевот е вовлечен, исправена глава).
- „Кој оди најубаво“. Го избираме ученикот што оди најубаво.
- Истото, само сега „Како војници“, со подигнување на колената еден зад друг во правилна колона.
- Истата вежба ја повторуваме со лесно трчање.

Учениците и понатаму се во формација на колона, одат и лесно трчаат по различните линии на теренот трудејќи се со стапалата да газат по линиите. Лесно трчаат во различни правци и насоки, но на одреден знак на наставникот застануваат мирно на местото на кое се затекнале и се вртат кон наставникот.

Елементарна игра „Скаменет“. Половина од учениците се ловци, а останатите бегаат во ограничен простор. Кој од учениците ќе биде уловен, мора веднаш да застане во место како скаменет. Слободните играчи (кои бегаат) можат со допир да го ослободат скаменетиот и тој повторно се враќа во игра. Играчите што ловат се трудат да се зачуваат скаменетите и да ги фатат сите ученици што е можно побрзо.

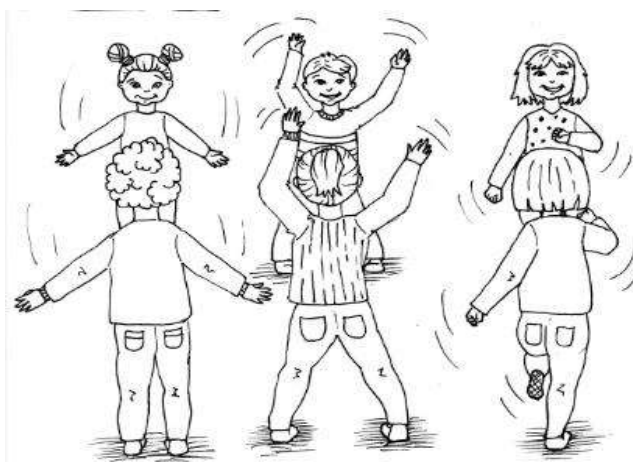


Скаменет

ПОТСКОКНУВАЊЕ СО ЕДНА НОГА ВО МЕСТО И ВО ДВИЖЕЊЕ

Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање. Потскокнуваат наизменично прво со едната, па со другата нога по од 10 до 12 пати. Со потскокнување се вртат околу себе за цел круг. Неколку потскоци напред, па назад. Промена на ногата. Истата вежба, во парови, држејќи се за раце. Кој пар најбргу ќе прескокне 8 метри? (скокаат со доминантната нога).

Елементарна игра „Во огледало“. Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање. Стојат во парови еден спроти друг на растојание од 1 метар. Еден ученик изведува различни потскоци, а другиот е „огледало“ и ги имитира истите движења. На знак на наставникот, улогите се менуваат. Повторување на една игра по избор на учениците.



Во огледало

ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ ВО КОЛОНА ПО ЕДЕН

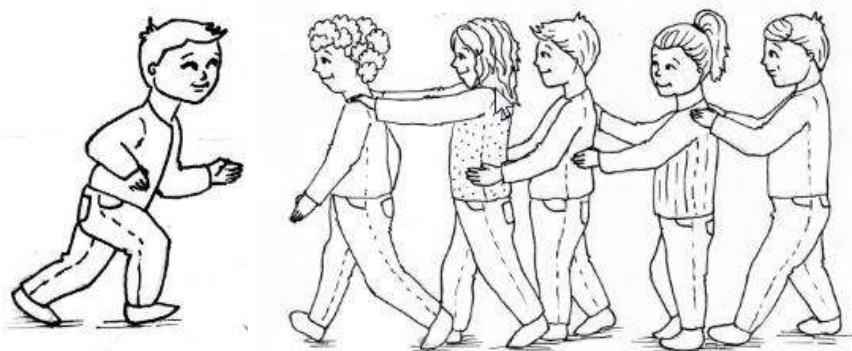
Учениците формираат мешана колона. Ги испружуваат рацете пред себе за да направат растојание кое мораат да го одржуваат за време на трчањето. Првиот ученик во колоната е лидер и тој одбира насоката на движење, а другите го следат внимавајќи на растојанието.

Одат, лесно трчаат, потоа ја зголемуваат брзината. Лидерот ги менува насоките, а промената на темпото ја одредува наставникот. Ова се повторува неколку пати.

Одење во круг околу вежбалиштето како војници. „Маршираат“ еден круг, а на даден знак се распрснуваат (растураат) по теренот. На повторен знак, формираат колона и продолжуваат да маршираат.

Одење во колона на различни начини кои и самите ученици можат да ги смислат (на прсти, петици...)

Елементарна игра „Квачка, јастреб и пилиња“. Се формираат колони од по 10 ученици. Сите цврсто се држат околу половината. Првиот во синцирот е „квачката“, а останатите се пилињата. Еден од учениците стои од спротивната страна на колоната и тој е „јастреб“ кој ги лови пилињата. „Квачката“ ги шири рацете и ги штити пилињата што се кријат зад неа. Кога „јастребот“ ќе го фати последното пиле, тој оди на последното место од колоната, „квачката“ станува „јастреб“, а првото „пиле“ станува „квачка“.



Квачка, јастреб и пилиња

ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ СО ПОТСКОКНУВАЊЕ

Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање. Наставникот дава команди. Со суножни потскоци скокаме: напред два скока, десно еден скок, назад два скока, лево еден, три суножни скока во место, два скока ниско, третиот високо со привлекување на колената кон гради.

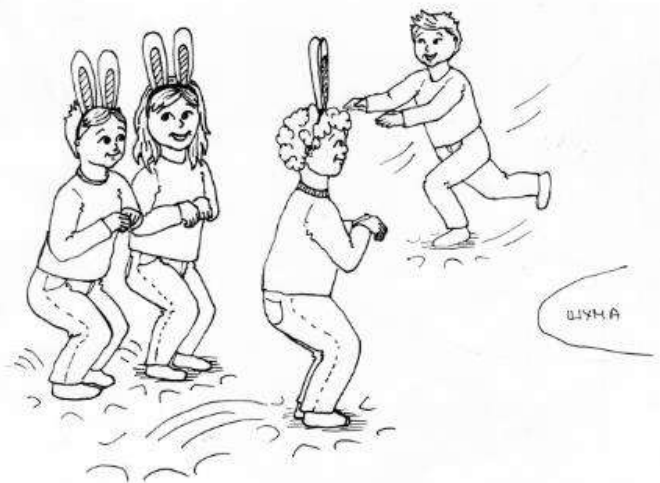
Оставете ги учениците малку да се одморат, а потоа ги повторуваат претходните движења (суножните потскоци) со рацете на колковите.

Претходните вежби се работат во парови држејќи се за раце.

Штафетна игра „Жабини потскоци“. Сите ученици се поделени во 3 колони со ист број ученици. Пред секоја колона на растојание од 10 метри се наоѓа кегла. На знак на наставникот, првите ученици од колоните прават упор чучејќи и со жабини потскоци скокаат до целта. Кога ќе ја пројдат целта, следниот ученик треба да го повтори истото движење.

Елементарна игра „Ловец и зајчиња“. Сите ученици се наоѓаат на едниот крај од вежбалиштето во почетна положба клек од која скокаат суножно како зајче. Кон нив од другата страна на вежбалиштето тргнува

„ловецот“ и кога ќе им се доближи на 2 до 3 метра, тие бегаат во „шумата“, т.е. нацртаниот круг на подлогата во непосредна близина.



Ловец и зајчиња

Елементарна игра „Школка“, „Четири групи“ Се цртаат 4 школки и учениците се распоредуваат во 4 еднакви групи. Учениците со суножни потскоци се движат од квадрат во квадрат и кога ќе стигнат до небото (5 квадрат) се вратат и ги затвораат очите. Со суножни потскоци со затворени очи мораат да се вратат до првиот квадрат. Останатите ученици довикнуваат „солено“ кога ќе згрешат „благо“ кога се движат правилно. Кога ученикот ќе згреша, тој испаѓа од игра, а друг ученик влегува во игра. Оној што ќе згреша на крајот од кругот оди од почеток. Победник е онаа група кога сите членови ќе ја завршат играта без грешка.



Четири групи

„Жабина школка“, Истите групи. Суножен скок во затемнетото поле. Оттаму, со ширење на нозете во скок, истовремено со десната и левата нога, се застанува во затемнетите полиња во вториот ред. Потоа играчот мора да направи вртење на телото за 180 степени и со двете нозе да застане во затемнетиот квадрат од третиот ред и да се врати на почеток. Се скока во белите квадрати. Се почнува со скок со раширени нозе (школките треба да се помали за полесно да се играат. Газењето на линијата се смета за грешка).

СКОКАЊЕ И ПРЕСКОКНУВАЊЕ

Учениците стојат во колона по двајца држејќи се за раце. Учениците прават пет едноножни потскоци со десната нога, а потоа и со левата нога наизменично. Истото само суножно во разни правци, на команда на наставникот. Истото, но во тројки, четворки во синџир од 8 ученици напред 8 метри.

Елементарна игра „ тоа што учениците, еден по еден, се обидуваат да го прескокнат јагето од една на друга страна без одреден редослед кој ќе почне, повторувајќи **Прескокнување на јаже**“. Се избираат двајца ученици што ќе го вртат јагето, во почетокот побавно во место, а потоа побрзо. Активноста започнува со го тоа неколку пати. Потоа учениците слободно си избираат свој пар и држејќи се за раце го прескокнуваат јагето, внимавајќи да не ги допре. Следниот чекор е вклучување на уште еден ученик, правејќи тројка, четворка или петка. За победник се смета оној ученик, пар или група ученици што успеале најчесто да го прескокнат јагето.



Прескокнување на јаже

СКОК СО ЗАЛЕТ И ЕДНОНОЖЕН ОДРАЗ ПРЕКУ ПРЕПРЕКИ

Повторување на трчање во колона по еден и двајца на следниве начини: трчање со високо подигнување на колената, со зафрлување на потколениците наназад, трчање лево, па десно со вкрстен чекор.

На подлогата се нацртани две паралелни линии на растојание од 50 см. Сите ученици стојат зад една црта во развлечена врста и произволно ја прескокнуваат „бездната“.

Учениците прескокнуваат по инструкции на наставникот, притоа водејќи сметка доскокот да биде мек и во полуклек. Од истата позиција, скок со одраз на десна нога, доскок на двете нозе, потоа истото со левата (ова се повторува повеќепати). Од истата позиција одраз со десна, доскок на лева и обратно. Повторување на сите движења од краток залет. Од продолжен залет да се прескокне „бездна“ скокајќи произволно.

Елементарни игри „Кипови“. Учениците слободно се распоредени во просторот за вежбање. Напред е еден ученик, судија кој е свртен со грб и брои до 10. За тоа време учениците заземаат некоја позиција на животно и се скаменуваат. Кога ќе заврши броењето, судија го избира најубавиот кип така што се движи меѓу учениците го допира ученикот и тој се „буди“, изведува некое карактеристично движење, а кога судијата повторно ќе го допре, тој се скаменува. Ученикот што ќе го избере станува судија.



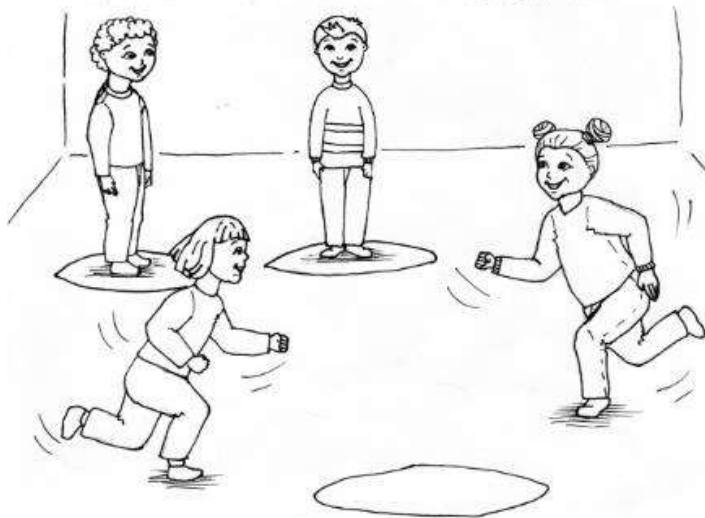
Кипови

ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРА СО РАЗЛИЧНИ ФОРМИ НА ДВИЖЕЊЕ

Учениците слободно се движат по обележано вежбалиште. На знак на наставникот преоѓаат во лесно трчање во истиот простор без да се удираат, повеќепати менувајќи го одењето и трчањето.

Учениците формираат повеќе колони „возови“ (се држат еден со друг за раменици или половина), движејќи се по просторот за вежбање со својата „локомотива“ по диктат на наставникот: „возот поаѓа од станицата“, „возот оди побрзо“, „возот оди најбрзо“, „возот полека забавува и влегува во станицата“.

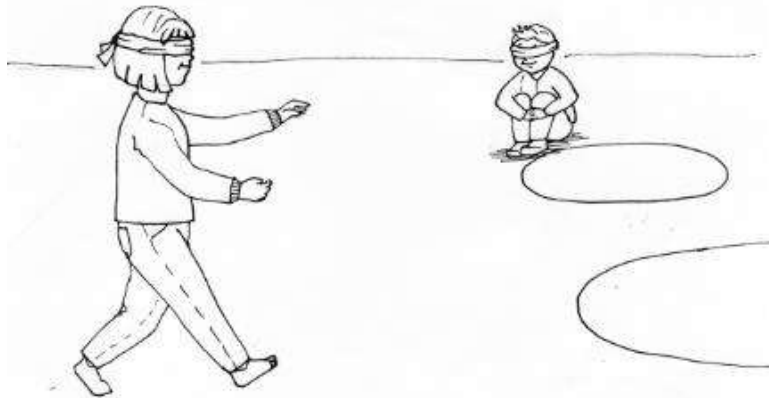
Елементарна игра „Менувам куќа“. Сите ученици стојат слободно разместени во просторот за вежбање. Пред секој ученик на подлогата наставник со креда црта круг т.н. „куќа“. На знак на наставникот: „менувај куќа“, сите ученици ја напуштаат својата „куќа“ и пробуваат да влезат во првата слободна. Таа можност ја користи „бездомникот“, кој пробува да ја заземе слободната „куќа“, па сега некој друг е во неговата позиција.



Менувам куќа

Елементарна игра „Најди ја својата куќа“. Учениците се поделени во повеќе колони, така што стојат паралелно зад цртата. Пред секоја колона на оддалеченост од 6 до 8 метри е нацртан по еден круг со пречник од 50 см. Првите ученици од колоната добро посматраат во кој правец и на која оддалеченост се круговите. Потоа, на знак на наставникот, ги затвораат очите (или им се врзуваат) и одат до кругот. Кога мислат дека стигнале во кругот,

застануваат и чучнуваат. На даден знак ги отвораат очите за да проверат дали успеале во тоа. Успехот носи еден поен за нивната екипа.



Најди ја својата куќа

КАЧУВАЊЕ ПО КОСИ ПРЕПРЕКИ

Се поставуваат различни косо легнати справи, како што се клупи, подебела и поширока греда, појака и подолга штица, скали и сл. Учениците се во формација на колона пред справите и ги изведуваат следниве движења:

Качување на косо поставената препрека четвороношки и саскок од висина околу 60 см „меко“ до полуклек.

Качување четвороношки на поголема косина, на крајот се врти со грб кон справата, седнува и се лизга како на лизгалка.

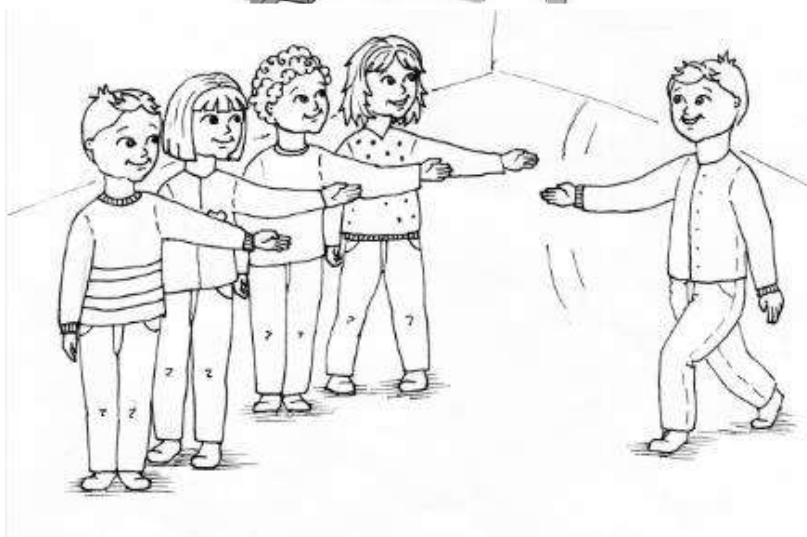
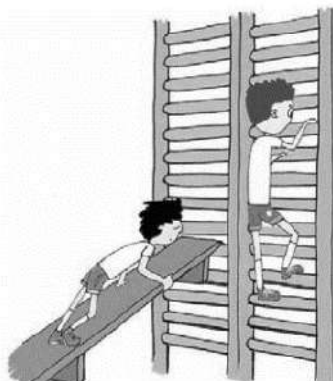
Се качуваат со исправен одење без помош на раце.

Се качуваат со ползење на stomак со помош на раце (со рацете се фаќаат пред себе од секоја страна на клупата и со привлекување исползуваат).

Качување на произволен начин (секој како сака и како му е полесно).

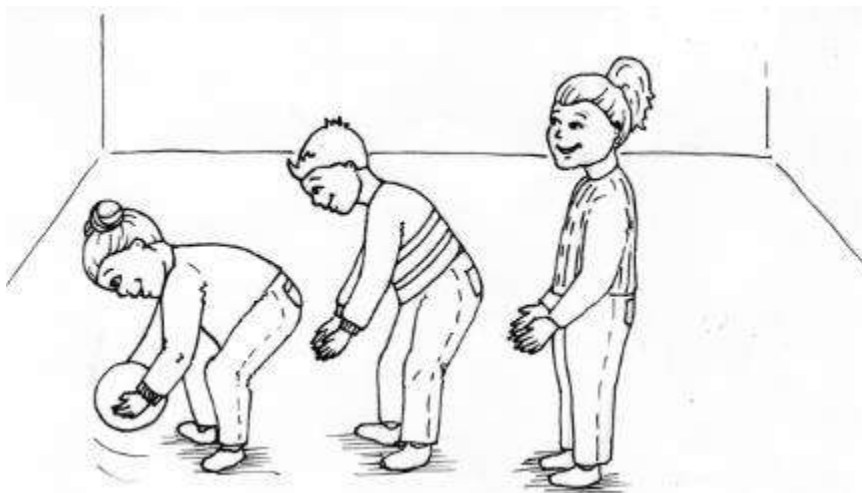
Елементарната игра „Мамење“. Учениците се поделени во две мешани и групи еднакви по број, кои стојат една спроти друга на оддалеченост од околу 10 м. Еден играч од едната екипа, кога ќе го одреди наставникот, приоѓа кај другата екипа, чии играчи стојат со испружени раце во предрачување и со испружени дланки и спремни за старт. Ученикот од спротивната екипа се движи од еден до друг ученик по должина на врстата и мами дека ќе ги удри по дланката. По неколку мамења, удира еден од противничките играчи по дланката и бега назад зад својата црта додека

ученикот кој е удрен го брка. Ако го стигне и го допре, го води како „заробеник“ во својата екипа, во спротивно тој станува „заробеник“ на „измамникот“. Екипите наизменично праќаат „измамници“, а на крајот се пребројуваат „заробениците“. Победува екипата што има повеќе „заробеници“.



Мамење

Наизменична штафета. Учениците се поставени во две колони. Првиот од колоната држи топка со двете раце. На даден знак ја дава топката помеѓу нозе на ученикот зад него, вториот на третиот... и така до крај на колоната (топката не смее да падне на подлогата) потоа се вртат за 180° и го повторуваат истото. Победува онаа екипа што прва ќе ја заврши задачата.



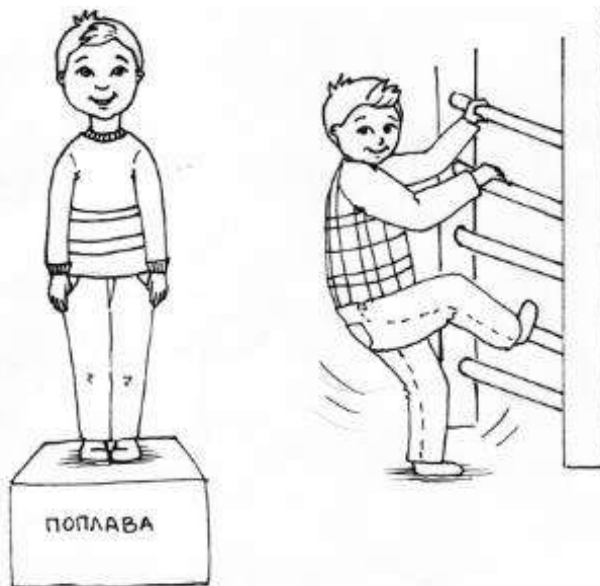
Наизменична штафета

СОВЛАДУВАЊЕ РАЗЛИЧНИ ПРЕПРЕКИ

Учениците се делат во две или три колони и секоја застанува пред некоја препрека: јарец, шведски сандак, училишна клупа, кои не се повисоки од рамениците на учениците. Учениците ги изведуваат следните движења: Учениците ги совладуваат препреките со помош на рацете и нозете на произволен начин: „Кој ќе биде повешт и побрз?“ Се качуваат на справата и скокаат на истата страна „меко“ во полуклек, повеќепати. Се качуваат на справата се вртат и скокаат на истата страна на која се качиле. Сите учениците еден зад друг совладуваат повеќе справи кои се поставени во низа.

Истото само „Кој ќе биде повешт и побрз?“

Елементарна игра „Поплава – авиони“. Сите ученици слободно трчаат во обележан простор за вежбање. На повик на наставникот „Авиони!“, сите во тој момент застануваат и легнуваат, на знак „опасноста помина“ продолжуваат да трчаат. На повик „Поплава!“ сите ученици се качуваат на некоја справа (да побегнат од поплавата која надоаѓа).



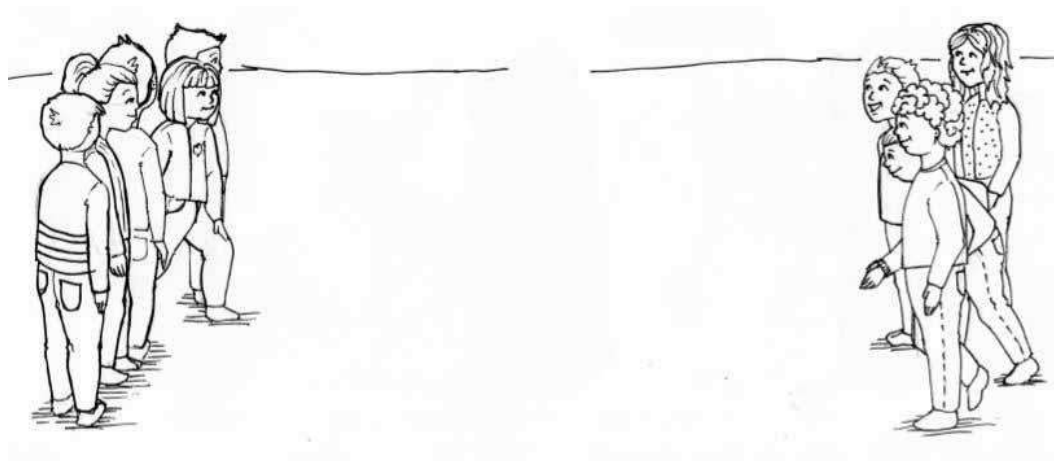
Поплава – авиони

ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА СО ПРОМЕНА НА МЕСТАТА

Сите ученици се делат во две мешани групи еднакви по број, кои застануваат една наспроти друга во развлечена врста (по 1 м меѓу секој ученик) и на оддалеченост од 10 до 15 метри една од друга. Наставникот дава команди: „Подготви се“ и потоа знак за стартување (со плесок на дланките, свирче, со извикување „Сега“) при што двете врсти со брзо трчање ги заменуваат местата два-три пати.

Се повторува активноста, но сега екипите се свртени со грб една кон друга. Истото, но екипите стартуваат од клек. Истото, но сега екипите ги менуваат местата потскокнувајќи на едена нога.

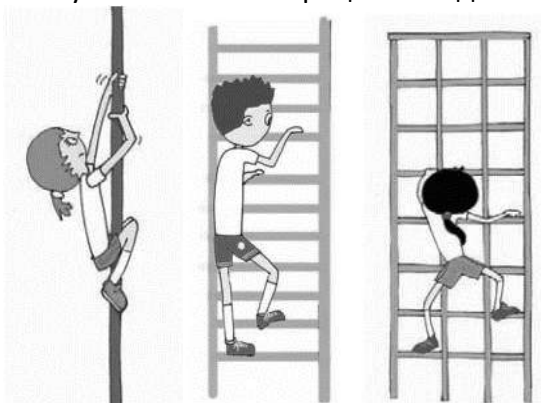
Се повторува активноста, но екипите трчаат четвороношки (се потпираат на дланките и стапалата). Учениците се делат во четири групи и секоја застанува во аголот на квадратен простор (10x10 м). Промената на местата се изведува со трчање во круг со поместување за едно место, две, три места или цел круг до своето место.



Елементарна игра со промена на местата

КАЧУВАЊЕ НА СКАЛИ, СТОЛБ, СТЕБЛО

Учениците стојат во повеќе колони (во зависност од бројот на справите и другите објекти за качување) и секоја застанува спротивно на една од справите за качување. Ученикот ги изведува следниве активности: Фаќање и стоење на секоја претка од скалата со качување до крајот (најмногу до 2 м.) и на истиот начин се симнуваат, еден по еден (неколкупати). Се повторува активноста, но сега се фаќањето и стоењето е на секоја втора претка од рипстолот. Како во претходната вежба, се качува горе, ја ослободува едната рака и телото се оддалечува малку од скалата (рипстолот), сега со слободната рака се фаќа рипстолот, а другата се ослободува. Со помош на рацете и нозете, ученикот се качува на столб, потенко заоблено стебло, јарбол или нешто слично и се симнува со помош на рацете без да се лизга или да скока.



Качување

Елементарна игра „Јаков, каде си?“. Сите учениците формираат еден круг фатени за раце. Двајца играчи, кои се избираат по случаен избор од страна на наставникот, се со заврзани очи и се наоѓаат во средината на кругот. Едниот е „Јаков“, а другиот цело време го бара прашувајќи „Јакове, каде си?“, а другиот секој пат му одговара „Тука сум!“, така двајцата се ориентираат каде е кој, така што Јаков бега во спротивна страна од правецот од каде што го слуша гласот, а другиот во правецот каде што го слуша гласот за да го фати.



Јаков, каде си?

БРЗО ТРЧАЊЕ НА 20 М ОД РАЗЛИЧНИ ПОЗИЦИИ

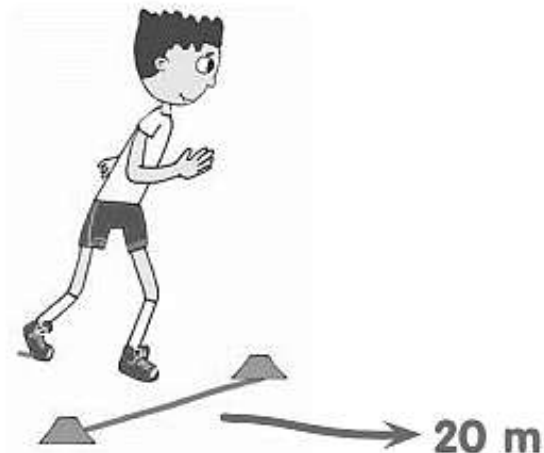
Сите ученици стојат по должина на линија на една страна од вежбалиштето и на знак на наставникот претрчуваат фронтално на другата страна од игралиштето до линијата оддалечена 20 м, колку што можат побргу (3 пати).

Активноста се повторува, но сега учениците се чучнати на стартната линија.

Активноста се повторува, но сега учениците се во почетна положба „турско седење“, клек (активноста се повторува трипати).

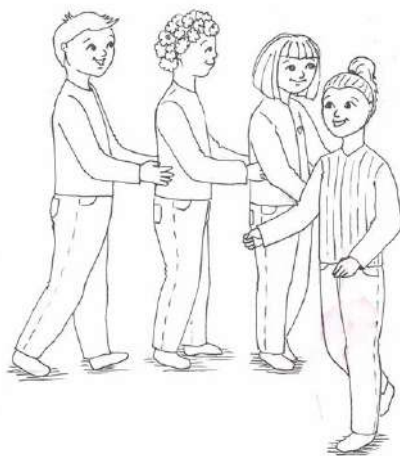
Елементарна игра **„Натпревар во соблекување и облекување“.** Сите ученици се поделени во две врсти, кои стојат со лице свртени една кон друга на растојание од 2 метра. На даден знак учениците треба најбргу што можат

да ги соблечат патиките и да ги наредат пред своите нозе. Победува екипата што сето тоа побрзо ќе го направи. Потоа, на даден знак, брзо ги облекуваат патиките. Истото се повторува и со соблекување и облекување на маиците.



Натпревар во соблекување и облекување

Елементарната игра „Главата ја лови опашката“. Учениците се поделени во неколку колони, така што во секоја колона да бидат од 8-10 ученика, фатени еден за друг околу половината, а задачата е првите во колоната кои се „главата“ да ги уловат последните кои се „опашката“, а кој ја избегнува главата така што целата клона се поместува во десно и лево штитејќи ја опашката.

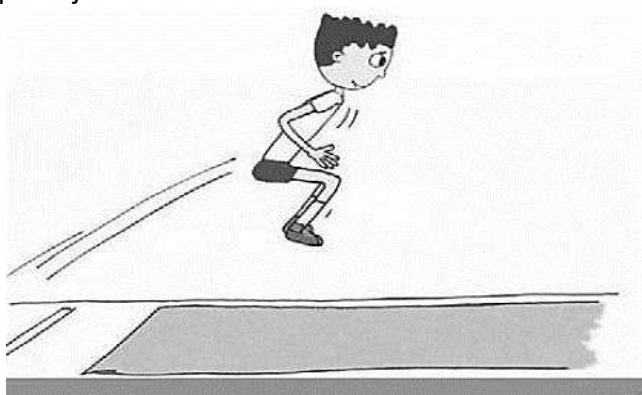


Главата ја лови опашката

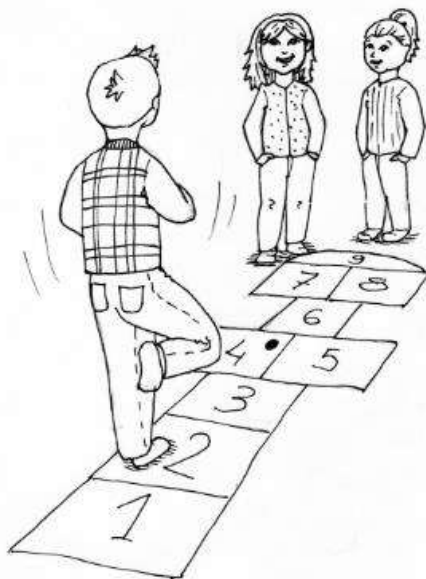
СКОК ВО ДАЛЕЧИНА ОД МЕСТО

На подлогата се обележува една подолга линија зад која застануваат сите ученици во врста и сите скокаат суножно колку што можат подалеку до полуклек. „Кој ќе скокне подалеку?“ На знак на наставникот, активноста се повторува повеќепати. Истата вежба, но сега паралелно, ја изведуваат по 4 или 5 ученици. „Кој ќе скокне подалеку?“ Се повторува претходната активност, но скокаат само најдобрите од секоја група за да се види кој ќе скокне најдалеку во одделението. (Скокаат по двапати за сигурно да се утврди кој е најдобар).

Учениците застануваат во колона по еден и на обележано скокалиште скокаат еден по еден суножно во далечина од место, а наставникот го мери прескокнатото растојание.



Елементарна игра „Школка“. Учениците формираат 4 или 5 групи кои се распоредуваат на вежбалиштето (никој на никого да не му смета). Пред секоја група на подлогата се црта терен за „Школка“: во низа комбинација од 6 квадрати - или еден, два, еден, два, еден. Секој квадрат се обележува со бројки 1, 2, 3... За оваа игра е потребно и една плочка (парче мермер, сплескан камен) за секоја група. Учениците еден по еден го изведуваат следниве движења: од далечина 1-2 метри се уфрла плочката во полето обележано со бројот еден, се влегува во тоа поле, скокајќи на една нога, се зема плочката и се излегува од полето. Од истата оддалеченост се уфрла плочката во полето под број 2, се влегува во полето со потскокнување на една нога и се враќа назад. По ред се уфрла плочката во полето бр. 3, 4 и понатаму, на ист начин потскокнувајќи на една нога до плочката и назад, од поле во поле, додека ученикот не направи грешка. Грешка е кога плочката нема да се уфрли во полето што е на ред, туку таа ќе излезе надвор од него, кога ќе се нагази линијата од полето при потскокнување ако ученикот застане на две нозе. Кога еден играч ќе згрешил, играта ја продолжува друг, а играчот што згрешил го чека својот ред и играта ја продолжува со уфрлање во полето каде што минатиот пат згрешил. Победник е оној играч што прв ќе ги пројде сите квадрати.



Школка

ТРЧАЊЕ НА 20 МЕТРИ

Сите ученици стојат по должина на линија на една страна од вежбалиштето и на знак на наставникот претрчуваат фронтално на другата страна од игралиштето до линијата оддалечена 20 м, колку што можат побргу (трипати).

Активноста се повторува, но сега учениците се чучнати на стартната линија.

Активноста се повторува, но сега учениците се во почетна положба „турско седење“, клек (активноста се повторува трипати).

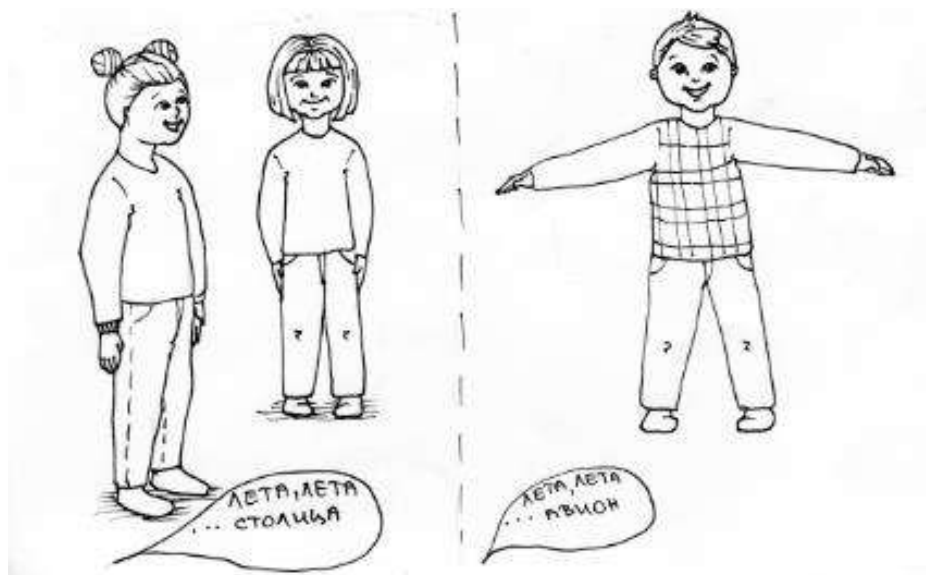
Елементарна игра „Прескокнување поток што буи“. Учениците еден по еден прескокнуваат од една страна на друга (од едната црта на другата). „Потокот буи“, т.е. душеците, линиите се оддалечуваат при секој следен потскок сè додека мал број од ученици не успеат да го направат тоа. Кога некој ќе „падне во потокот“, излегува од играта и ги следи постигнувањето на другите.



Прескокнување поток што буи

Елементарна игра „Лета-лета“. Сите ученици стојат слободно разместени на вежбалиштето. Еден ученик (или наставникот) е пред нив и извикува „Лета, лета... стол“ и тогаш учениците треба да ги држат рацете пред тело, а доколку биде изговорен предмет или животно што може да лета, тогаш учениците

треба да ги подигнат рацете до узрачување.

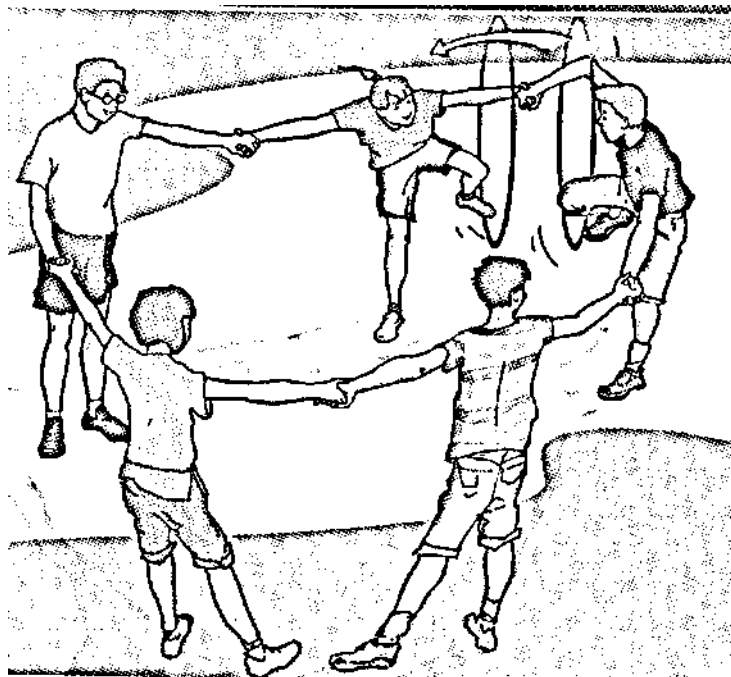


Лета-лета

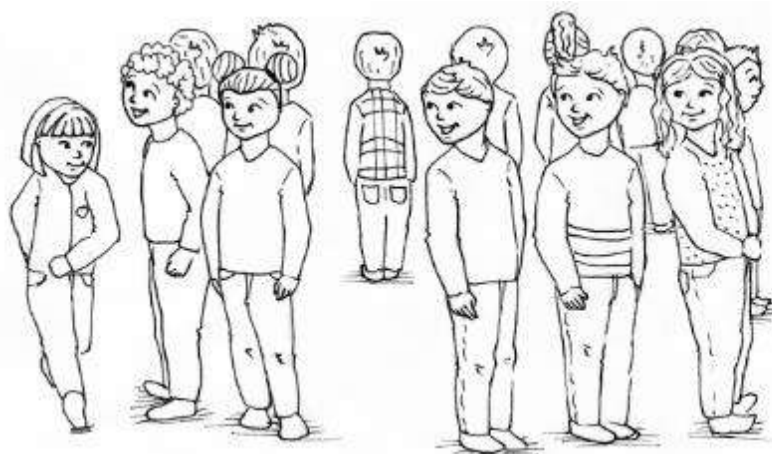
ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА ВО КРУЖНА ФОРМАЦИЈА

Елементарна игра „Патувачки хулахоп“. Учениците се делат на три групи од по 8 ученици. Играта започнува со тоа што учениците по групи формираат круг и на секој круг му се доделува по еден хулахоп. На знак на наставникот, учениците започнуваат да се натпреваруваат со тоа што го проследуваат хулахопот од еден кон друг ученик. Учениците треба со разни движења на телото да се протнат низ хулахопот и да го проследат до следниот ученик од својот круг. Кога некој ученик има тешкотии да се протне низ хулахопот, учениците од неговиот круг можат да му помогнат со рака или со нога, но притоа учениците мора да внимаваат да не го раскинат кругот, т.е. да не ги пуштат рацете. Победник во оваа игра е онаа група што прва ќе направи цел круг со хулахопот.

Елементарна игра „Повикување броеви“. Учениците се делат во 3 или 4 еднакви групи по број и застануваат во круг. Сите играчи во секој круг имаат броеви 1, 2, 3... Наставникот ги повикува еден број (на пр. 5) и тогаш сите со тој број излегуваат надвор од кругот и трчаат околу него (во десно) до своето место. Играчот што ќе стигне прв носи поен за својата екипа. Победува екипата што ќе освои повеќе поени.



Патувачки хулахоп



Повикување броеви

ФРЛАЊЕ ПРЕДМЕТИ СО РАЗЛИЧНА ФОРМА ВО ДАЛЕЧИНА ОД МЕСТО

Сите ученици стојат зад линија (или повеќе врсти од 8 до 10 ученици, една зад друга) и во фронтален формација од место фрлаат во далечина: топчиња, вреќички, камчиња, шишарки на следниве начини:

Стојат со левата нога странично на линијата, прават замав со десната рака наназад и го исфрлаат предметот што подалеку напред, неколкупати.

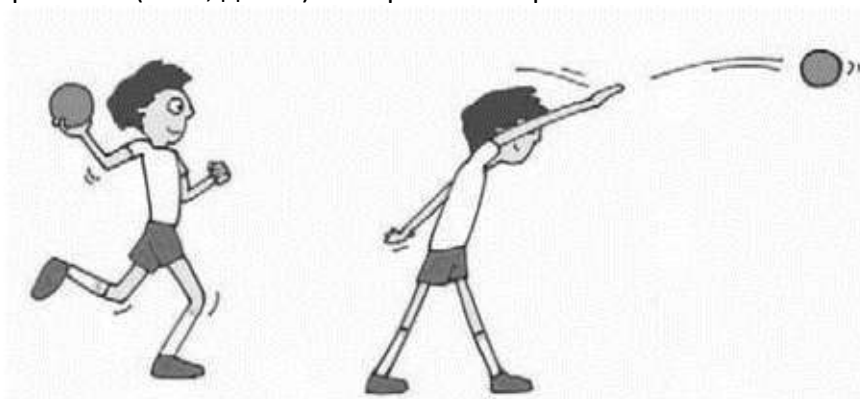
Стојат со десната нога странично на линијата и исфрлаат со левата рака, прават замав со левата рака наназад и го исфрлаат предметот што подалеку напред, неколкупати.

Стојат со десната нога странично на линијата и исфрлаат со левата рака, исто како во првите две вежби, само сега фрлаат што подалеку, преку затегнато јаже, жица, ограда, грмушка и слично.

По 3 или 4 ученици фрлаат истовремено „Кој ќе фрли подалеку?“

Фрлање со доминантната рака за да се види „Кој ќе фрли најдалеку во одделението?“

Во колона по еден марширање во круг со броење 1, 2 или на команда „лева, десна“ со нагласен удар со левата нога (на првата т.е. на „левата“) со нагласено подигнување на коленицата. Во истата формација учениците трчаат со високо подигнување на коленицата. Во истата формација движење и трчање странично (лева, десна) со вкрстен чекор.



Елементарна игра „Ладно-топло“. Сите ученици формираат еден цврст збиен мешовит круг и се држат за раце. Во кругот се два ученика со врзани очи, еден има задача да го фати другиот, т.е. другиот има задача да го избегне фаќањето. Кога играчот што лови ќе се приближи до другиот, сите што се во кругот викаат: „топло, топло“ и обратно кога ќе се оддалечи викаат „ладно, ладно“, на овој начин двајцата играчи се ориентираат (во смисла

каде треба да одат). Кога едниот ќе го улови другиот, наставникот ги заменува со други два ученика (од ист пол).



Ладно-топло

ПОДОБРУВАЊЕ НА ИЗДРЖЛИВОСТА, МЕНУВАЊЕ НА ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ

Учениците прво ќе ги повторат вежбите за фрлање предмети во далечина со едната и другата рака, како на претходниот час.

Патека од 40 до 50 метри обележана со паралелни линии на секои 10 м. Учениците ја претрчуваат патеката, така што од линија до линија наизменично лесно трчаат, брзо одат, брзо трчаат, лесно одат и најбрзо трчаат.

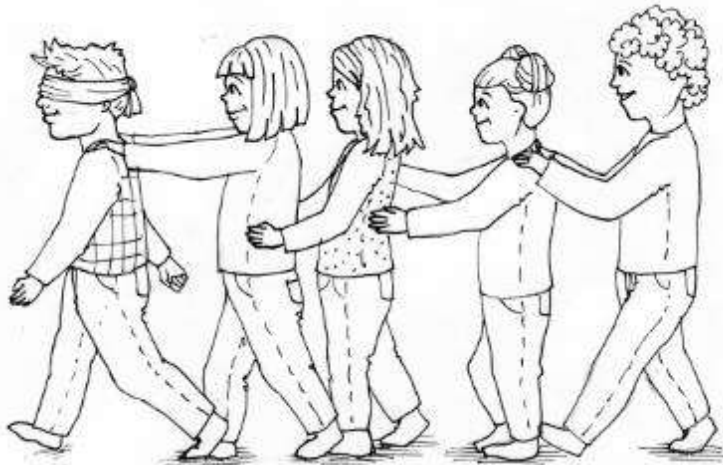
Повторување една елементарна игра, по избор на учениците, по можност со помал интензитет.



ПРЕСКОКНУВАЊЕ ПРЕПРЕКИ

Учениците се движат во колона по еден и прескокнуваат преку повеќе палки поставени на подлогата во низа. Палките се еднакво распоредени на растојание од 1 метар. Се повторува истата активност, само што палките се поставени на нееднакво растојание. Се повторува активноста во побрзо трчање. Се поставуваат повеќе препреки: палки, медицинки, училишни чанти, кутии и сл. (до 30 см висина и ширина) и на различна оддалеченост. Учениците трчаат во колона по еден и ги прескокнуваат препреките на произволен начин. Учениците застануваат во 3 или 4 колони и во штафетна игра ги совладуваат препреките на патека долга околу 10 м.

Елементарна игра „Бродови во магла“. Учениците застануваат во 3 или 4 колони, како во штафетна игра, на еден крај од вежбалиштето и се држат околу половината (или рамениците). Првиот ученик во колоната носи превез на очите. Пред секоја колона се поставуваат препреки: палки, картонски кутии, училишни чанти и слично, но не во права линија туку цикцак. Спротивно до секоја колона, т.е. „брод“, се наоѓа нивниот навигатор кој ги спроведува меѓу препреките. На знак на наставникот сите ученици од колоната ги затвораат очите, а еден ученик им зборува, на пример: два чекора напред, три чекори десно, пет чекори напред, еден лево и слично. Целата е да ја доведе колоната до себе, т.е. во „пристаништето“, а притоа да се заобиколат сите препреки. Победува „бродот“ што прв ќе стигне и нема да допре ниту една препрека. По две-три повторување, се менува навигаторот.

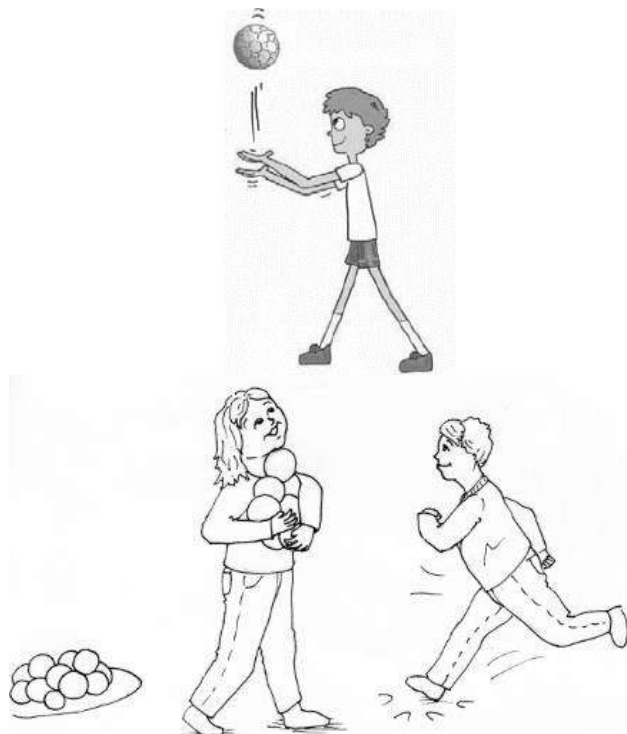


Бродови во магла

ФРЛАЊЕ ТОПКА ВО ВИСИНА И ФАЌАЊЕ НА РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ

Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање, фрлаат топчиња на следниве начини: Топчето го фрлаат во вис над глава со десна рака и го фаќаат со двете раце, потоа истото го повторуваат со левата рака, повеќепати и секојпат сè повисоко. Топчето го фрлаат во вис со двете раце и го фаќаат со двете раце. Топчето го фрлаат во вис со десна и го фаќаат со истата рака, потоа истото го повторуваат со левата рака, повеќепати. Топчето го фрлаат во вис со десната и го фаќаат со левата и обратно, повеќепати. Топчето го фрлаат во вис на произволен начин плескаат со рацете и го фаќаат.

Елементарна ига „Пренесување топчиња“. Сите топчиња се ставаат во еден поголем круг нацртан на средината од теренот. Учениците се поделени во две групи еднакви по број и секоја застанува на едниот крај од игралиштето зад линијата (така што кругот со топчиња е точно на средина меѓу нив). На даден знак, сите трчаат кон топчињата, земаат кој колку што може и брзо трчаат назад зад линијата. Задача е секоја екипа да освои што повеќе топчиња и да се врати што е можно побрзо. Повторите ја играта повеќепати.



Пренесување топчиња

ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ СО ТОПКА

Учениците прво во истата организациска форма како на претходниот час ги повторуваат некои од вежбите за фрлање топче во висина и фаќање на различни начини.

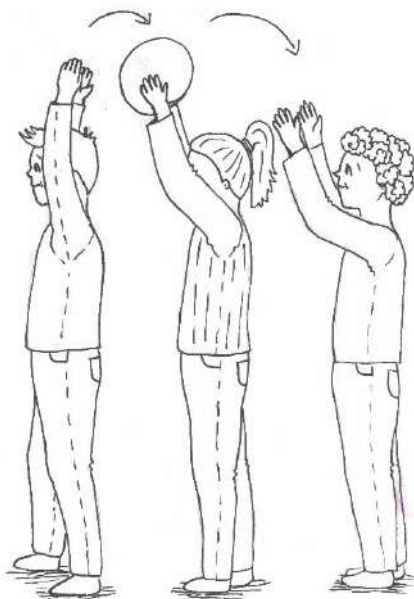
„На кој друг начин би можело да се фрли и фати топчето?“. Учениците да се поттикнат да истражуваат и некои други можности, учениците да се оставаат да си играат со топчињата пократко време слободно и на свој начин.

Елементарна игра „Фрлање на топчето преку глава“. Сите ученици слободно стојат на еден дел од вежбалиштето. Еден играч е издвоен на друга страна од вежбалиштето и со грб е свртен кон соучениците, со полесна топка во рацете. На знак на наставникот, тој ја исфрла топката со двете раце преку глава, а останатите се обидуваат да ја фатат. Кој ќе ја фати, тој следниот пат ја фрла топката.



Фрлање на топчето преку глава

„Подавање на топката над глава“. Сите ученици се поделени во 3 или 4 колони еднакви по број и застануваат паралелно на два метра растојание меѓу нив. Играчите во колоните стојат еден зад друг во расчекорен став на околу 50 см растојание. Првите во колоната имаат по една топка. На знак на наставник, тој со двете раце ја предава топката преку глава на следниот играч и ова се повторува до крајот на колоната. Кога последниот играч ќе ја добие топката, трча со неа и почнува од почеток и така по ред додека сите на дојдат до почетокот на колоната.



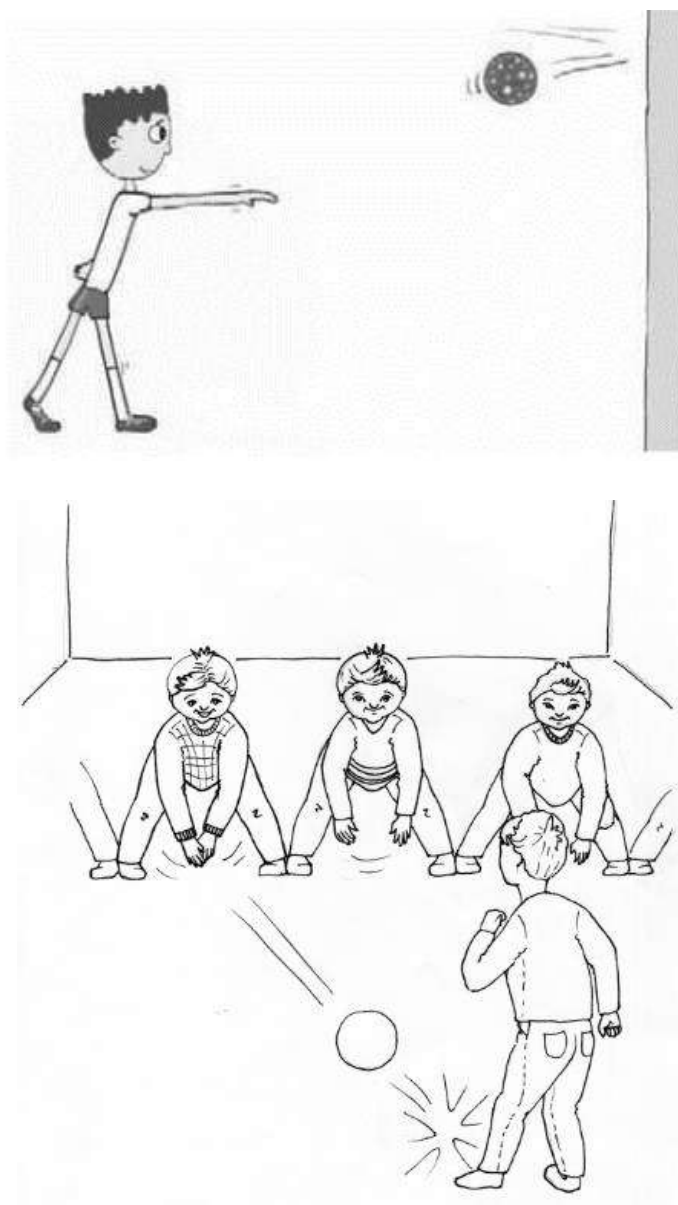
Подавање на топката над глава

ФРЛАЊЕ НА ТОПКАТА СО ОДБИВАЊЕ ОД СИД И ФАЌАЊЕ

Учениците се поделени во повеќе колони (зависно од бројот на топки и рамни површини на сидот) и секоја колона застанува спротивно од сидот на оддалеченост од 1,5 до 2 м. Еден по еден учениците застануваат на линијата спротивно од сидот и ги изведуваат следниве активности: Топката ја фрла со двете раце кон сидот одоздола и одбиената топка ја фаќаат со двете раце, активноста се повторува два-три пати и ученикот оди на крајот од колоната. Топката се фрла со една рака кон сидот одоздола, одбиената топка ја фаќаат со двете раце, активноста се повторува два-три пати и ученикот оди на крајот од колоната. Ученикот ја повторува претходната активност, но сега ја исфрла топката одоздола. Исфрлање на топката со две раце од гради и одбиената топка се фаќа со две раце. Фрлање на топката кон сидот на произволен начин, удирање со шаките и фаќање на топката со двете раце. Фрлање на топката кон сидот на произволен начин и фаќање во континуитет додека не се згреша.

Елементарна игра „Топка низ врата“. Учениците формираат неколку круга и секоја зазема место во слободниот простор на вежбалиштето. Стојат со раширени нозе, така што стапалата им се допираат со соученикот. Рацете

се слободни. Во секој круг е по еден играч со топка. Тој се обидува со фрлање на топката на произволен начин на некој од играчите да им ја протне топката меѓу раширените нозе, како низ врата. Учениците во кругот се бранат на тој начин што ќе се наведнуваат и со рацете го оневозможуваат тоа, притоа не ги поместуваат нозете од место. Кога играчот што е во средина ќе успее да му ја протне топката на некој од учениците, тој го зазема неговото место.



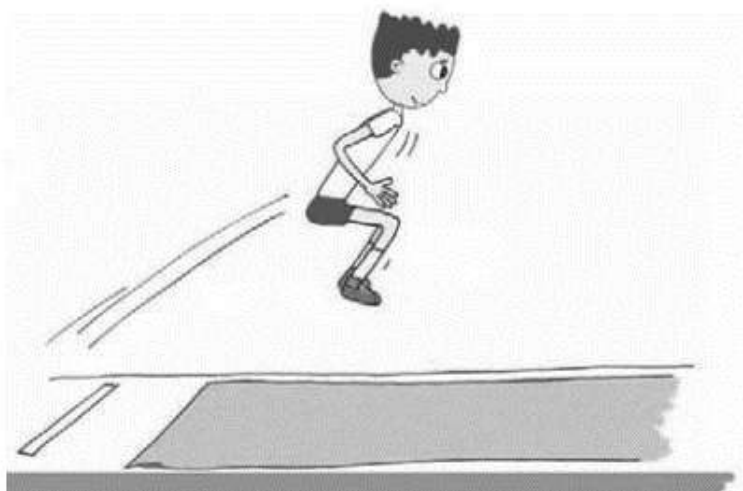
Топка низ врата

СКОК ВО ДАЛЕЧИНА СО ЗАЛЕТ

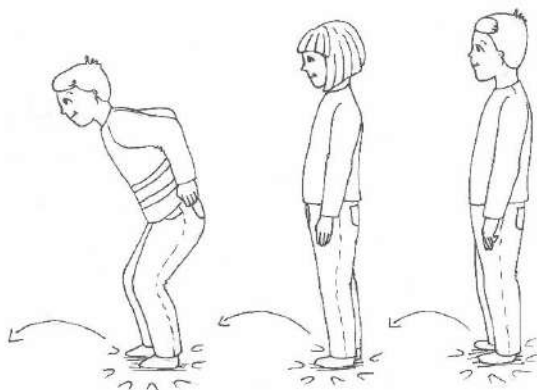
Скок во далечина од место на знак на наставникот. Неколку ученици се наоѓаат пред душекот. Задача е на акустичен или визуелен сигнал од наставник да скокнат во далечина од место.

Скок во далечина во движење. Учениците трчаат во колона околу игралиштето/вежбалиштето. На знак на наставникот, треба да се одразат на една нога во далечина и доскокнат на другата нога, по што продолжуваат да трчаат до следниот знак за изведување.

Скок во далечина од нога на нога. На подлогата ставаме по должина 6 до 8 душеци. Учениците трчаат околу вежбалиштето и кога ќе се доближат до душеците ги поминуваат со поврзани скокови во далечина од една на друга нога.



Елементарна игра „Каде што застанав, ти продолжи“. Учениците се поделени во 3 или 4 колони, кои застануваат паралелно зад една линија. Учениците што се први во колоната застануваат со двете нозе зад линијата, скокаат суножно од место и доскокнуваат на двете нозе што подалеку и не се поместуваат од тоа место. Следните ученици во колоната им приоѓаат на првите, ги поставуваат стапалата со прстите до петиците на тие што скокале претходно и тогаш овие се поместуваат и седнуваат од страна. Вторите скокаат на ист начин. Потоа доаѓаат третите, четвртите и така по ред. Каде што еден ќе скокне, другиот оттаму продолжува. „Која колона најдалеку ќе доскокне?“

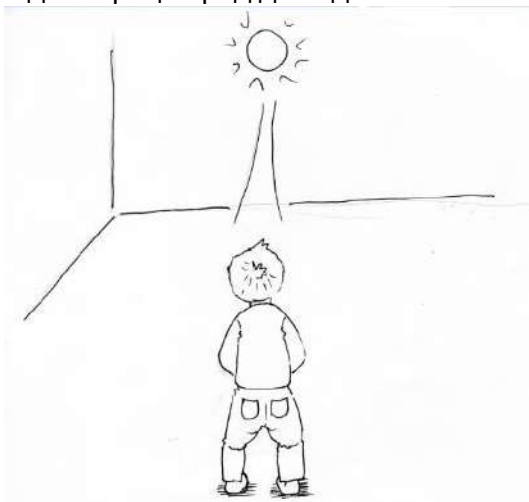


Каде што застанав, ти продолжи

ТРЧАЊЕ СО ДОПОЛНИТЕЛНИ ЗАДАЧИ

Сите ученици се разместени во широк круг (околу 1,5 м растојание меѓу два ученика). Да се почитува оваа оддалеченост (што треба да се постави како задача) учениците лесно трчаат во кругот на вежбалиштето и ги изведуваат движењата што им ги задава наставникот. Движечките задачи можат да бидат: чучнување, промена на насоката, стои, седни, легни и друго.

Елементарна игра „Мајстори“. Учениците се потоплени во 3 или 4 колони еднакви по број и секоја застанува зад линија околу 1,5 до 2 м оддалеченост од рамна и слободна површина на сидот. Еден по еден ја фрлаат топката во сид и ја фаќаат: фрлање на топката со двете раце одоздола во сидот и фаќање со двете раце пред да падне.

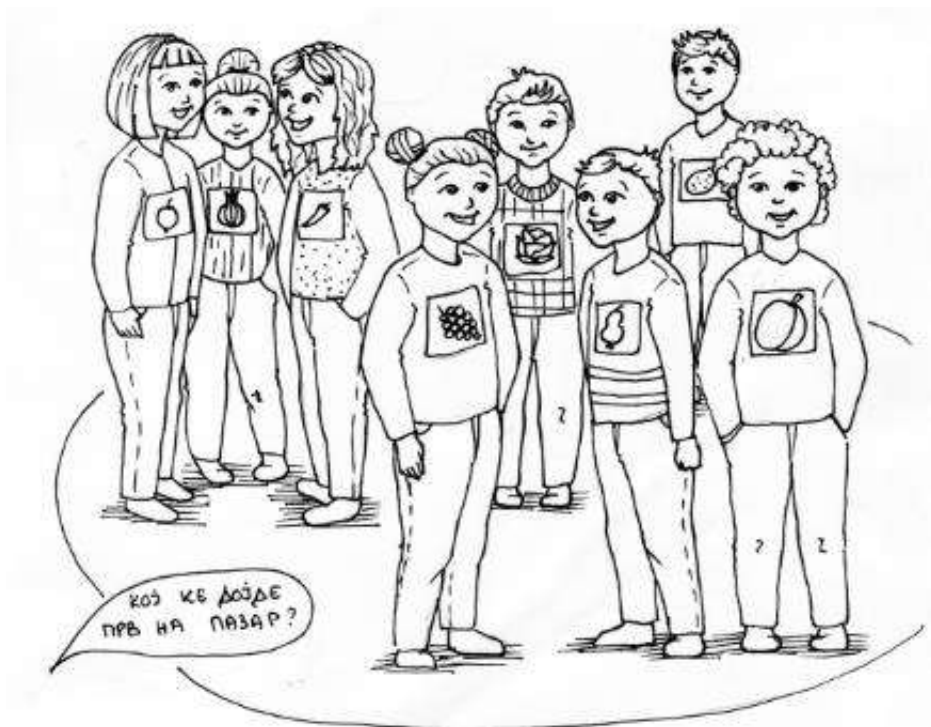


Мајстори

СКОК ВО ДАЛЕЧИНА СО ЗАЛЕТ

Учениците се во иста организациска форма (како на претходниот час). Прво го повторуваат скокот во далечина со залет од помало растојание и лесно затрчување. Повторување на активноста само со зголемување на должината и брзината на залетот. Се поставуваат мали препреки (на пр. затегнат ластик) зад одразната линија и на висина од околу 30 см, повторување на претходната вежба преку пречката неколкупати.

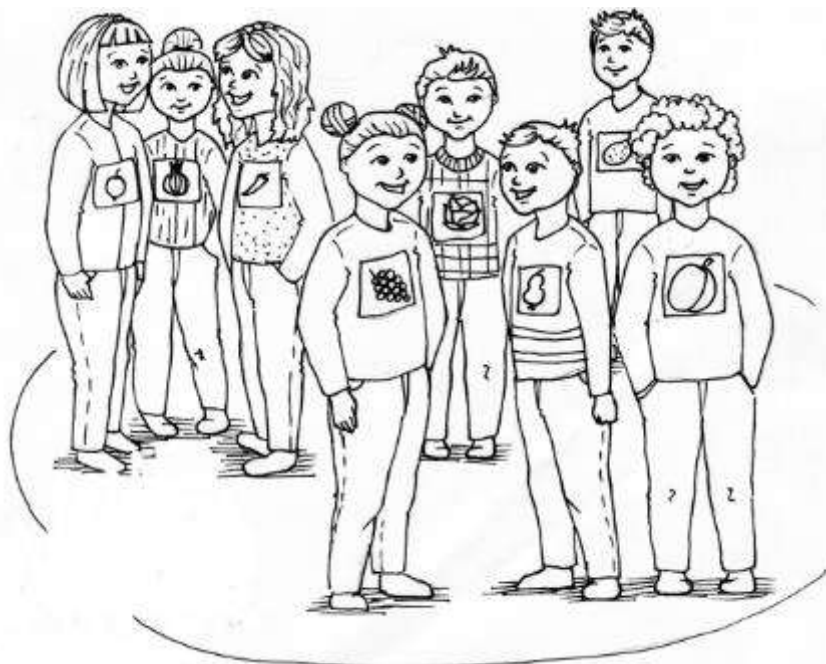
Елементарна игра „Кој ќе дојде прв на пазар“. Учениците се поделени во две групи еднакви по број. Едната група ученици има на градите закачено слики од разни зеленчуци: зелка, лук, компир... а другите со овошје: јаболко, крушка, слива, кајсија... На 15 до 20 метри од учениците кои се наоѓаат во заеднички круг нацртани се два правоаголника „тезга“ на кои пишува „ОВОШЈЕ“, а на другата „ЗЕЛЕНЧУК“. На повик на наставникот: „Кој ќе дојде прв на пазар“, учениците трчаат до квадратот, а победува онаа екипа што прва ќе ја освои соодветната тезга.



Кој ќе дојде прв на пазар

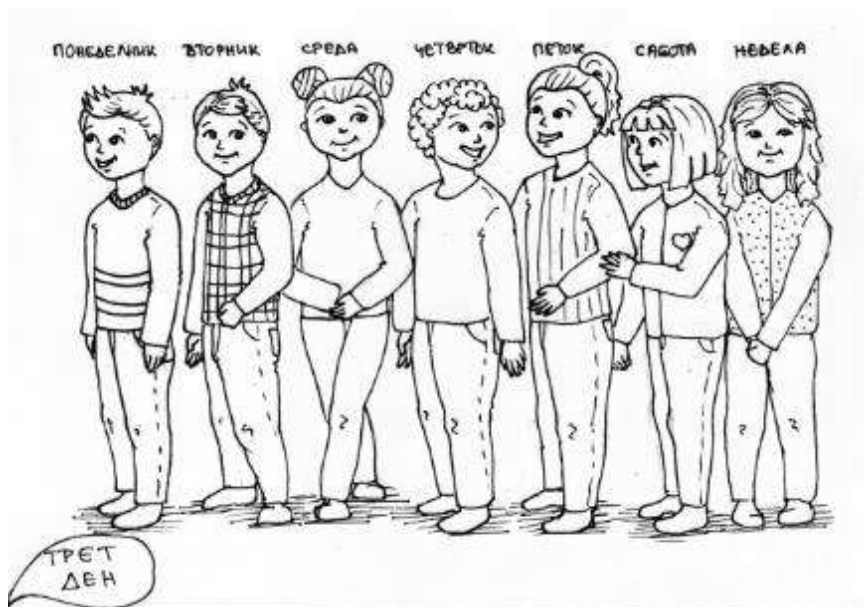
ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА ВО КОРЕЛАЦИЈА СО ПРЕДМЕТОТ СВЕТОТ ОКОЛУ НАС

Елементарна игра „Од зора до полноќ“. Натпреварувачите од сите групи се наоѓаат во ист круг како во претходната игра. На знак на наставникот, секоја група трча до своето означено место на далечина од 10 до 15 м и се поставуваат во колона, така што деловите од денот одат по логичен редослед почнувајќи од „зора“. Играта се повторува два-три пати.



Од зора до полноќ

Елементарна игра „Трка на деновите во неделата“. Учениците се поделени во групи од по 7 ученици, кои застануваат паралелно, меѓусебно оддалечени околу 2 до 3 метри. Учениците во колоните се именуваат според деновите во неделата: понеделник, вторник... Кога наставникот ќе викне „Трет ден“, тогаш оние ученици што се именувани како „среда“ трчаат околу својата колона и се враќаат на своето место. Ученикот што прв ќе стигне ѝ носи поен на својата колона. Играта се повторува додека не поминат сите денови во неделата.



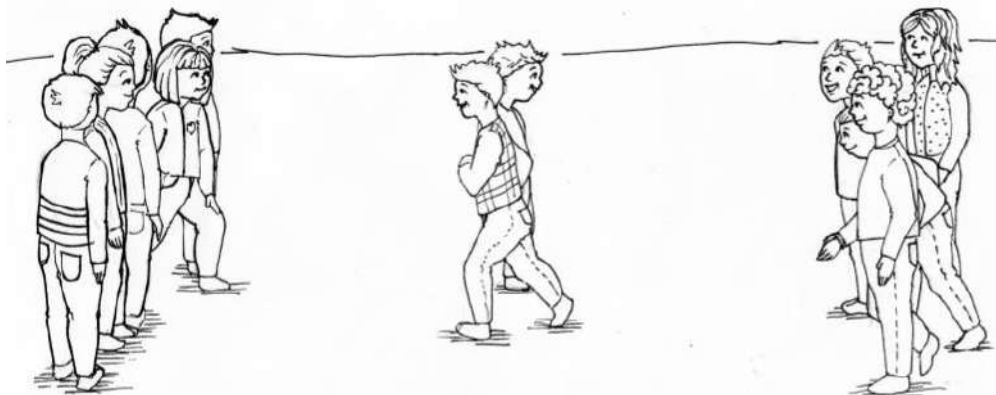
Трка на деновите во неделата

СКОК ВО ДАЛЕЧИНА

Учениците се во иста организациска форма како на 28. Час и го повторуваат скокот во далечина со нешто подолг и побрз залет од 2 до 3 пати.

Еден по еден ученик се затрчуваат и скокаат во далечина (се одразува со една нога од одразната линија). Наставникот ги набљудува и ги проверува: поврзаноста на залетот, одразот, летот и доскокот. Според критериумите што порано ги формирал (набљудувајќи ги учениците на претходните часови во истата активност), ученикот го вреднува секое изведување во рамките на петстепенa скала (од 1 до 5) и дискретно евидентира.

Елементарна игра „Врапче и врана“. Учениците се поделени во две групи кои застануваат една спроти друга (на подолги линии) и оддалечени околу 10 м. Едната група се „врани“, а другата „врапчиња“. Наставникот вика „вра-вра-вра...“, а на секој слог „вра“ учениците од двете врсти одат чекор напред. Кога групите ќе се приближат на растојание од околу 2 м, наставникот извикува „врапче“ (или „врана“). Играчите од повиканата група бегаат назад на својата црта, а учениците другата екипа настојуваат да ги фатат. Кој ќе биде фатен, станува член на спротивната екипа. Зад граничната линија не се лови! Играта се повторува неколкупати. Победува екипата што има повеќе „заробеници“.



Врапче и врана

ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ НА РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ ВО КОЛОНА ПО ЕДЕН, ДВА И ЧЕТИРИ

Во колона по двајца, држејќи се за раце, учениците одат во круг околу вежбалиштето.

Повторете ја истата активност, но со лесно трчање. Истата вежба се изведува со наизменично сменување на одење и трчање без држење за раце, но со задачи на пр. оди со парот во чекор и „израмнет“.

Трчање во колона по двајца, на знак на наставникот се преоѓа во трчање во колона по еден; десниот малку забрзува, а левиот забавува и застанува зад него и така продолжуваат да трчаат; на вториот знак од наставникот повторно формираат колона по двајца; сега десниот, односно предниот забавува, задниот т.е. левиот член на парот забрзува и се приклучува до предниот од неговата лева страна.

Учениците во колона по двајца трчаат по средина од просторот за вежбање, кога ќе стигнат до наставникот, кој стои на средина на вежбалиштето, паровите се раздвојуваат, така што десните (формираат колона по еден) и трчаат во десно околу вежбалиштето, а левите во лево, за да се сретнат на спротивната страна на средината и повторно формираат колона по двајца и го повторуваат истото.

Учителот формира парови (кои ги именува како прв пар, втор пар, и така до крај на четворка). Колоната по четворица трча во круг околу просторот за вежбање паралелно и во чекор. На знак на наставникот формираат колона по двајца: првиот пар забрзува, другиот забавува и

застанува зад нив продолжувајќи со трчањето. На вториот знак повторно формираат колона по четворица: првиот пар забавува, вториот забрзува и се приклучува на првиот од неговата лева страна.

Елементарна игра „Борба за гнездо“. Учениците формираат повеќе групи со по 5 или 6 ученици. На подлогата се нацртани кругови. Во секој круг т.е. „гнездо“ застанува групата од 5 -6 ученици, т.е. „птици“. Една „птица“ е без „гнездо“ и таа лета околу „гнездата“ на останатите „птици“ и избира за себе едно гнездо и влегува во него. Сите „птици“ од „гнездото“ во кое влегол „бездомникот“ излегуваат „излетуваат“ од него и „летаат“ во круг. Потоа, повторно се враќаат назад, но сега само првите четири ученици имаат место во „гнездото“, а петтата „птица“ станува „бездомник“, кој на истиот начин пробува да дојде до „гнездо“.



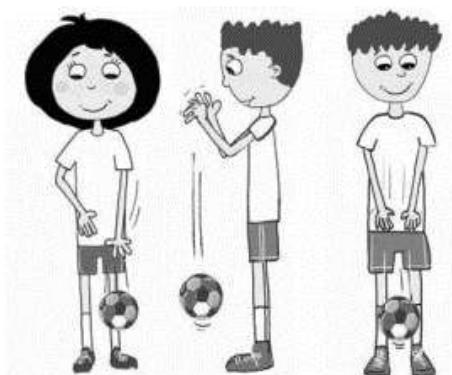
Борба за гнездо

ФРЛАЊЕ И ФАЌАЊЕ ТОПКА ШТО СЕ ОДБИВА ОД ПОДЛОГАТА

Фрлање топка од подлогата со една рака и фаќање со двете раце. Учениците прво ја фрлаат топката пред тело, а потоа малку повеќе кон раката со која ја фрлаат. При фаќање на топката, дланките се свртени кон топката, а после допирот со топката рацете се привлекуваат кон телото. Фрлањето на топката прво се изведува со десната рака, а потоа со левата рака.

Фрлање топка од подлогата со две раце и фаќање со двете раце. Учениците ја фрлаат топката со двете раце пред телото и фаќање со двете раце.

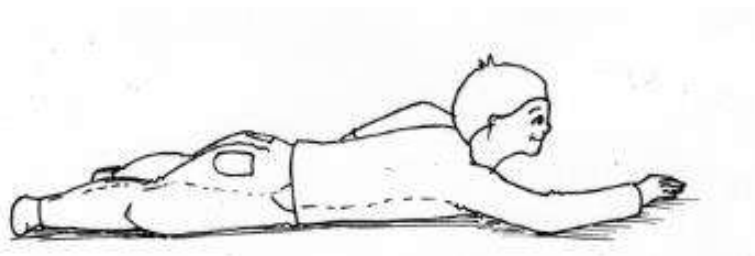
Фрлање топка од подлогата по желба на ученикот и фаќаат со две раце. Учениците ја фрлаат топката на еден од научените начини, а ја фаќаат со двете раце. Притоа настојуваат што подолго да ја задржат под контрола.



МАНИПУЛАЦИЈА СО ТЕЛОТО БЕЗ ПОМОШ НА РАЦЕТЕ

Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање и во фронтална формација ги изведуваат следните активности: Без помош на рацете да клекнат и да станат (повеќепати). Истата вежба да се повтори во парови, со лице свртени еден кон друг и држејќи се за раце. Без помош на рацете, да седнат и да станат (повеќепати). Без помош на рацете, да седнат во „турско седење“ и да станат (повеќепати). Претходната вежба да се изведува во парови држејќи се за раце. Без помош на рацете, да легнат на стомак и да станат. Истото, да легнат на грб. Без помош на рацете, да легнат на грб, седнат, да легнат на стомак и да стане.

„Одење како црв“. Учениците лежат на стомак со испружени раце во узрачување, држејќи ги дланките и во исто време ги вкрстуваат стапалата, имитираат црволики движења и така настојуваат да се движат, потпирајќи се само со трупот на подлогата.



Одење на црв

ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ – „БРКАНИЦИ“

Елементарни игри брканици „Во преградка“. Еден ученик ги брка другите ученици, кои може да избега само ако прегрне друг ученик.

„Брканици во одење“. Сите ученици се распоредени во ограден простор за вежбање. На знак на наставникот, слободно одејќи по овој простор, се спасуваат од „ловецот“ кој во првата пригода го одредува наставникот. „Ловецот“ е обележен, носи впечатливо марамче во раце. Кога „ловецот“ некогo ќе допре или фати, тој ја презема неговата улога (и марамчето). Не сме да се трча, само брзо да се оди!

Повторете ја претходната активност, но сега со трчање.

Повторете ја претходната активност, но сега движењето се продолжува четвороношки.

Елементарни игри „Фаќалка на четири нозе“. Сите ученици се движат четвороношки, а еден ученик ги брка. Допир е дозволен само со рака.

„Лов во круг“. Ученици формираат круг околу кој два ученика се бркаат. Ловецот го лови бегалецот додека тој не застане пред кој било ученик во кругот, кој треба да ја преземе улогата на играчот што бегал. Престанува да биде бегалец кога и тој ќе застане пред некој друг ученик и така во круг. Во случај ловецот да го стигне бегалецот, се менуваат улогите со тоа што сега се бркаат во спротивната насока.

Елементарни игри „Оценување на оддалеченоста“. Учениците формираат повеќе колони. Пред секоја колона на 8 до 10 метри оддалеченост се црта на подлогата по еден круг со креда во пречник од околу 50 см. Ученикот ги предупредува првите ученици од колоните добро да проценат со колку чекори би можеле да стигнат до круговите. Кога тие ќе се изјаснат, ги затвораат очите и мижејќи прават одреден број чекори, застануваат, ги отвораат очите и проверуваат колку биле успешни во проценката. Еден за друг сите во колоната го работат истото.

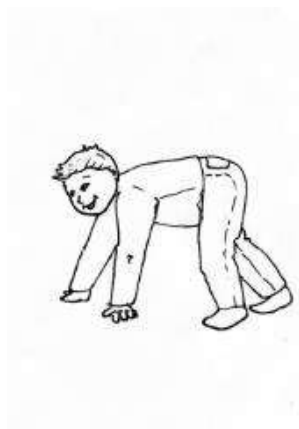
Елементарни игри „Околу“. Учениците стојат во круг, а еден трча надвор од него. Кој ученик ќе го допре, тој трча во спротивната насока, а неговото место останува празно. Кој од овие два ученика прв ќе стигне до празно место, го зазема, а тој што е надвор од кругот продолжува да трча.



Во прегратка



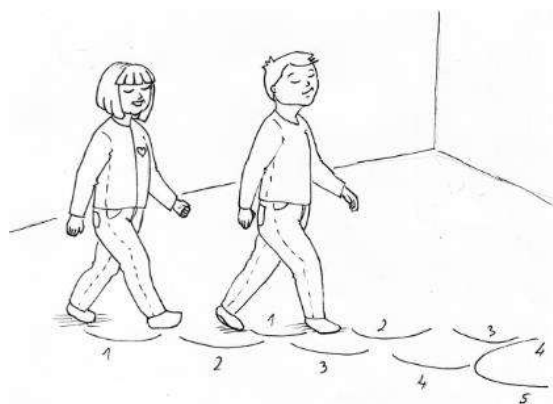
Брканици во одење



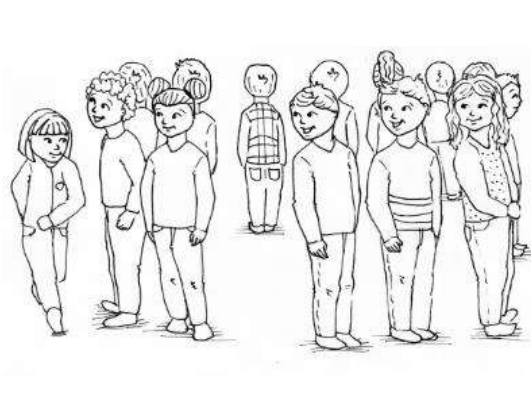
Фаќалка на четири нозе



Лов во круг



Оценување на оддалеченоста

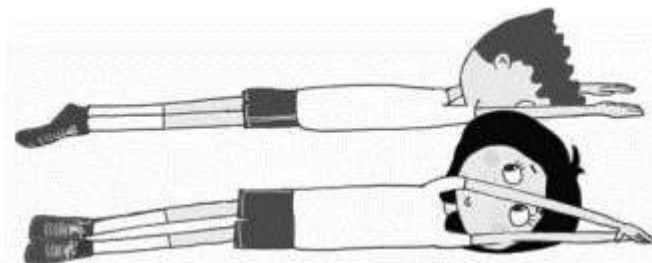


Околу

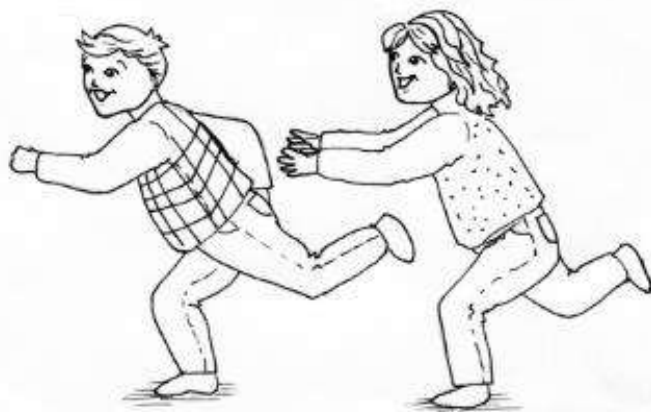
БОЧНО ТРКАЛАЊЕ

Сите ученици се легнат на подлогата со составени нозе и над галава подигнати раце, се тркала странично во десно од 5 до 6 пати без помош на рацете.

Истото, во лево. Истото, сега се изведува во парови држејќи се за раце над глава. Се поставува душек на отскочна штица и се изведува тркалање по коса рамнина.



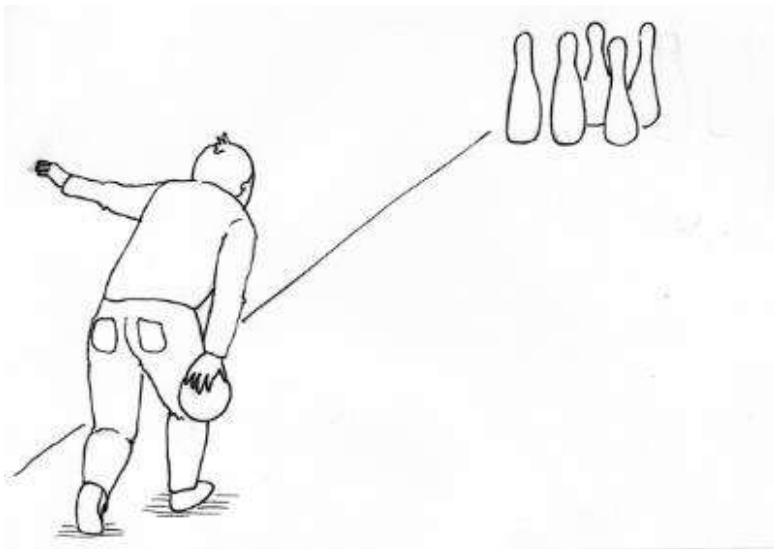
„Брканица пронаоѓање на пар спасител“. Сите ученици се распоредени во ограден простор за вежбање, а еден е ловец. Ученикот што ќе биде во опасност да биде фатен може да се спаси така што брзо ќе најде пар со кој ќе се фати за раце. Кога опасноста ќе пројде, не се држат за раце и продолжуваат да играат поединечно.



Брканица пронаоѓање на пар спасител

Штафетна игра „Туркање кегли“. Пред секоја колона на оддалеченост

од 10 метри се цртаат мали кругови. Во секој круг ставаме кегла, 3-4 кегли. На даден знак првиот ученик од колоната трча и со раце ги турка поставените кегли. Кога тој ќе се врати, следниот ученик тргнува и тој мора да ги исправи и да ги намести кеглите во круговите. Следниот повторно ги турка итн.

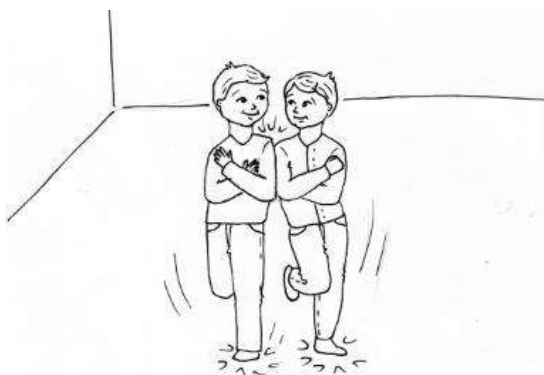
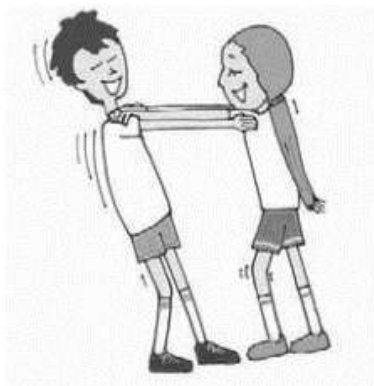


Туркање кегли

ВЛЕЧЕЊЕ ВО ПАРОВИ ВО МЕСТО

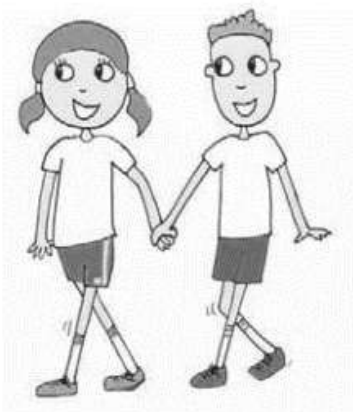
Учениците формираат парови од ист пол, при што се внимава паровите да бидат со слична висина и тежина. Паровите застануваат по должина на една линија, или секој пар застанува слободно во просторот за вежбање, а меѓу нив се повлекува гранична линија. Паровите се свртени со лице еден кон друг на 50 до 80 см растојание и застануваат во страничен расчекор. На знак на наставникот „подготви се“, се фаќаат за десната рака и на знак „сега“, се влечат поробувајќи да се поместат од место. Во истата почетна положба, на знак на наставникот, учениците се држат со двете раце и пробуваат да го повлечат соученикот преку линијата на својата страна.

Елементарна игра „Борба на петли“. Два ученика ги прекрстуваат рацете на градите и застануваат во просторот за вежбање. На знак на наставникот, двајцата потскокнуваат на една нога и се туркаат со прекрстени раце на раменици и настојуваат да го натераат противникот да застане на другата нога.



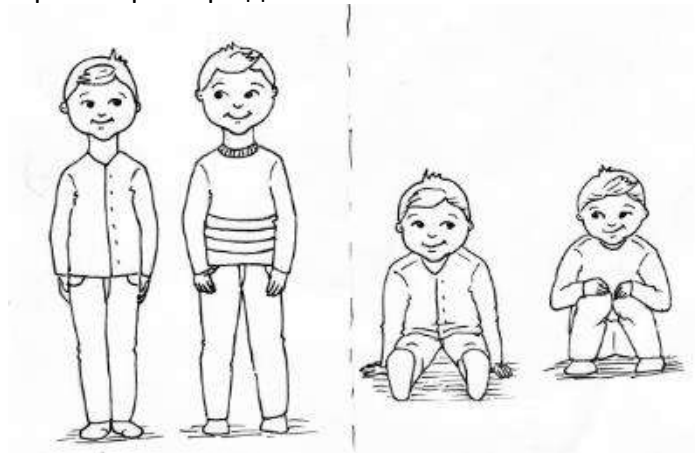
Борба на петли

Елементарна игра „Брканица во парови“. Остануваат истите парови како во претходната вежба, на знак на наставникот учениците бегаат во ограничениот простор за вежбање, а еден пар кој е обележан со марама ги лови останатите. Уловениот пар ја презема улогата на „ловец“.



Брканица во парови

Елементарна игра „Тип-топ“. Сите ученици седат на клупа или стојат слободно во просторот. Наставникот стои пред нив и извикува „тип“, при што сите ученици треба да станат и на „топ“ сите ученици треба да седнат (чучнат). Играчот што погрешно реагира добива негативен поен.



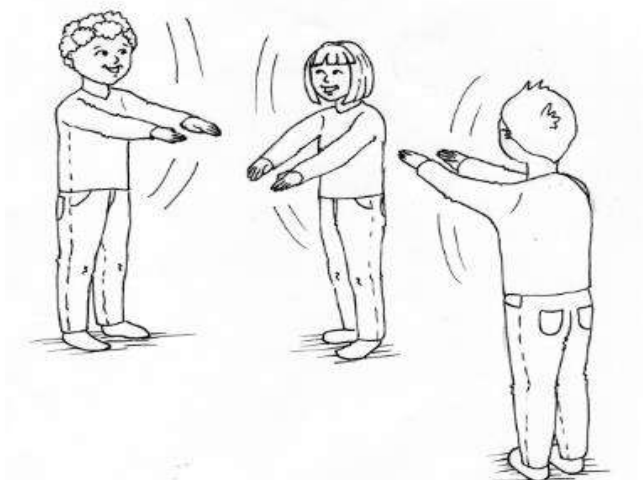
Тип-топ

ОДЕЊЕ ВО 2/4 ТАКТ И ТРЧАЊЕ НА ЗАДАДЕН РИТАМ

Учениците стојат слободно распоредени во просторот за вежбање и со правилно држење на телото и главата одат во место со броење: На команда „еден“, стапнуваат со левата нога посилно, нагласено. На „два“, со десната нога стапнуваат но потивко, скоро нечујно. Повторете ја претходната активност, но сега покрај чекорењето се додава плесок со дланките само на команда „еден“. Повторете, но сега плесокот со дланките е појак на команда „еден“, а потивок на „два“. Претходните две вежби се изведуваат во одење во колона по еден. Марширање во круг со придружба на тарабука (плесокот на дланките), при што треба да се чуе нагласено стапнување со лева и нагласено со десна нога. Се повторува претходна вежба, но само првите 8 чекори ја следат тарабуката или плесокот на дланките, а 8 чекори се изведуваат „немо“. Се слушаат само нагласените чекори на левата нога (наизменично со придружба и немо).

Елементарна игра „Погоди кое е овошјето“. Сите ученици стојат слободно распоредени по вежбалиштето, еден ученик излегува надвор од просторијата додека останатите се договараат кој е „лидер“. Играта се состои во тоа што „лидерот“ започнува со изведување на некое движење (на пример, кружење со рацете пред тело), а останатите во истиот момент мораат да почнат да го имитираат и со него заедно продолжуваат да вежбаат. „Лидерот“ ги менува движењата, а другите го следат и го имитираат

тоа што тој го работи, да не може да открие кој е „лидер“. Доколку оној што бара не успее да го открие, после одредено време го заменува друг играч и играта почнува од почеток, а тој добива негативен поен и обратно.



Погоди кое е овошјето

Елементарна игра „Брзо на зборното место“. Учениците слободно се движат во вежбаљиштето, наставникот дава ритам со плескање или со некој инструмент, а учениците трчајќи го следат зададениот ритам до зборното место, каде што секој мора да застане на своето место.



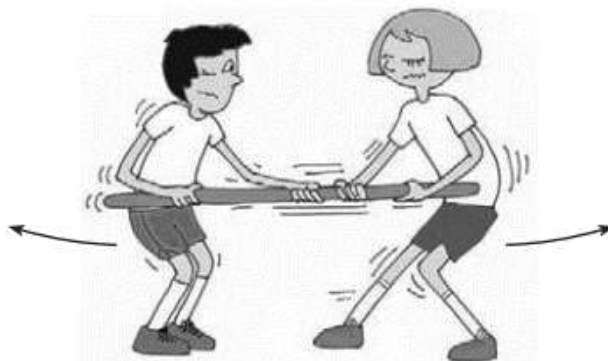
ПОТИСНУВАЊЕ И ВЛЕЧЕЊЕ ВО ПАРОВИ ПРЕКУ ЛИНИЈА

Кога сме ги завршиле вежбите за обликување, наставникот дава команда учениците од првата група да се свртат кон учениците од втората група и така да се формираат парови. По двајца ученици со слична телесна

тежина, висина и сила стојат еден спроти друг по должината на една линија во салата која е меѓу нив и не смее да се прејде. На даден знак, учениците ги изведуваат следните задачи (кои наставникот претходно им ги демонстрира со некој од учениците):

Учениците се држат за хоризонтално поставена палка во висина на градите и на знак едниот го турка другиот со цел да влезе со двете нозе во теренот на противникот. Учениците се свртени еден кон друг со грб држејќи ја палката со рацете во заручување и се влечат.

Учениците се држат за краевите на две палки, со кои на знак на наставникот се потиснуваат.



Елементарна игра „Леден чичко“. Се одредува еден ученик што ќе ги лови останатите. Кога ученикот што лови ќе улови некого, тој се „заледува“. „Заледениот“ ученик може да се „одледи“, ако некој од другите ученици се провлече меѓу нозете.



Леден чичко

ДЕТСКИ ПОТСКОЦИ ВО МЕСТО И ДВИЖЕЊЕ

Сите ученици се слободно разместени во просторот за вежбање и фронтално работат „детски потскоци“.

Рацете на колкови, исчекор со десната нога и одраз во вис со истата, замав со свиткана лева нога напред и горе (високо подигнување на колената).

Повторување на претходната активност со левата нога наизменично повеќепати.

Раце на колкови, „детски потскоци“ со движење околу себе за 360 степени во една и во друга страна.

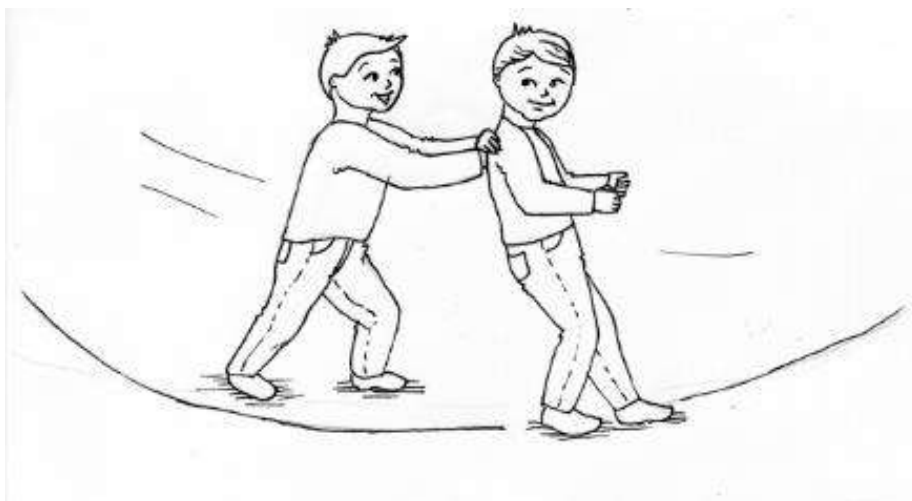
Првите две вежби се комбинираат. Четири 2/4 такта, потскоци во место, четири скока со вртење во десно, четири со вртење во лево.

Првите две вежби се изведуваат во парови држејќи се за раце вкрстени на грбот.

Во поединечни изведби со раце подигнати во страна (одрачување), четири „детски потскоци“ напред, четири назад.

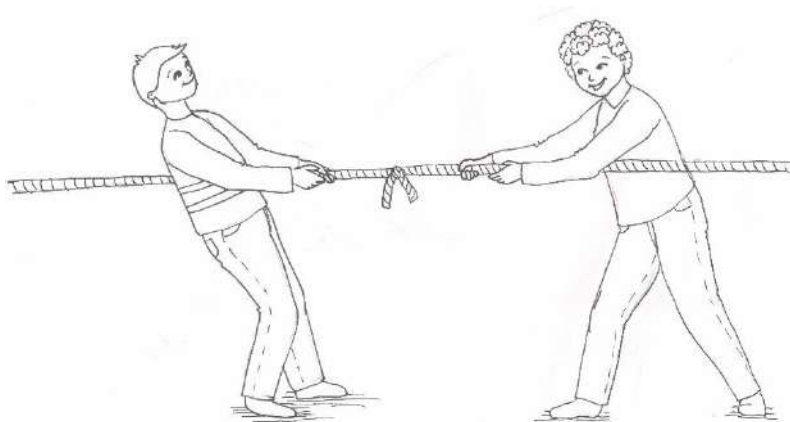


Елементарна игра „Борба во круг“. Учениците се поделени во две екипи „црвени и сини“, кои се борат за место во кругот. На подлогата е нацртан круг со пречник од 6 до 8 м во кој треба да се сместат двете екипи. На даден знак, екипите се борат така што настојуваат играчот да го исфрлат од кругот со туркање, влечење или носење. Победува екипата што во моментот на знак на наставникот има повеќе играчи во кругот.



Борба во круг

Надвлекување со јаже. Две екипи со еднаков број ученици, изедначени по сила се надвлекуваат со јаже на кое на средината е поставена лента, а на оддалеченост од двете страни на лентата се два граничника. Победува екипата што ќе ја надвлече другата, така што лентата ќе го прејде граничникот.



Надвлекување со јаже.

ТУРКАЊЕ И ВЛЕЧЕ СО ПАЛКИ ВО ПАРОВИ

Учениците се поделени во парови (од ист пол и со слични физички predisпозиции), застануваат еден спроти друг, но на поголемо растојание од останатите парови. Држејќи се за палката, изведуваат туркање и влечење.

Учениците се држат за хоризонтално поставена палка во висни на гради, на знак на наставникот се влечат еден со друг преку линија која е нацртана меѓу нив.

Истата почетна позиција, сега паровите се туркаат еден со друг наназад, при што треба со двете нозе да ја прејдат линијата на теренот на противникот. Првата и втората вежба да се повторат со тоа што сега палката се држи на краевите.

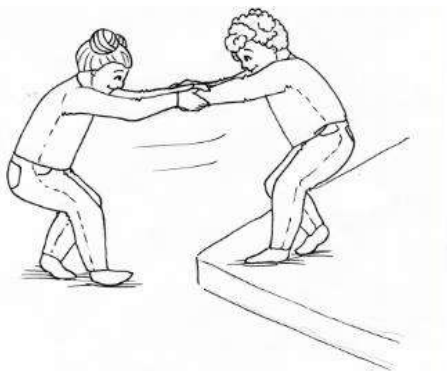
Сите палки се поставуваат на подлогата пред стапалата: учениците се одразуваат со двете нозе и ја прескокнуваат палката, се вртат и го прават истото во спротивна насока, повеќепати.

Иста положба на палките, суножно ја прескокнуваат напред-назад во континуитет, без да се вртат и да ја менуваат насоката.

Палките се во иста почетна положба, со десната нога се застанува од другата страна, во расчекорен став, напред-назад се прескокнува палката, при што во воздух се менуваат нозете: десна назад, лева напред.

Палката се поставува пред десната нога (странично) и се прескокнува суножно десно-лево во континуитет.

Елементарна игра „Борба за остров“. Четири ученици стојат на душек кој претставува „остров“, а други четири ученици се на подлогата, т.е. во вода. Задачата е учениците од „островот“ да довлечкаат што повеќе ученици од водата и обратно. Победува екипата што прва ќе ги совлада противниците или која на знак на наставникот за прекинување на играта е помногубројна во дадениот момент.



Борба за остров

СО ЗАЛЕТ ПРАВО ЕДНОНОЖЕН ОДРАЗ, НАСКОК НА КЛУПА И СКОК ВО ВИСОЧИНА

Две или три колни од ученици застануваат спротивно од попречно поставена шведска клупа: со залет и едноножен одраз (десната нога) наскокнуваат на клупата со двете нозе во полуклек и скокаат суножно на другата страна, повеќепати, наизменично одразувајќи се со десна и со лева нога.

Со залет и едноножен одраз се нагазува на клупата со другата нога и се доскокнува на другата страна на одразната нога (нагазен прескок), наизменично со една па другата нога, повеќепати.

Се повторува претходната активност, но преку повеќе клупи поставени во низа.

Учениците стојат пред клупата и со суножен одраз наскокнуваат на клупата со двете нозе и скокаат наназад на истото место од кое ги извеле скокот.

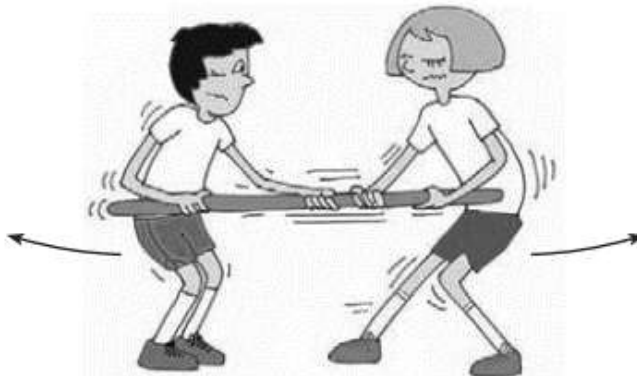
Од залет право во одраз со една (потоа и со друга) нога, прескокнување на клупата и доскокнување на другата страна со другата нога. Се повторува претходната активност, но се доскокнува на истата нога со која е изведен одразот.

Пред учениците на 5 до 6 метри растојание е затегнат ластик 4 м долг попречно со почетна висина од 40 см. По два ученика паралелно се залетуваат и со едноножен одраз скокаат во вис преку ластикот отскокнувајќи на другата нога (во секој следен обид се менува одразната нога, а со секој следен скок по малку се подигнува и височината на ластикот). Учениците ја изведуваат вежбата туркање и влечење во парови.

Секој пар добива по една топка за која се држи, секој од својата страна (може повеќе парови да работат во смени со една топка), на знак на наставникот се борат за топката настојувајќи да ја одземат од другиот ученик.

ПОТИСНУВАЊЕ И ВЛЕЧЕЊЕ СТАП И ЈАЖЕ

Учениците се поделени во групи по четворица. По две групи, приближно изедначени по сила, застануваат една спроти друга, а меѓу нив на подлогата се става еден подолг и појак стап. На подготвителен знак, учениците од двете групи го фаќаат стапот, го подигнуваат до висина на гради и на знак за старт настојуваат со влечење да ја извлечат спротивната група на својата страна преку линијата.



Истата вежба, но сега со туркање на групата наназад до линијата која е нацртана на 1 м зад секоја група.

По една група од 5 до 6 ученици се распоредени на секој крај од подебело јаже, кое на својот среден дел е положено на средна линија на подлогата која е на исто растојание од првиот ученик од првата и втората група. Лево и десно од средишната линија се нацртани уште две линии на растојание од 2 м, како гранични линии, до каде што едната и другата екипа треба да се надвлекуваат. На знак на наставникот, учениците го подигнуваат јажето, а на знак за старт едната екипа ја надвлекува другата преку граничната линија. Активноста се повторува од 2 до 3 пати, така што во следниот круг ќе се натпреваруваат двете победнички екипи од претходното влечење, како и двете екипи што изгубиле.

Слободно разместени во просторот за вежбање во фронтална формација, учениците во 2/4 такт ги изведуваат следниве активности: косење сено, свонење своно, лулање колекпа и други имитациски движења.

Елементарна игра „Ветер“. Учениците се „ветер“ и стојат покрај сид. На гласна музика „дува силен ветер“ и учениците трчаат по целата сала. На средно гласна музика „ветерот“ е послаб и учениците трчаат полека покрај сидот на тивка музика „ветерот“ се одмора, учениците чучнуваат. Кога е тишина, „ветерот спие“, учениците ја спуштаат главата на колената.

СКОК ВО ВИСОЧИНА

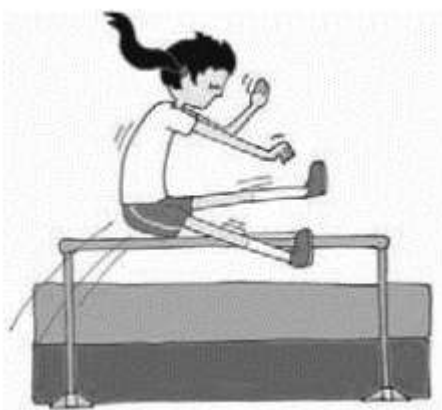
Учениците застануваат во две паралелни колони на 5-6 метри оддалеченост од затегнат ластик (долг од 4 до 5 метра). Со залет право (по еден ученик од секоја колона) со едноножен одраз го прескокнуваат ластикот и доскокнуваат на спротивната нога. Истото, со менување на одразната и доскокната нога повеќе пати, прво на помала висина (40 см), па постепено преку сè поголема висина. Истото, при прескок на ластикот со рака

да ја дофата палката која ја држи наставникот на висина што секој ученик ќе може со леснотија да ја дофати.

„Натпревар“ кој ќе прескокне повеќе препреки со одраз со подобрата нога. Се почнува со помала висина и постепено се зголемува. Кој ќе прескокне една висина оди понатаму додека може т.е. додека кај една висина не погреша двапати.

Во голема кружна формација учениците повторуваат „детски потскоци“ во фронтална организациска форма, т.е. работат истовремено во ист правец за да се добие убава слика.

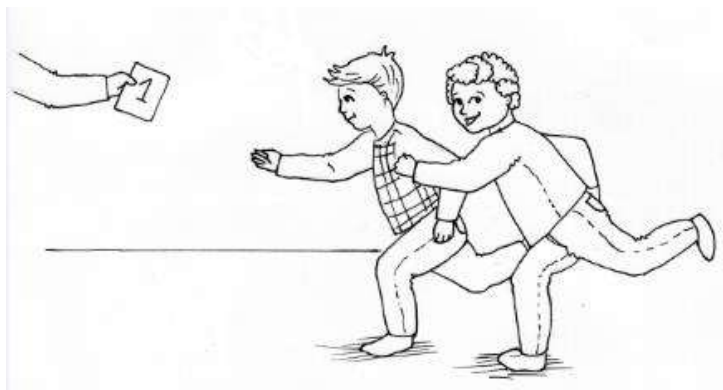
Елементарна игра „Семафор“. Учениците се во слободна формација. Гласната музика го означува зеленото светло на семафорот, учениците слободно трчаат по вежбалиштето. Средно силната музика го означува жолтото светло и учениците одат, а тивката музика го означува црвеното светло и учениците застануваат во место.



ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ ВО КОРЕЛАЦИЈА СО МАТЕМАТИКА

Учениците прво ќе ги повторат активностите од минатиот час (ритмичкиот состав со „детски потскоци“).

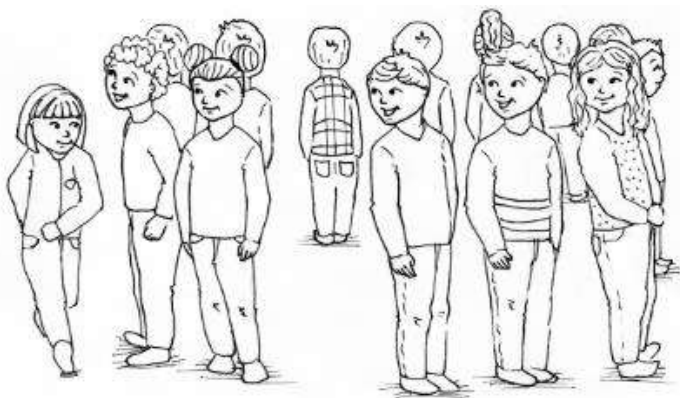
Елементарна игра „Трка на броеви“. Три групи ученици застануваат во паралелни колони составени од еднаков број на оддалеченост од 2 метри една од друга. Наставникот стои на 10 м пред колоната и подигнува картонче на кое е напишан еден број од 1 до бројот на членовите во колоната (на пр. 7). Секој ученик што е именуван со тој број трча до него да го земе картонот, кој го носи кон својата екипа. Цел на играта е екипата да освои што повеќе картончиња.



Трка на броеви

Елементарна игра „Постројување на броеви“. Сите ученици се поделени во две групи еднакви по број кои застануваат во врста едни спроти други на растојание од околу 10 метри. Учениците во групите се именувани со броеви од 1 до на пр. 15, така што броевите во секоја врста растат од лево во десно (бројот 1 во едната колона ќе биде 15 т.е. последен во другата). На знак на наставникот, учениците од двете врсти трчаат на спротивната страна поставувајќи се така што броевите повторно растат од лево на десно (повеќепати).

Елементарна игра „Запамти го соседот“. Учениците формираат круг и мора да запамтат кој му е лев, а кој десен сосед. На знак од наставникот, учениците излегуваат од кругот и се движат по зададениот ритам на вежбалиштето. На знак на наставникот „Вратете се во круг!“, учениците, одејќи или трчајќи, на зададениот ритам се враќаат во кругот. Секој треба да застане на место на кое бил претходно, односно меѓу своите „соседи“.



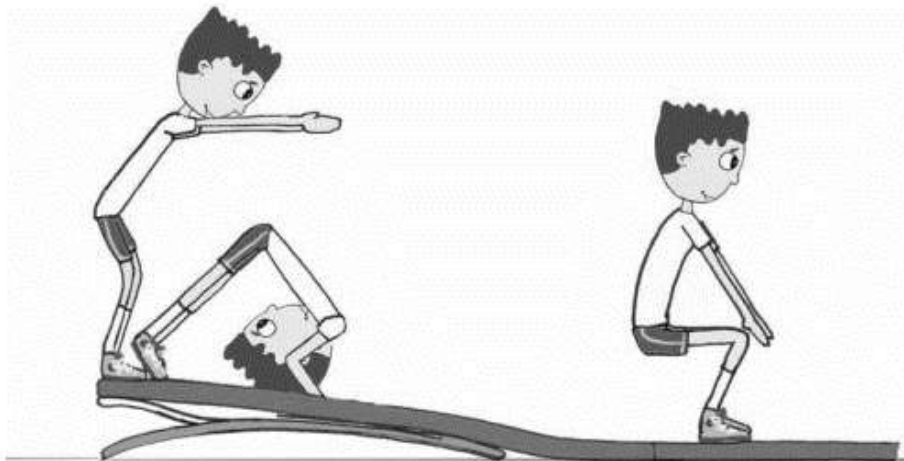
Запамти го соседот

КОЛУТ НАПРЕД ОД КЛЕК ВО КЛЕК

Учениците застануваат во една колона или врста и пробуваат да изведат колут напред, еден по еден низ коса рамнина. Под душекот се поставува отскочна штица и колутот се изведува од почетна положба на клек на подигнатиот дел низ стрмната рамнина и завршува во клек.

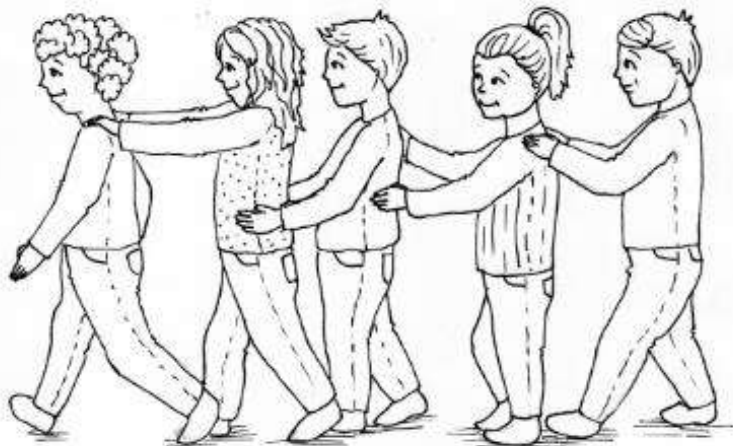
Учителот секој ученик поединечно го набљудува и ги одвојува во три хомогени групи на три нивоа: 1. група се оние ученици што одвај можат или воопшто не можат да го изведат елементот; 2. група се оние ученици што го изведуваат елементот со тешкотии и 3. група се оние што успешно го изведуваат елементот.

Овие групи формираат три колони и секоја го зазема своето место покрај еден душек. Учителот им ги задава следниве задачи: Легнете на грб, со рацете фатете ги колената со згрчени нозе и работите повалка. Чучнете на душекот, изведете колут напред со завршување во клек. Чучнете на душекот, изведете колут напред, завршете во седечка положба со испружени и раширени нозе. Чучнете на душекот, изведете колут напред до клек и скок во вис со подигнување на рацете над глава. Од чучната положба на 2-3 м пред душекот со суножни потскоци во клек, доскокнете на душекот и изведете колут напред.



Елементарна игра „Тунел“. Учениците се делат во две групи еднакви по број. Едните стојат во врста, другите во колона. Учениците во колоната ги ставаат рацете на рамената на другиот ученик и така формираат „воз“. Наставникот дава ритам кој учениците во врстата го прифаќаат плескајќи со

дланките, а „возот“ се движи во зададениот ритам. При бавно темпо учениците плескаат со рацете во узрачување, а при побрзо темпо во предрачување, што претставува „тунел“ под кој „возот“ се движи со тркачки чекор. По краток одмор, учениците ги менуваат улогите.



Тунел

ДЕТСКИ ПОТСКОЦИ

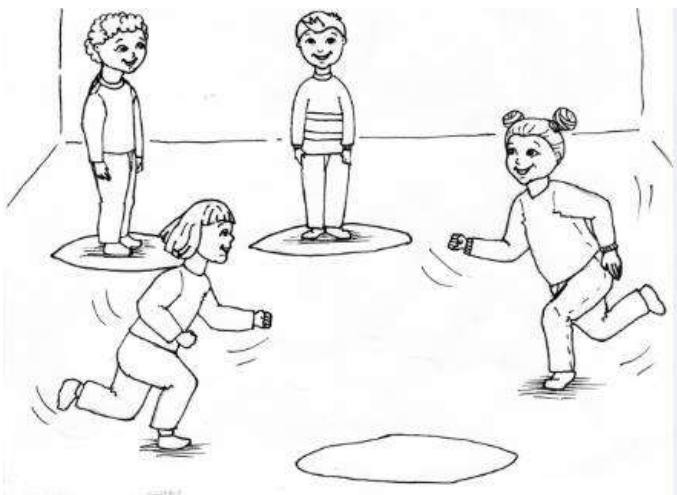
Учениците ќе ги повторат детските потскоци во разни формации.

Движејќи се со „детски потскоци“, слободно по салата, учениците на команда на наставникот: „Сите во круг!“, „Сите во врста!“, „Сите во колона!“ и слично ја заземаат бараната формација.

Учениците ќе формираат 3 или 4 помали круга и изведуваат ритмичка целина која ќе ја формира наставникот „детски потскоци“ од околу 16 $\frac{2}{4}$ такта, како на пр. 1,2; 2,2, два потскока напред кон центарот, раце на колкови 3,2; 4,2; два потскока назад, раце на колкови 5,2; 6,2; 7,2; 8,2 сите се вртат во десно, четири потскоци во круг со рацете наизменично, со едната па со другата, челни кругови пред тело, 9,2; 10,2; секој втор во кругот два чекори назад од центарот, 11,2; 12,2; исто, но сега се менуваат улогите. Учениците што потскокнуваа кон центарот прават два чекора наназад, а другите нанапред и на 13,2; 14,2; 15,2; 16,2; со четири потскока секој втор скока околу првиот, кој четири потскоци скока во место.

Да се повтори колут напред во хомогени групи.

Елементарна игра „Лисицата ја менува дупката“. Учениците се поделени во групи (две до четири) и стојат во круг (или обрач). Еден ученик е „вишок“, односно надвор од кругот. На знак на наставникот „лисиците“ ги менуваат „дупките“, а „ловецот“ настојува при таа промена да фати некоја „лисица“. Кога ќе ја фати, тогаш ги менуваат улогите.



Лисицата ја менува дупката

КОЛУТ НАПРЕД

Учениците ќе ги повторат вежбите за колут напред.

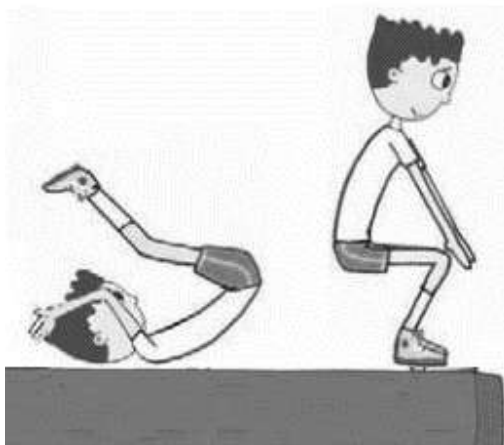
Од клек спротивно од душекот и оддалеченост од 2 м со потскоци во клек, доскокнуваат до душекот и веднаш поврзано изведуваат колут напред.

Од клек се прави колут напред, се врти ученикот за 180° и во спротивната насока прави друг колут напред.

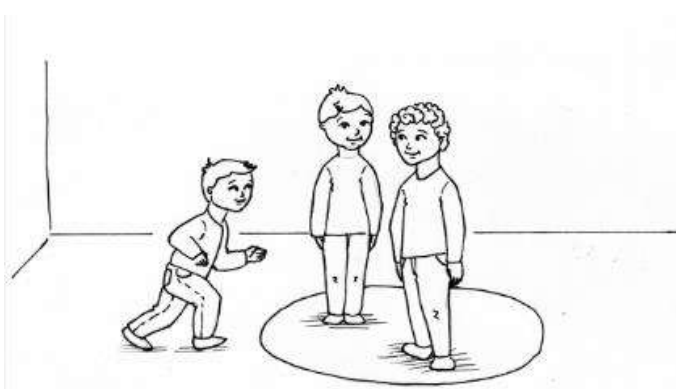
Од клек на душекот ученикот прави еден колот напред до клек и во истата насока продолжува со уште еден клек и изведува скок во висина.

Учениците во колона по еден изведуваат колут еден по друг, наставникот ги набљудува и им укажува на грешките и ги пофалува учениците што добро го изведуваат колутот.

Повторување една од порано научените елементарни игри по избор на учениците.



Елементарна игра „Кој прв ќе стигне во кругот“. На едната страна од игралиштето се цртаат 6 круга, како и на спротивната страна. Учениците ги делиме во 6 групи (на пр. по 5 ученици). На знак на наставникот ученикот под број 1 дотрчува во кругот на спротивната страна, го повикува бројот два кој трча, а потоа го повикува ученикот со број 3 итн. Групата што прва ќе го пополни кругот победува.



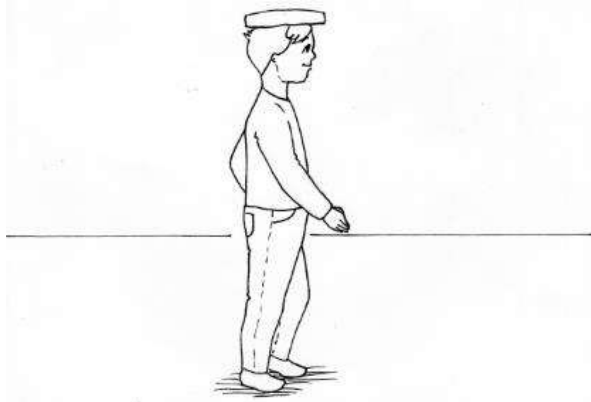
Кој прв ќе стигне во кругот

КОЛУТ НАПРЕД

Во просторот за вежбање се поставуваат 3 душека, учениците сами ќе се одлучат кај каде ќе го увежбава колутот напред. Наставникот ќе најави дека ќе проверува дали ученикот правилно го изведува колутот од клек во клек.

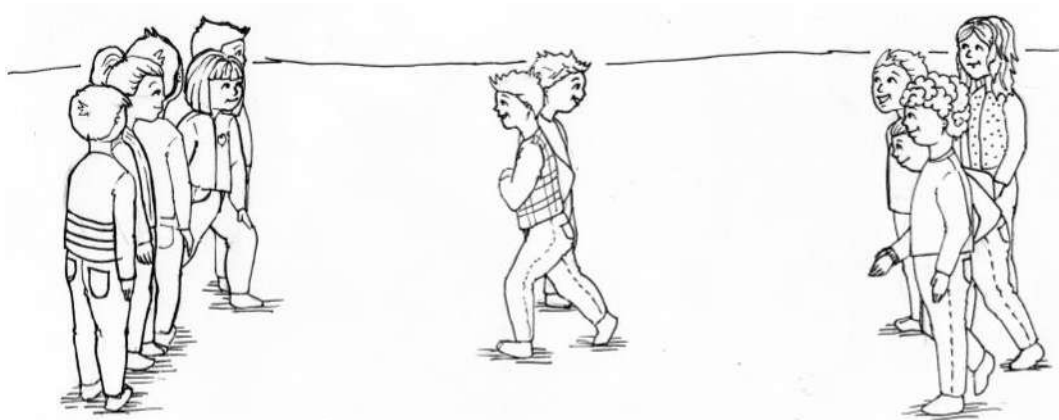
Штафетна игра со книга на глава. Учениците формираат 3 или 4 колони еднакви по број кои застануваат паралелно зад линија. Секој прв во

колоната има по една книга или поголема тетратка. На знак на наставникот ја ставаат книгата на глава и внимателно со брзо одење ја пренесуваат книгата на главата не придржувајќи ја со рацете до 10 м напред до сврталиштето и назад до следниот во колоната. Доколку книгата падне, се застанува, таа се мести и се продолжува.



Штафетна игра со книга на глава

Елементарна игра „Риболов“. Учениците се поделени во две врсти еднакви по број кои застануваат од двете страни на игралиштето. Во средината се двајца „рибари“. Со секој плесок со дланките, рибите настојуваат да го „препливаат“ (претрчаат) потокот, а тоа го користат „рибарите“ до ги уловат. Секоја фатена „риба“ станува „рибар“ сè додека не остане и последната „риба“ за фаќање (победник).



Риболов

ДИГАЊЕ И НОСЕЊЕ ТОПКИ НА РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ

Кој ќе собере и ќе донесе повеќе предмети. На еден дел од игралиштето ставаме различни предмети (топчиња, кутии и сл.), а на другата страна се учениците. На знак учениците настојуваат што побрзо да стигнат до предметите, да ги земат во што поголем број и да ги донесат до наставникот, кој треба да ги преброи и да го прогласи победникот.

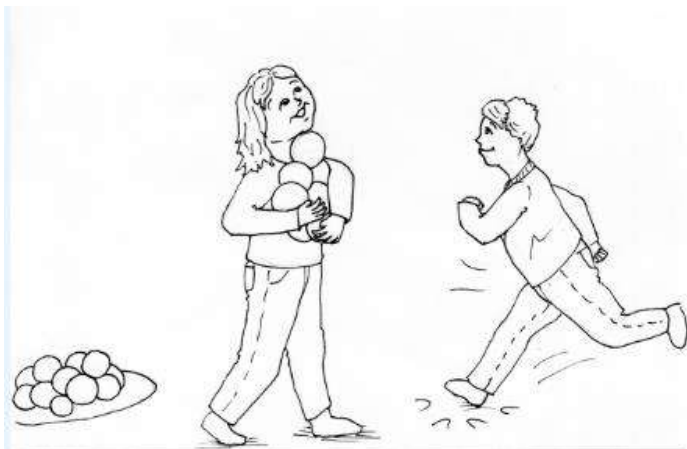
Учениците формираат мала група од по четири ученици кои формираат колони и две по две застануваат една спроти друга. Пред првиот ученик од едната колона се ставаат две топки, кои на различни начини се пренесуваат до првиот од спротивната колона (ученикот што ја завршил задачата застанува на крајот од спротивната колона и повторно го чека својот ред на спротивната страна, а првиот од оваа колона ја изведува истата активност во спротивна насока).

Ученикот клекнува и подига две еднакви топки на произволен начин и ги пренесува на другата страна и ги спушта со клекнување.

На иста начин се подигаат топките и се пренесуваат на другата страна под раце потпрени на колковите.

Штафетна игра со пренесување топки. Учениците се поделени во 3 или 4 колони еднакви по број, кои застануваат паралелно и сите зад иста линија. На околу 10 м пред секоја колона се поставува обрач и во него две топки. На знак на наставникот, првите ученици од секоја колона трчаат до обрачите, ги земаат двете топки и ги пренесуваат на произволен начин до следните ученици во колоните, кои ги преземаат и повторно ги враќаат во обрачите, потоа трчаат до следниот во колоната, го допираат по рамото, тој тргнува и ја изведува истата активност како првиот ученик и така наизменично додека сите во колоните не ги завршат своите колони.





Штафетна игра со пренесување топки

ОСМИСЛУВАЊЕ РИТМИЧКА ЦЕЛИНА СО ДЕТСКИ ПОТСКОЦИ

Учениците слободно се разместени во просторот за вежбање. Прво по „диктат“ на наставникот ќе изведуваат „детски потскоци“ во место и движење.

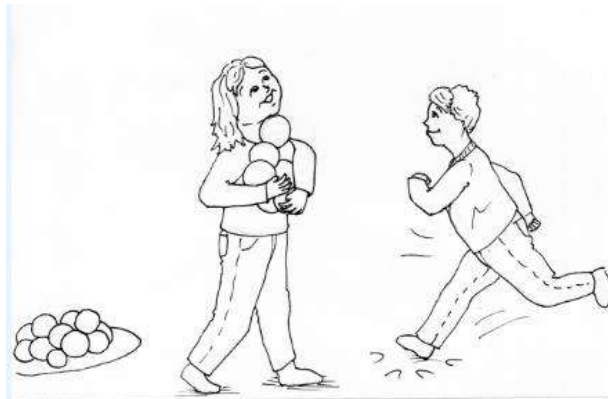
Наставникот ќе одбере соодветна музика на која учениците со „детски потскоци“ се изразуваат самостојно движејќи се.

Учениците самостојно формираат ритмичка целина (12-16 2/4 такта) со „детски потскоци“ на истата музика: „Кој поинтересно и позанимливо“.



Штафетна игра со пренесување и оставање топки. Учениците на вообичаен начин формираат 3 или 4 колони и застануваат зад линијата. Пред секоја колона се поставени два обрача: еден на 5 м и другиот 10 м. Сврталиштето се наоѓа на 12 до 15 м. Секој прв ученик има по две топки. На

знак на наставникот, тој трча до првиот обрач каде што остава една, па до другиот обрач каде што ја остава втора топка, потоа трча околу сврталиштето и на враќање ги подигнува топките и ги носи на следниот ученик од колоната, кој ја повторува истата задача. Играта се повторува 2 или 3 пати.



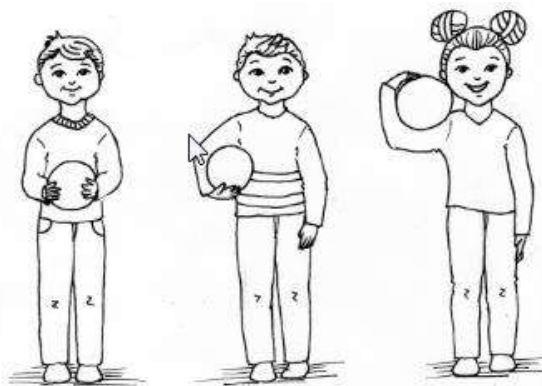
Штафетна игра со пренесување и оставање на топки

ДИГАЊЕ И НОСЕЊЕ ПРЕДМЕТИ СО РАЗЛИЧНИ ОБЛИЦИ И ТЕЖИНА

Пренесување повеќе предмети. Учениците формираат 3 или 4 колони поставени зад линија на вообичаен начин. Пред секој прв ученик од секоја колона се ставаат 3 или 4 предмети со различна тежина и големина. На знак на наставникот тие ги подигнуваат предметите и на произволен начин ги пренесуваат со трчање до сврталиштето (10 м оддалеченост) и назад, до следниот ученик во колоната, пред кого ги спуштаат сите предмети и останатите ученици од колоните ги изведуваат истите активности.

Штафетна со пренесување топки. Во истата организациска формација како во претходната игра, се менуваат задачите во трчање. Пред секоја колона се поставуваат по два обрача, еден на 5 м, другиот на 10 м оддалеченост и во секој по една топка. На знак на наставникот, учениците трчаат до првата топка, ја подигнуваат, ја носат до вториот обрач, тука ги заменуваат топките со топката во тој обрач, која ја пренесуваат во првиот и трчаат до следниот во колоната предавајќи му ја задачата со допирање по рамо. Топките треба да се со различна големина.

Елементарна игра „Подигнување и носење топки“. Пред тело, под мишки, на рамена...



Подигнување и носење топки

СЛОБОДНО ДВИЖЕЧКО ИЗРАЗУВАЊЕ СО МУЗИКА ВО ТАКТ 2/4

Со соодветна песна во такт 2/4, учениците самостојно движејќи се ќе се изразуваат (како што „музиката им кажува и наложува“), користејќи ги движењата што досега ги имаат научено, како и други што сами ги измислуваат: одење, трчање, потскокнување, вртења, замавнувања и кружење со рацете.

Организирање натпревар во четири групи еднакви по број, изедначени по сила во надвлекување со јаже. Во првиот круг јажето го надвлекуваат две по две групи. Во следниот круг двете групи што во првиот круг биле послаби и двете групи што победиле. Наместо оваа натпреварување, може да се организира и борба за топка во парови (со елиминација на поразените во секој следен круг) ако часот се реализира во училница.

Елементарна игра „Изгубено пиле“. Се игра како играта „Топло-ладно“. Еден ученик излегува од просторијата, останатите ученици кријат предмет кој треба да го открие ученикот. Кога гласно пеат, тоа е знак дека ученикот е блиску до предметот, а кога пеат тивко тогаш ученикот е оддалечен од предметот.



Изгубено пиле

ПРЕСКОКНУВАЊЕ И ПРОВЛЕКУВАЊЕ ПРЕКУ И ПОД СПРАВИ

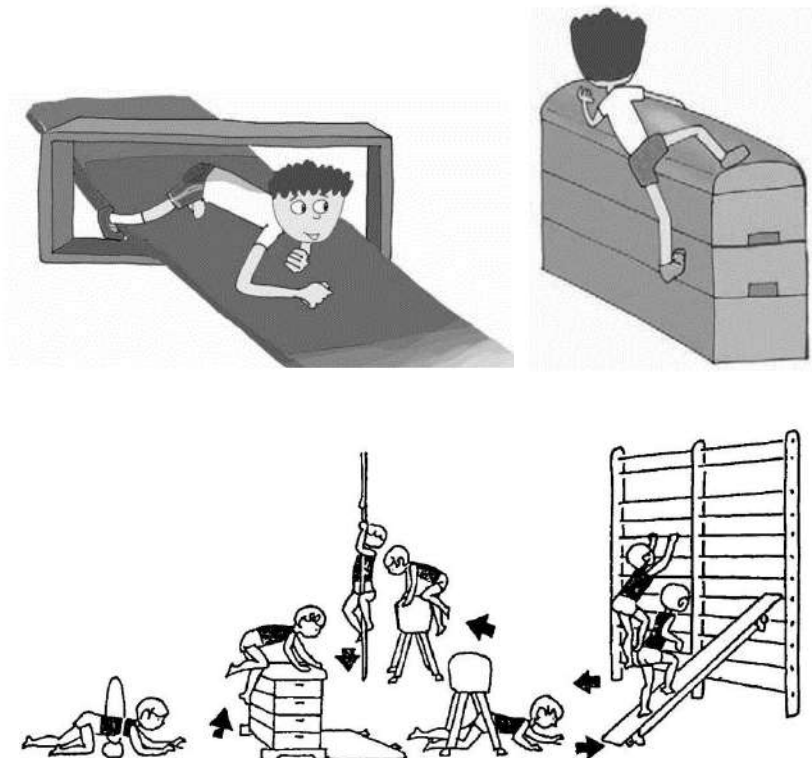
Учениците се поделени во две или три колони (зависно од просторот и материјалните услови).

Долга единечна или двојна скала се поставува странично и се изведува наизменично провлекување низ отворите.

Повторете ја претходната активност, но сега скалата е вертикално подигната.

Провлекување низ повеќе рамки од шведски сандак, поставени во низа, некој вертикално, други хоризонтални (или низ повеќе обрачи).

Полигон на препреки. На средина на игралиштето се откочна штица, јарец, рамка од шведски сандак, душек, стол и сл. Задачата на ученикот е со трчање да изведе насок и отскок од откочната штица, да продолжи со трчање, да се качи и да симне од јарецот, да се протне низ рамката од шведскиот сандак, да оди на шведската клупа и со вртење за 180° со нозете, саскок на другата страна, провлекување под стол, трчање до следниот ученик во колоната, плесок со дланките, што преставувал знак дека треба да тргне следниот ученик.



Полигон на препреки

Елементарна игра „Трка на картони“. Учениците се поделени во 3 или 4 колони на вообичаен начин, како за штафета, и сите застануваат зад иста линија. Секој прв ученик од колоната има по два картони или лист хартија. На знак на наставникот се движат напред до свртилиштето оддалечено 6 до 8 метри и назад, до следниот ученик што побрзо можат, така што прво на подлогата го ставаат едниот картон или лист хартија на кој застануваат на едната нога, потоа другиот на кој застанува со другата нога и понатаму одат „по картоните“ преместувајќи ги за секој следен чекор.

ИЗВЕДУВАЊЕ ЕДНОСТАВНИ ТАНЦИ

Изведување едноставни танци – детска полка преку усогласување на сопствените движења со движењата на партнерот

Опис: Учениците стојат слободно распоредени во просторот за вежбање во парови. Задачата е да се изведат движења на различни начини во ритам на музиката повторувајќи го партнерот.

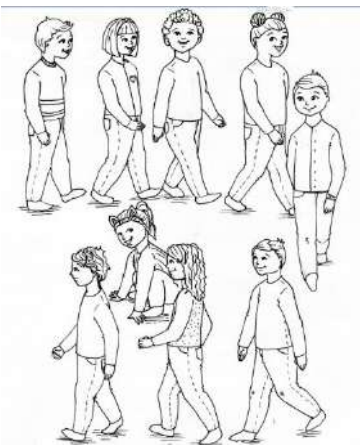
Учениците стојат еден наспроти друг. Движењето се изведува во страна. Ако едниот оди на десна страна со десна нога, тогаш партнерот оди во лева страна со лева нога. Тоа се повторува 8 пати.

Со плескање на дланките, се задава промена на движењето, паровите се фаќаат за подлактиците и со детски потскоци се вртат во круг 8 пати се повторуваат истите движења од претходната вежба, само што сега се вртат во спротивна насока.

Методски упатства: При изведување на оваа задача, треба да се запознаат учениците со чекорите што ќе се користат при изведбата на овој танц.

Типични грешки: Учениците не се движат на зададен ритам и не ги следат чекорите на својот партнер.

Елементарна игра „Мачка“. Наставникот удира со дланките менувајќи го тактот, додека учениците „глувци“ се движат во круг. Еден ученик клечи во кругот (мачката). Кога наставникот почнува појакно да удира со дланките, „мачката“ се буди и ги лови „глувците“, кои бегаат по вежбалиштето. Се спасуваат така што се фаќаат во парови. Ако „мачката“ го фати „глушецот“, тој е сега нејзин пар за ловење, а ученикот што ќе остане без пар во следното повторување е „мачката“.



Мачка

ВЛЕЧЕЊЕ САНКА ВО ТРОЈКИ

Гаѓање со снежни топки во две екипи. Учениците се поделени во две групи на растојание од неколку метри и настојуваат со снежна топка да погодат што повеќе членови од спротивната екипа. Наставникот го прогласува победникот.

Кој прв ќе ја наполни дупката. Учениците се поделени во две врсти. Пред секоја врста на растојание од 2 до 3 метри има дупка. На знак на наставникот, учениците настојуваат што побрзо да ги наполнат дупките со снег, фрлајќи снежни топки во нив. Кој прв ќе ја наполни дупката е победник.

Пронајди ја лисицата. Сите ученици заедно со наставникот се наоѓаат на една страна од теренот, а еден ученик е „лисица“, кој за тоа време оди во непознат правец. Задача е да се пронајде лисицата по трагите.

Ловење со санки. Два ученика ја влечат санката и ги ловат другите со слободната рака. Кога некој ќе го допрат со рака, тој ученик се смета за уловен и се менува со ученикот што е допрен.

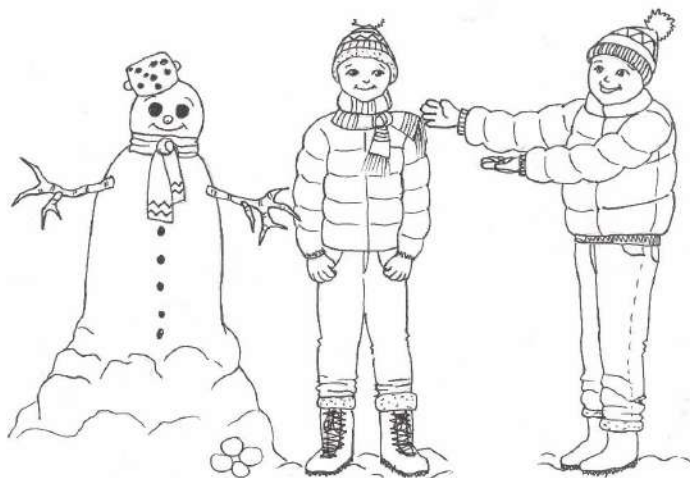
Учениците се поделени во тројки (зависност од бројот на санките) и менувајќи се ги изведуваат следниве задачи:

Еден ученик седи на санката, а двајца го влечат на рамнина.

Еден ученик седи на санката, еден го влече, а третиот го турка.

Трка во тројки на 15 м: „Кој ќе биде најбрз“. Секоја тројка се организира на свој начин.

Правење снешко. Учениците се поделени во 2 или 3 групи и се натпреваруваат кој ќе направи поголем и поулав снешко.



ИЗВЕДУВАЊЕ ЕДНОСТАВНИ ОРА ПО ИЗБОР

Изведување едноставни ора по избор со пеење на песна („Јовано, Јованке“, „Ја излези Ѓурѓо“ или, пак, по избор од подрачјето каде што е училиштето) или со музичка придружба.

Опис: Сите ученици формираат еден голем мешовит отворен круг – отворено оро, така што се наредени наизменично момче-девојче-момче. На почетокот не се држат за рака (рацете се на колковите). Најпрвин движењата се изведуваат со броење на чекорите, потоа со пеење одредена песна и на крај со соодветна музичка придружба.

Учениците стојат со лицето свртени кон центарот на кругот и малку полудесно на растојание еден од друг од 1 м. Се движат во круг почнувајќи со десната нога во десно (спротивно од стрелките на часовникот).

Учениците изведуваат три чекори во десно со десна-лева-десна нога за на последниот чекор тежината од телото да се пренесе на десната нога, а левата нога ќе се подигне кон центарот на кругот малку свиткана во зглобот на коленото.

Се спушта левата нога и се повторуваат претходните движења.



ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ ИЛИ ДРУГИ ДВИЖЕЧКИ АКТИВНОСТИ ПО ИЗБОР НА УЧЕНИКОТ

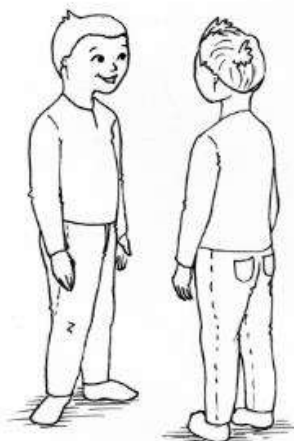
Елементарна игра „Воздух, вода, земја“. Сите ученици се во круг, а еден е во средина. Рацете во узрачување се „воздух“ во предрачување се „вода“, а во прирочување се „земја“. Ученикот ги изведуваат овие движења и ги изговара зборовите, додека другите го имитираат. Меѓутоа, тој во текот на играта ќе настојува да ги наведе на грешка, да речеме, ќе рече „воздух“, а

рацете ќе ги стави во предрачување. Сите што ќе погрешат излегуваат од понатамошниот тек на играта, до последниот, кој е и победник.



Воздух, вода, земја

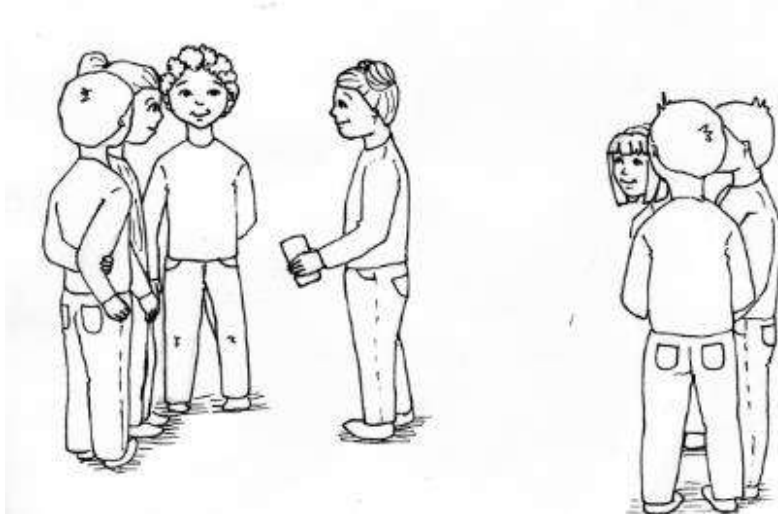
Елементарна игра „Како се викаш“. Сите ученици се во кругот и одат со лесни чекори од лево во десно. Еден ученик е со врзани очи, приоѓа до некој од играчите во кругот и го прашува „Како се викаш?“ Ученикот со сменет глас го изговара името на некој од учениците, а овој треба да погоди за кој се работи. Ако погоди, се менуваат улогите.



Како се викаш

Елементарна игра „Поштар“. Учениците се поделени во две врсти. Еден е „поштар“ и на момент се оддалечува. За тоа време наставникот со останатите ученици се договара кој ќе го „прими писмото“. Кога ќе се

договорот, „поштарот“ приоѓа и мора да ја погоди адресата така што на учениците им поставува по ред прашања поврзани со особините на примателот, на пр. „Дали има руса коса?“ итн. Кога ќе го открие, му го врачува писмото и се менуваат улогите.



Поштар

ГАЃАЊЕ СО ТОПЧИЊА ВО ХОРИЗОНТАЛНА ЦЕЛ

Гаѓање со топка во круг кој се наоѓа на подлогата. Учениците се поделени во од 4 до 6 колони. Пред секоја колона на оддалеченост од 3 до 5 метри се наоѓа обрач. Задача е со топката да се погоди обрачот.

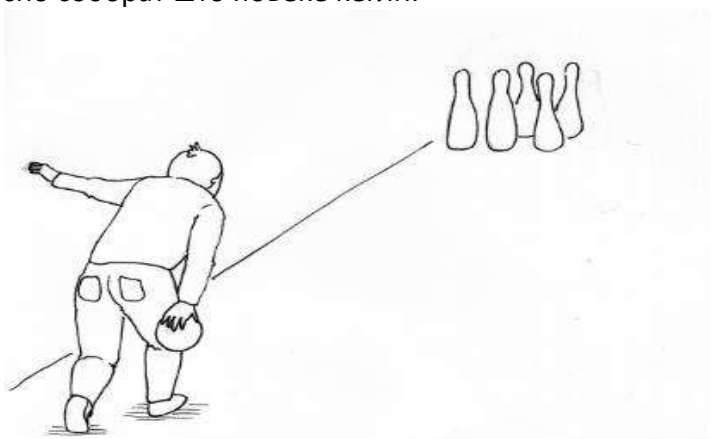
Гаѓање со топка во кругови кои се наоѓаат на подлогата. Учениците во иста формација гаѓаат со појаката рака во обрачи пред себе на оддалеченост од 50 см еден од друг (од поблискиот кон подалечниот). Секој ученик гаѓа по еднаш, што му носи 1, 2 или 3 поени.

Елементарна игра „Бројаница“. На подлогата се црта круг со пречник од 3 метри и во неговиот центар се става корпа (кофа). Кругот се дели на шест еднакви дела кои претставуваат станици. Првиот играч застанува во станицата бр. 1 и оттаму ја уфрла топката во целта. Ако успее, оди на станицата бр. 2 и ја уфрла топката оттаму и по ред од станица во станица додека не згреша, кога истата задача ја почнува следниот ученик. Ученикот што ќе згреша го чека повторно својот ред и продолжува на станицата на која згрешил. Задача е секој што побрзо да ги пројде сите 6 станици.



Бројаница

Елементарна игра „Гаѓање кегли“. На 6 м пред учениците, кои стојат во колона зад линија, се поставени од 3 до 5 кегли. (или пластични шишиња). Еден по еден ученик настојуваат со едно фрлање на топката одоздола да погодат односно соборат што повеќе кегли.

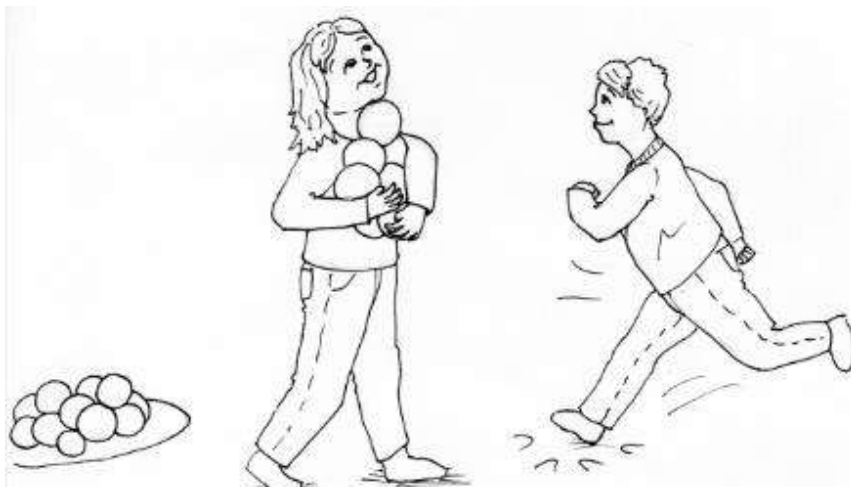


Гаѓање кегли

ДИГАЊЕ И НОСЕЊЕ РАЗЛИЧНИ ПРЕДМЕТИ НА КОМБИНИРАН НАЧИН

Пред секој колона од ученици се поставуваат повеќе предмети со различна големина, тежина и форма: топка, обрачи, палки, кегли и јажиња (или пластични шишиња, тетратки, картонски кутии, училишни торби, книги и сл.) Првиот ученик во колоната подигнува три или четири предмети и ги пренесува до првиот во спротивната колона. Прво со одење, потоа со трчање или потскокнување со комбинирање на начинот на носење. Со двете раце ги носат сите предмети пред тело, еден под рака итн.

Елементарна игра „Пренесување мали топки од круг во круг“. На секоја страна од игралиштето се наоѓа по една врста пред која во круг се наоѓаат топчиња. Бројот на топчињата треба да биде поголем од бројот на учениците. На знак, ученикот од првата врста подигнува колку може повеќе топчиња и ги пренесува во кругот на другата страна. Наизменично додека една екипа не остане без топчиња.



Пренесување мали топки од круг во круг

СЛОБОДНО, ТВОРЕЧКО ДВИЖЕЧКО ИЗРАЗУВАЊЕ

Играње со музика. Учениците се слободно распоредени во просторот за вежбање и во фронтална организациска формација со своите движења како што им наметнува музиката изведуваат слободни, ритмички движечки импровизации.

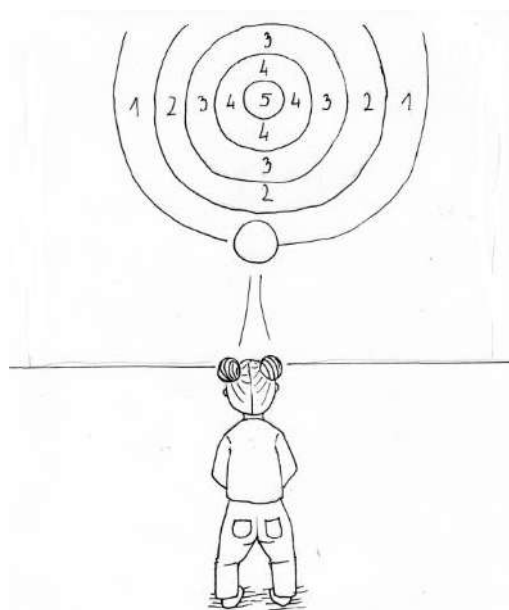
Наставникот избира некоја бајка, на пример, „Црвенкапа“ или народната приказна „Дедото и репката“ која може со движење да се изрази и да се доживее, т.е. која ќе го поттикне играњето кај учениците.



игра „Мета“. На оддалеченост од 3 до 5 м гаѓање во „мета“ нацртана на табла (на сид). На метата се нацртани концентрични кругови и просторот меѓу нив е обележан. Централниот круг е обележан со најголем број, а секој следен е обележан со помал број, така што погодокот носи даден број на поени.

Од истата оддалеченост се гаѓаат кегли поставени на подлогата во круг или во триаголник (како во куглана).

Повторување на гаѓање во хоризонтална цел т.е. круг нацртан на подлогата, зголемување на оддалеченоста со секое наредно фрлање најмногу до 10 м.



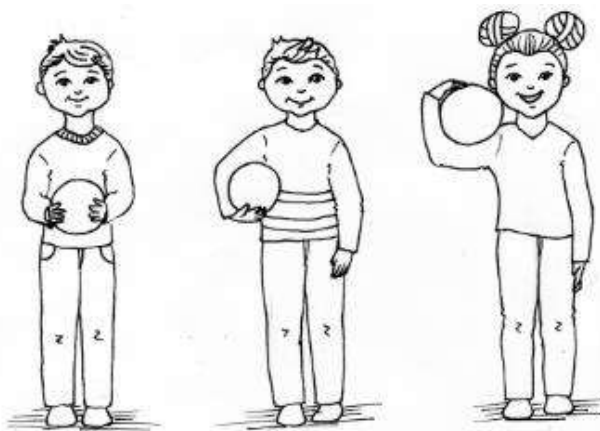
Мета

ПРЕНЕСУВАЊЕ, ОСТАВАЊЕ И СОБИРАЊЕ ПРЕДМЕТИ

Учениците формираат повеќе колони (зависно од бројот на реквизитите). Еден по еден учениците од колоната одат, трчаат, по должина на линија долга 10 м на која на секој 2 м е нацртан круг. Ученикот во раце носи 3 или 4 предмета и движејќи се што е можно побрзо во круговите става еден по еден предмет. Кога ќе дојдат до свртилиштето, се враќаат назад и во обратен редослед ги собираат предметите и ги предаваат на следниот ученик во колоната.

Учениците ќе повторат некоја од научените начини на гаѓање во различни хоризонтални и вертикални цели.

Подигнување и носење топка пред тело. Учениците се поделени во неколку колни (зависно од бројот на топки) кои се наоѓаат едни спроти други. На знак на наставникот, учениците подигнуваат по две топки и ги носат пред тело до другата колона, ги оставаат на подлогата и одат на крајот од колоната. Повторување на претходната активност, само едната топка ја носат напред, а другата на рамена. Повторување на претходната активност, само една топка ја носат под мишка, а другата на рамена.



Подигнување и носење топка пред тело

СЛОБодно, ТВОРЕЧКО ДВИЖЕЧКО ИЗРАЗУВАЊЕ

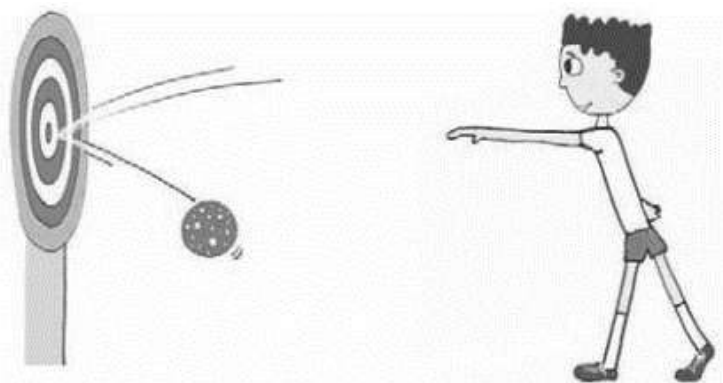
Учениците слободно се разместуваат во просторот за вежбање, во фронтална организациска формација и со своите движења како што музиката им наложува изведуваат слободни ритмички движечки импровизации.

Наставникот ќе одбере соодветна приказна, песна која може да се изрази и доживее, т.е. која ќе поттикне на движечка импровизација. Наставникот може и сам да измисли приказна како : „Детето отишло да си игра со другарите, тоа е весело (дотрчува како весело дете оди, трча), ветер почнува да дува (трча како ветер), дрвјата сè повеќе се свиткуваат (децата ги подигнуваат рацете над глава и ги нишаат) итн.

Гаѓање со топка во вертикални цели. На оддалеченост од 3 до 5 м гаѓање во „мета“ нацртана на табла (на ѕид). На метата се нацртани концентрични кругови и просторот меѓу нив е обележан. Централниот круг е обележан со најголем број, а секој следен е обележан со помал број, така што погодокот носи даден број на поени.

Од истата оддалеченост гаѓање кегли поставени на подлогата во круг или триаголник (како во куглана).

Да се повтори гаѓање во хоризонтална цел, т.е. круг нацртан на подлогата, со зголемување на оддалеченоста од него со секое следно фрлање, најмногу до 10 м.



АКРОБАТСКИ СОСТАВ НА ПАРТЕР

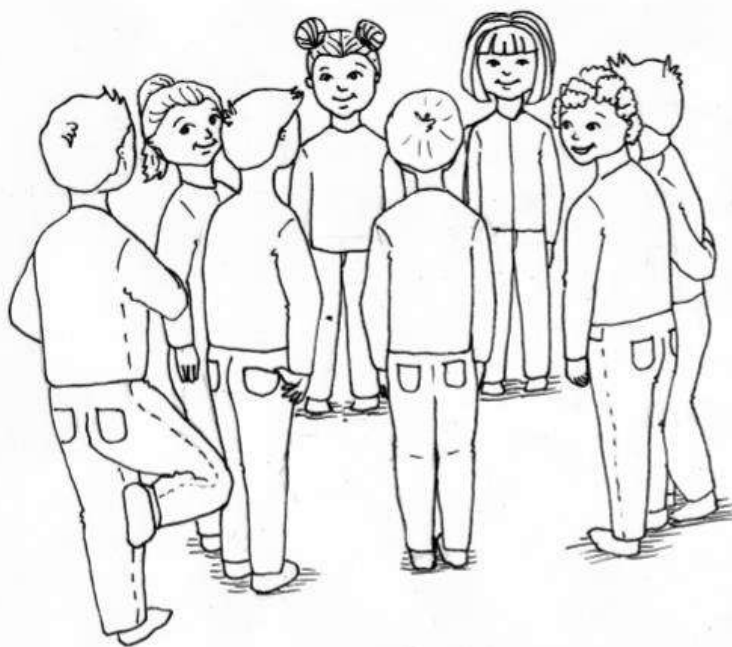
Учениците се слободно разместени по вежбалиштето и сите прво на десна, па потоа на лева нога неколкупати изведуваат „вага“. Застануваат на една нога која е испружена, рацете се во одрачување, а другата нога е подигната и испружена наназад во вис, а телото право со подигната глава, претклон напред сè додека трупот и подигнатата нога не дојдат во хоризонтална положба.

Учениците во колона по еден (на поголемо растојание) се движат во круг на вежбалиштето во права линија и ги изведуваат следниве задачи:

Одење на прсти, како гимнастичари и рацете ги движат напред назад.

Ја повторуваат претходната активност, но со десната, па левата и потоа со двете раце изведуваат челни кругови (замавнувања пред тело). Три-четири тркачки чекори на прсти, клек, ширење на рацете, станување и продолжуваат со тркачки чекори, неколку детски потскоци во место, движење напред и во круг околу себе со различни движења на рацете и сл.

Елементарна игра „Скока врапче во круг“. Сите ученици формираат круг. Еден ученик е надвор од кругот и тој е „врапче“. Ученикот што го претставува „врапчето“ скока зад учениците и кога ќе застане зад некого, тој ученик станува „врапче“ и продолжува да скока, а ученикот што претходно скокал застанува на неговото место.

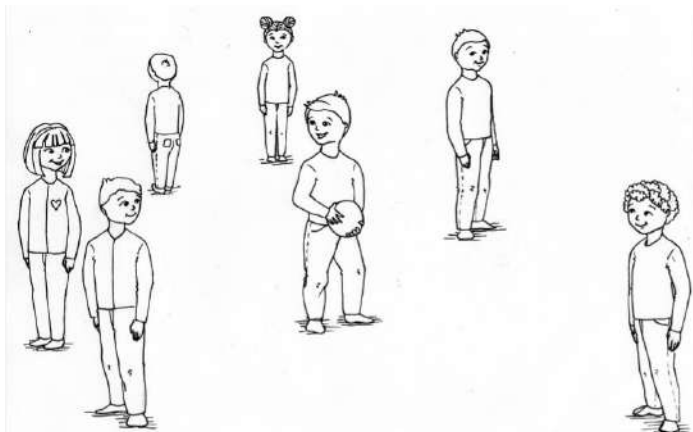


Скока врапче во круг

ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ СО ГАЃАЊЕ

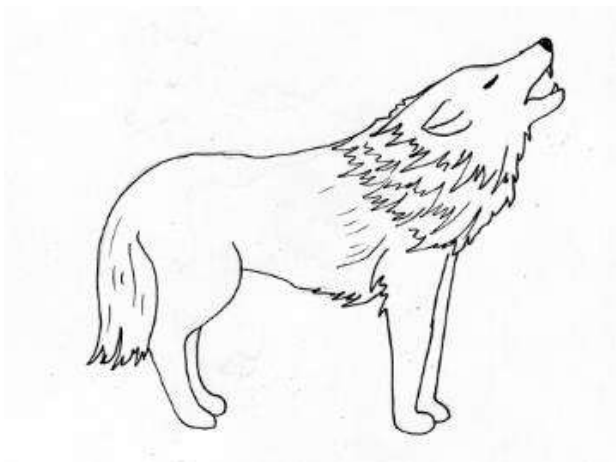
Елементарна игра „Нека бие, нека бие“. Учениците се во круг околу топка. На знак на наставникот „Нека бие, нека бие, Петре“, Петре брзо трча до топката, која се наоѓа во центарот на кругот, ја подигнува, а за тоа време останатите ученици бегаат што подалеку од него. Кога ќе ја подигне топката,

Петар ги „замрзнува“ сите деца со повикот „Стоп!“, а потоа го гаѓа детето за кое смета дека ќе го погоди (најблиското). Доколку го погоди, освојува поен. Цел: да се освојат што повеќе поени. Постојат и негативни поени ако промаши.



Нека бие, нека бие

Елементарна игра „Гаѓање волк“. На табла или хамер се цртаат два или три волци, учениците застануваат во колона и на оддалеченост од 2 или 3 метри гаѓаат одредени делови од „волкот“, кои носат различни поени. Погодок во глава носи 10 поени, нога 7 и тело 3 поени.



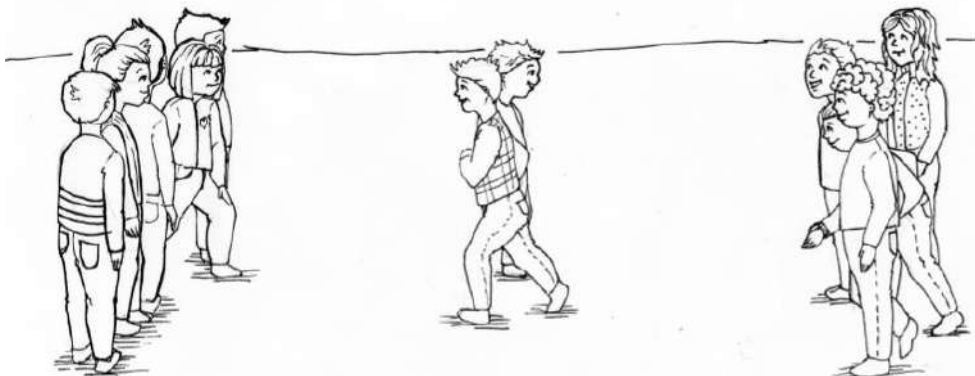
Гаѓање волк

АКРОБАТСКИ СОСТАВ НА ПАРТЕР

Учениците се слободно разместени по вежбалиштето и сите прво на десна, па потоа на лева нога неколкупати изведуваат „вага“. Застануваат на една испружена нога, рацете се во одрачување, а другата нога е испружена подигната наназад во вис, а телото право со подигната глава, претклон напред сè додека трупот и подигнатата нога не дојдат во хоризонтална положба.

Учениците во колона по еден (на поголемо растојание) се движат во круг на вежбалиштето во права линија и ги изведуваат следниве задачи: Одење на прсти, како гимнастичари и со рацете ги движат напред назад. Ја повторуваат претходната активност, но со десната, па левата и потоа со двете раце изведуваат челни кругови (замавнувања пред тело). Три четири тркачки чекори на прсти, клек, ширење на рацете, станување и продолжуваат со тркачки чекори, неколку детски потскоци во место, движење напред и во круг околу себе со различни движења на рацете и сл.

Елементарна игра „Црвените ги ловат сините“. Учениците се поделени во две врсти еднакви по број, застануваат со лице една спроти друга на оддалеченост од 2 м. Едните се „црвени“ другите „сини“. На знак на наставникот „Сини!“, „црвените“ бегаат во просторот за вежбање, а сините ги ловат. Победник е последниот ученик што не е уловен.



Црвените ги ловат сините

АКРОБАТСКИ СОСТАВ НА ПАРТЕР

Учениците двапати ќе го повторат акробатскиот состав на едно од трите подготвени работни места (6 м рамен простор, ширина околу 1 м и еден душек).

Наставникот им соопштува на учениците дека ќе има одделенско натпреварување на „мали гимнастичари“ и ги објаснува критериумите како ќе се вреднува активноста.

Повикува еден по еден ученик да ја изведе вежбата, додека останатите ученици го набљудуваат и заедно со наставникот го оценуваат. Најуспешните тројца (по оценка на сите) повторно ја изведуваат вежбата (финално натпреварување), за да се добие победникот на одделението.

ПРАВИЛА: Учениците се слободно разместени во вежбалиштето, сите прво на десна, па потоа на лева нога неколкупати изведуваат „вага“.

Учениците во колона по еден (на поголемо растојание) се движат во круг на вежбалиштето во права линија и ги изведуваат следниве задачи:

Одење на прсти, како гимнастичари и со рацете изведуваат движење напред-назад.

Ја повторуваат претходната активност, но се десната, па левата и потоа со двете раце изведуваат челни кругови (замавнувања пред тело). Три-четири тркачки чекори на прсти, клек, ширење на рацете, станување и продолжуваат со тркачки чекори, неколку детски потскоци во место, движење напред и во круг околу себе со различни движења на рацете и сл.

ПОЛЗЕЊЕ НА СТОМАК И СТРАНИЧНО

Учениците се слободно размести во просторот за вежбање (или сите се зад линија) во фронтална организациска формација:

Заземаат лежечка положба на стомак и се потпираат само на подлактиците и ползат 8 м напред.

Заземаат положба лежејќи странично на десната стара и десната подлактица и ползат со помош на другата рака и нога.

Вежбата се повторува на другата страна.

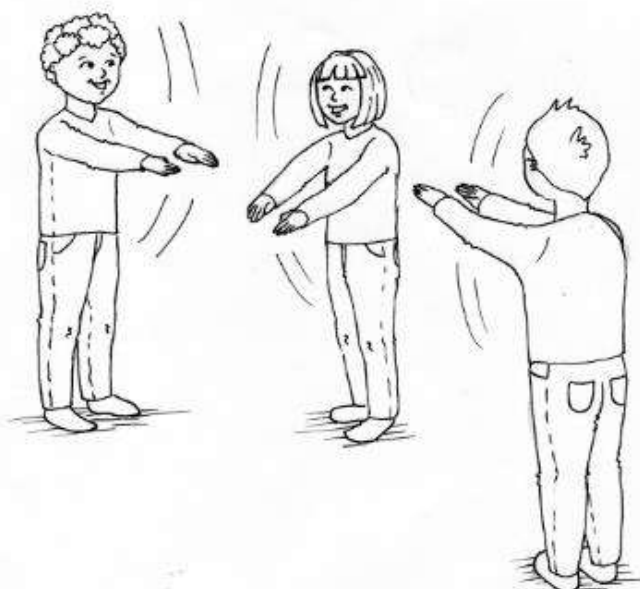
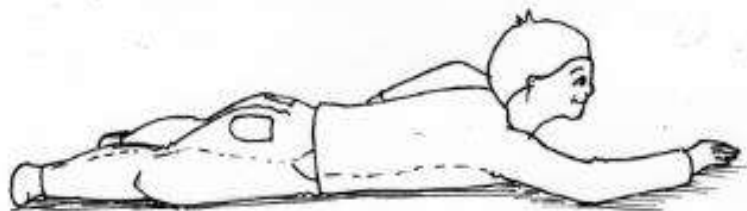
Легнати, положба на грб, ползење 10 м со туркање со нозете.

Во лежечка положба на стомак, ползат на клупа повлекувајќи се напред со рацете.

Се повторува истата активност, но сега на стрмна рамнина (еден крај на клупата е подигнат)

Елементарна игра „Повтори го движењето“. Учениците формираат 3 или 4 круга и застануваат во празниот простор на вежбалиштето. Наставникот одредува по еден ученик во секој круг, кој ја започнува играта: изведува едно движење, како на пр. рацете ги подигнува над глава и ги спуштат, ученикот десно од него го повторува ова движење и изведува некое свое движење, секој следен ученик ги повторува сите претходно изведени движење и

додава свое движење, сè додека некој не погреша. Тогаш играта повторно почнува од ученикот што згрешил, но нему му се припишува и еден негативен поен.



Повтори го движењето

ВЕЖБА СО КЕГЛИ

Сите ученици се слободно разместени во просторот за вежбање и работат во фронтална организациска формација:

На дланката пред тело со испружена рака држат кегла (може и пластично шише), чучнуваат и стануваат повеќепати внимавајќи да не им испадне. Активноста ја повторуваат со другата рака.

Активноста ја повторуваат, но сега седнуваат и стануваат.

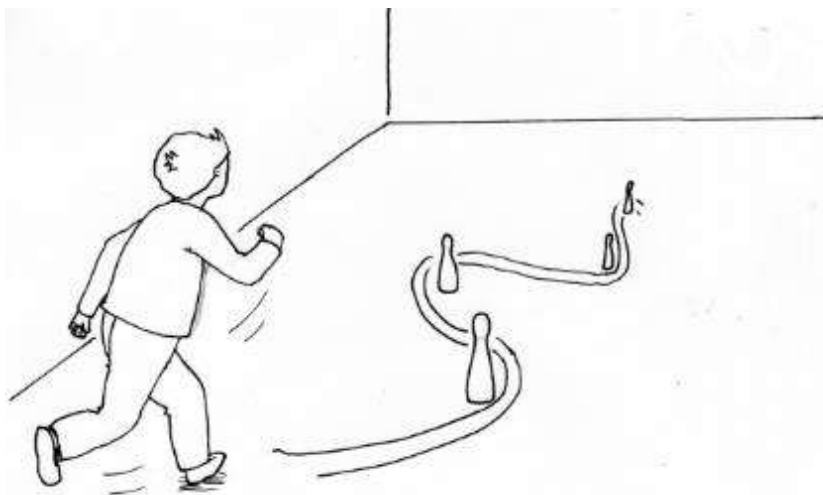
Активноста ја повторуваат, но сега легнуваат и стануваат.

Со кеглата на дланката пред тело со испружена рака одат по должина на линија до означено место и таму го оставаат формирајќи во соработка со

другите (кои го работат истото тоа) што поправилна форма: круг, квадрат, триаголник.

По четири ученици се тркаат со кегла на дланката на 10 м. „Кој ќе биде побрз, но кеглата не смее да се придржува и не смее да падне“.

Штафетна игра во цикцак трчање. Учениците формираат 3 или 4 вообичаени колони за штафетна игра и застануваат зад линијата. Пред секоја колона се поставуваат во правилна низа 8 или 10 кегли на растојание од 1 м. На знак на наставникот првите ученици од колоната трчаат цикцак по должината на оваа патека (слалом) до последната кегла и назад до следниот ученик во колоната, кој, како и сите останати зад него, ја повторува истата активност.



Штафетна игра во цикцак трчање.

ПОЛЗЕЊЕ НА СТОМАК, СТРАНИЧНО И НА ГРБ И ВЕЖБАЊЕ СО ПАЛКИ

Учениците прво ги повторуваат вежбите за ползење по права рамнина, потоа по коса рамнина и по тесна површина.

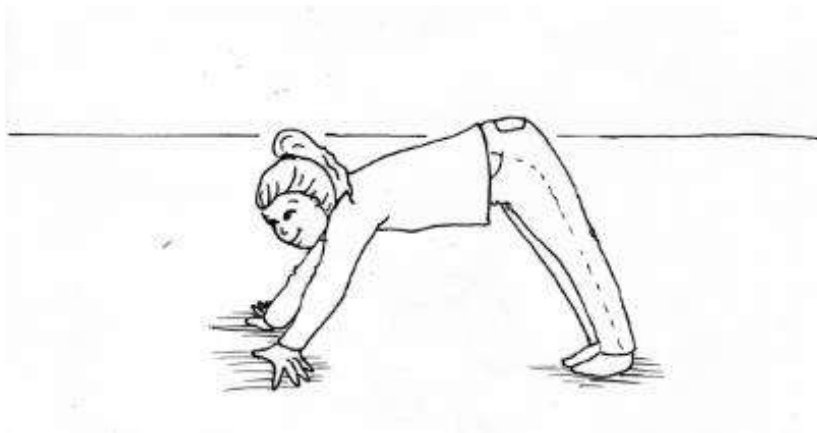
Демонстрација на ставот: „Движење на мачка“. Почетен став: учениците лежат на гради, потпрени на врвовите на стапалата и градите. Одат четвороношки, длабоко прилепени за подлогата.

Сите ученици стојат слободно разместени во просторот за вежбање, секој со по една палка и со неа вежбаат во форма: Палката ја држат со двете раце пред тело, хоризонтално. Ја подигнуваат високо, нагло ја пуштаат и ја фаќаат во клек. Палката ја држат како во претходната вежба, ја фрлаат

хоризонтално во вис и ја фаќаат (да не им падне), активноста ја повторуваат повеќепати. Палката ја поставуваат на подлогата вертикално пред себе, а горниот дел го придржуваат со едната рака, трчаат околу палката во една страна (повеќепати), потоа во другата страна со промена на раката која ја придржува. Палката е во истата положба, чучнуваат и пробуваат да се провлечат (со движење на раката) под неа, а таа да не падне. Палката се држи со двете раце пред тело во хоризонтална положба, се пречекорува преку неа со едната, па со другата нога и потоа не испуштајќи ја од раце, преку глава, повторно се префрла во почетна положба.

По двајца ученици стојат еден спроти друг на оддалеченост од околу 3 м, секој со по една палка оставена вертикално на подлогата пред себе. На знак на наставникот ги пуштаат палките и ги менуваат местата и секој ја презема палката на другиот пред таа да падне.

Елементарна игра „Тунел“. Учениците ги делиме во помали групи (до 6), при што учениците заземаат положба на стоечки упор. Задача е еден ученик ползејќи низ „тунелот“, кој го градат врста од ученици стоејќи и потпирајќи се со рацете на подлогата. Кога ученикот ќе пројде, станува последна алка на тунелот, а следниот се провлекува и така по ред.



Тунел

ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ ПО ЦРТА И ШВЕДСКА КЛУПА

Диригирано одење. Сите ученици одат еден зад друг во колона, додека првиот ученик го одредува правецот на патот, а останатите ученици го следат. Да се води сметка за изедначено растојание.

Сите ученици од колоната еден по еден одат по должината на обележана линија, 10 чекори со отворени очи, потоа со затворени очи, при што настојуваат да не се поместат од неа (наизменично, повеќепати).

Одење по линија наназад, потоа странично.

Се повторува активноста, но сега со лесно трчање.

Наизменично одење и трчање по должина на линиите на игралиштето во произволен правец и насока (без удирање) со првите во колоната.

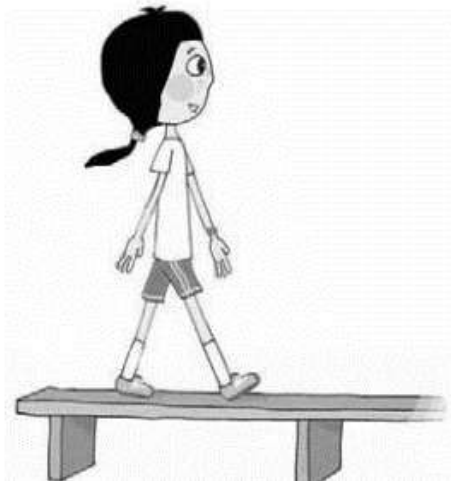
Учениците се поделени во повеќе колони (според бројот на расположливи шведски клупи) и секоја застанува пред една клупа, еден по еден ученик одат по должина на клупата во нормален исправен став наред.

Се повторува активноста со одење наназад.

Се повторува активноста со одење во страна.

Трчање по должина на клупата (лесно трчање на прсти).

Одење по коса клупа. Едниот крај на ниската греда се поставува на шведски сандак, со што се добива коса клупа. Задолжителна е асистенцијата при оваа активност.



Штафета со носење пинг-понг топче во лажица. Учениците се наоѓаат во колони. Првиот во колоната со испружена рака држи лажичка. Во лажичката се наоѓа пинг-понг топче. На знак тргнуваат до одредено место и се враќаат назад предавајќи ја лажичката на следниот играч кој ја продолжува играта. Која колона прва ќе ја заврши задачата е победник.



Штафета со носење пинг-понг топче во лажица

ПРОВЛЕКУВАЊЕ ПО ОБЈЕКТИ, СПРАВИ И УЧЕНИЦИ

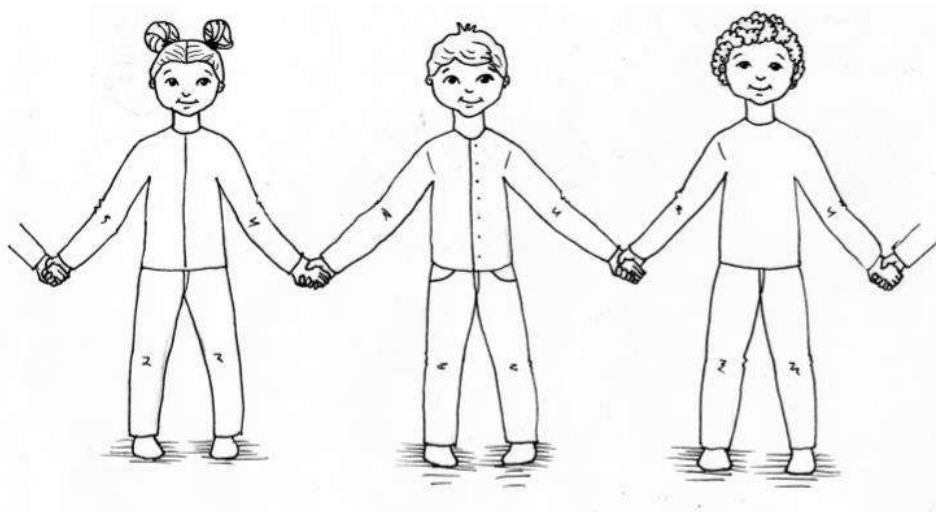
Ползење четвороношки и провлекување низ рамка од шведски сандак. Пред секоја колона на оддалеченост од 2 до 3 метри се наоѓа рамка од шведски сандак, кој е поставен исправено. Задача: учениците ползат до рамката од сандакот и се провлекуваат. Активноста прво ја изведуваат поединечно, а потоа целата колона во континуитет. Кога активноста ја изведува целата колона, еден ученик ја придржува рамката.

Ползење и провлекување под рацете на совезбачот, кој стоејќи е во положба на упор. Еден ученик, не свиткувајќи ги колената, се спушта и ги потпира рацете на подлогата свиткувајќи го телото во форма на лак, додека другите ученици се провлекуваат под рацете.

Провлекување низ „тунел“. Повеќе ученици стоејќи во упор формираат тунел, а еден се провлекува и застанува на крајот од колоната. Потоа тргнува следниот, додека сите ученици не го поминат тунелот.



Елементарна игра „Елечиња, бајрачиња“. Две врсти ученици, поставени едни спроти други, се држат за раце. Едната екипа прашува „Елечиња, бајрачиња, кого сакате?“ Другата врста се договара и кажува на пр. „Ја сакаме Ана!“. Тогаш Ана се затрчува и се обидува да ја прекине нивната поврзана врста барајќи послаб спој меѓу два ученика. Задачата на екипата што се брани е што поцврсто да се држи за раце и да не дозволи да се прекине „синџирот“. Доколку не успее да го прекине синџирот, станува нивни член, а ако ѝ успее, избира еден ученик, од левата или од десната страна каде што синџирот се прекинал, да дојде во нивната екипа. Победник е онаа екипа што ќе ги преземе сите членови на противничката екипа (или која е помногубројна во моментот на прекин на играта).



Елечиња, бајрачиња

ВЕЖБА СО ОБРАЧИ

Учениците се во фронтална организациска формација, или во групна, во зависност од бројот на обрачите и ги изведуваат следните вежби:

Обрачот го држат со двете раце хоризонтално над глава, го пуштаат слободно да падне (преку телото) и го фаќаат во висина на колковите (вежбата ја повторуваат повеќепати).

Обрачот го држат со двете раце хоризонтално над глава, го исфрлат во вис и го фаќаат.

Ја повторуваат претходната активност, но овој пат на обрачот му даваат ротација околу хоризонталната оска.

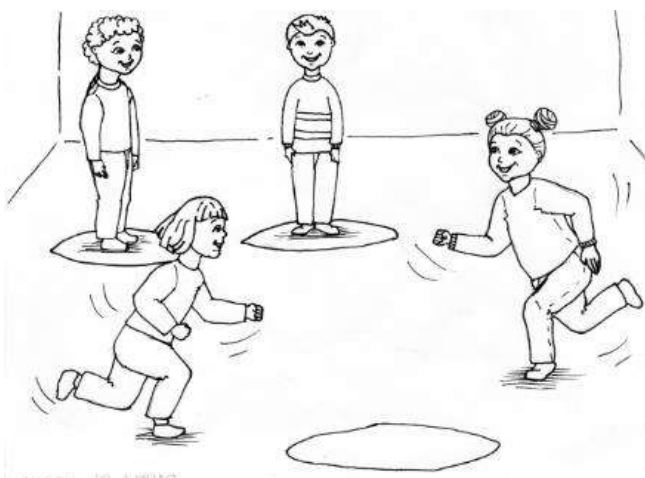
Обрачот го држат во една рака, странично и вертикално покрај тело, го исфрлаат во вис и го фаќаат со истата рака (наизменично со десна, па потоа со левата рака повеќепати), секој пат го фрлаат повисоко.

Се повторува претходната активност, но овој пат се фрла обрачот со едната рака, а се фаќа со другата рака.

Се исфрла обрачот со едната рака горе и напред, се потрчува по него и се фаќа (прво со истата, па потоа со спротивната рака, неколкупати).

Штафетна игра провлекување низ обрачи. Учениците формираат 3 или 4 колони и застануваат зад линија, како што е вообичаено за штафетните игри. На 10 метри пред секоја колона се поставуваат на подлогата 3 или 4 обрачи на рамномерни растојанија. На знак на наставникот, првите ученици од колоните трчаат колку што можат побрзо до првиот обрач, застануваат со двете нозе во него, го подигнуваат над глава и го ставаат повторно на подлогата, потоа истата задача ја повторуваат кај вториот и третиот обрач, трчаат назад до следниот во колоната, го допираат по рамо, за потоа сите ученици во колоната да ја изведат истата задача на ист начин.

Елементарна игра „Музички острови“. Децата си играат околу обрачите кои се на подлогата (неколку деца околу еден обрач). За тоа време трае музиката. Кога ќе престане музиката, децата се спасуваат со влегување во обрачот. Кој последен ќе го направи тоа или нема да го направи, излегува од играта, сè додека не остане последниот, кој е победник. Отежнувачка околност е што се смалува бројот на обрачи.



Музички острови

ОДЕЊЕ ПО ШВЕДСКА КЛУПА НА РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ

Учениците одат по шведска клупа на различни начини:

Одење во нормален исправен став.

Одење на прсти

Одење странично, со дочекор.

Одење наназад

Одење со различни предмети (топки, палки, јажиња).

Одење со топка на глава.

Одење со совладување препреки кои се поставени на клупата. Се поставуваат медицинки кои учениците мораат да ги пречекорат.

Штафета во вреќа. Учениците се поставени во колони. Првиот од колоната на нозете навлекува вреќа и ја врзува под пазувите. На знак, тргнуваат првите од колоната потскокнувајќи во вреќата до сврталиштето, кое е на оддалеченост од 8 до 9 метри. Откако ќе ја заврти на сврталиштето, со потскоци се враќаат колку што можат побрзо, ја соблекуваат вреќата и ја предаваат на следниот ученик во редот, кој брзо ја навлекува вреќата и ја продолжува играта.



Штафета во вреќа

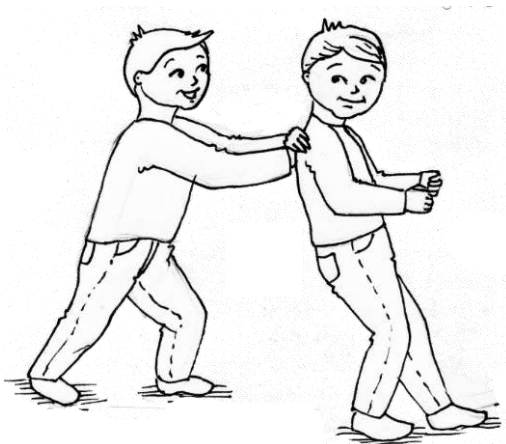
ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА НА КЛУПИ

Учениците прво ќе ја повторат штафетната игра со потскоци по должина на клупата јавајќи со седење.

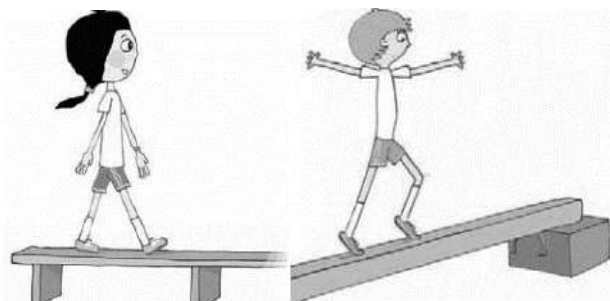
Штафетна игра со четвороножно движење по должина на клупата.

Во истите колони како претходната игра учениците ги изведуваат следните задачи: трчаат до клупата од 2 до 3 метри оддалеченост, застануваат на неа, се потпираат со дланките и така во упор чучејќи настојуваат што е можно побрзо да прејде до спротивната страна, се исправуваат, се вртат и со трчање со враќаат до следниот.

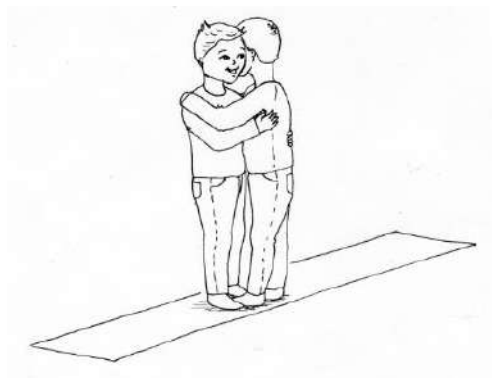
Елементарна игра „Јарци на балван“. Учениците одат еден кон друг на клупа и настојуваат да го исфрлат противникот оттурнувајќи се само со дланките.



Јарци на балван



Елементарна игра „Две кози“. Задача е учениците што одат еден кон друг на клупата да си помагаат и да најдат договор како секој да го продолжи својот пат до крајот на клупата, а никој да не падне.



Две кози

ПОЛИГОН (СОВЛАДУВАЊЕ НА ПОВЕЌЕ ПРЕПРЕКИ)

Учениците застануваат во колона и ги изведуваат следниве задачи:

Провлекување низ обрачи

Качување на шведски сандак и саскок

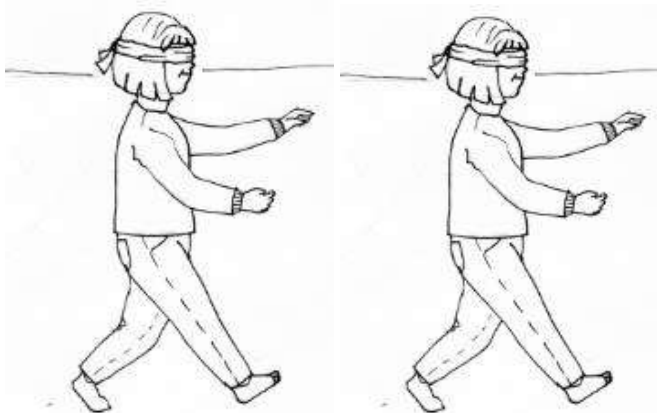
Качување на јаже од 20 до 30 см и саскок

Ползење под јарец

Качување на коса клупа и симнување

Качување на рипстол

Елементарна игра „Слепи во тунел“. Се цртаат две патеки, две линии на подлогата (можат да се користат нацртаните линии на теренот). Задача на учениците е во колона по еден мислејќи да го поминат „тунелот“, а да не ја допрат линијата. Две екипи се натпреваруваат настојувајќи да не освојат негативни поени.



Слепи во тунел

ДЕТСКА НАРОДНА ИГРА

Изведување едноставни ора по избор со пеење песна („Јовано, Јованке“, „Ја излези Ѓурѓо“ или, пак, по избор од подрачјето каде што е училиштето) или со музичка придружба

Сите ученици формираат еден голем мешовит отворен круг – отворено оро, така што се наредени наизменично момче-девојче-момче. Рацете се свиткани во зглобот на лакот и се во висина на рамената напред.

Карактеристично држење за рацете кај едноставните и бавни ора.

Сите заедно со пеење или, пак, со соодветна музичка придружба го повторуваат претходно наученото оро.

Се повторува истото, но во група од 8 до 10 ученици. Секое од формираните ора играат и пеат во својот дел од вежбалиштето.

Кое од формираните ора најубаво и најизедначено ќе го одиграат наученото оро. Една по друга група го игра орот, а останатите гледаат и оценуваат.

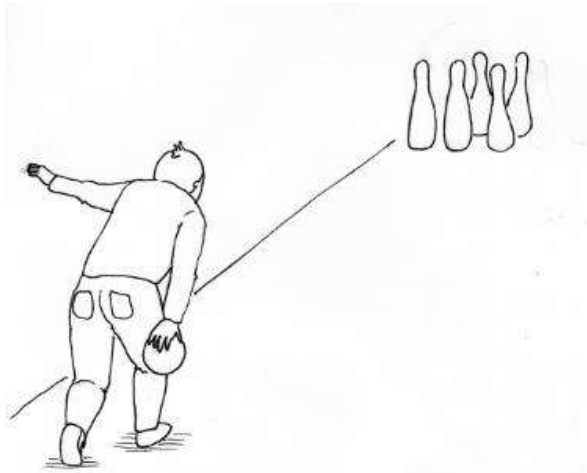


ВЕЖБИ И ИГРИ СО РЕКВИЗИТИ НА ПРОИЗВОЛЕН НАЧИН

Наставникот за овој час ќе подготви повеќе команди и различни реквизити: 5 или 6 обрачи, 10 палки, кегли и топки и им се даваат на учениците да ги користат самоиницијативно, поединечно во парови и во група. Наставникот ќе ги поттикнува со зборовите: „На овој час ќе играте и ќе

вежбате со оние реквизити, кои можете да ги менувате на начин што самите ќе го изберете, или како што учевме, или како сами ќе ги смислите, секој за себе, или со еден или со повеќе другари“.

Гаѓање со топка во кегла. Учениците се поделени во две колони кои стојат пред стартна линија. Пред двете колони на растојание од 3 метри се поставени кегли. На знак на наставникот, настојуваат со тркалање на топката по подлогата што повеќе пати да ги турнат кеглите. Победува екипата што ќе собори повеќе кегли.



Гаѓање со топка во кегла

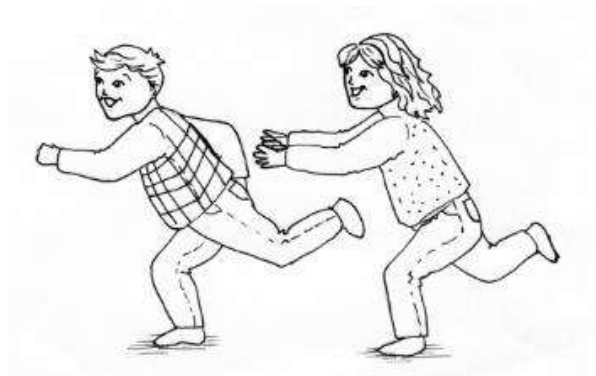
ДЕТСКА НАРОДНА ИГРА

Учениците, како и на претходниот час, ќе ги повторат научените чекори од орото по избор со пеење песна („Јовано, Јованке“, „Ја излези Ѓурѓо“ или, пак, по избор од подрачјето каде што е училиштето) или со музичка придружба.

Се формираат неколку мешовити круга во кои стојат парови момче-девојче. Орото е затворено и сите се држат за раце слободно спуштени долу. Насоката на движење е обратна од насоката на стрелките на часовникот.

Во оваа формација се повторува научената игра, прво со броење, со пеење на избраната соодветна песна и на крај со музичка придружба.

Елементарна игра „Врапци и мачор“. Децата стојат на клупата. Тие се „врапци на покривот“. Отстрана е „мачката“ која спие. На наредба на наставникот: „Врапците полетаа!“, „врапците“ бегаат по теренот. „Мачката“ ги брка и кога ќе ги фати ги води во својата куќа. Победник е последниот преостанат „врабец“.

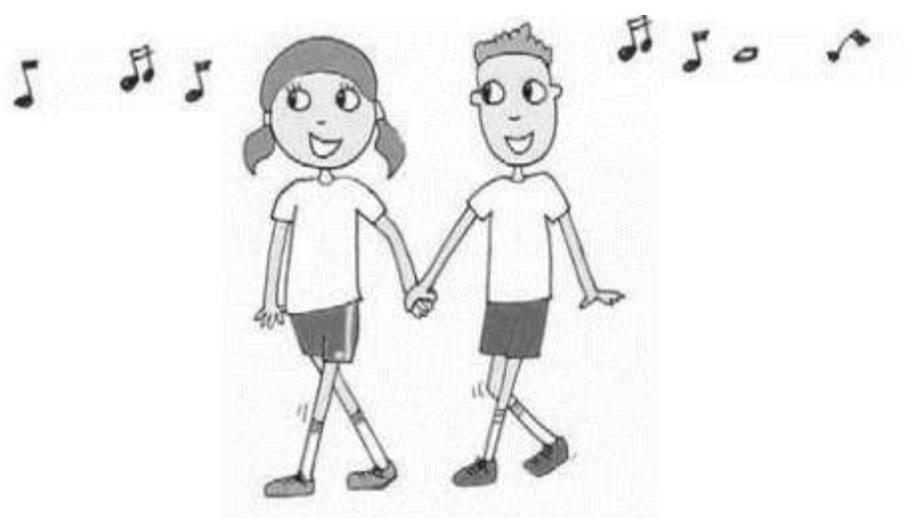


Врапци и мачор

САМОСТОЈНО ФОРМИРАЊЕ КОРЕОГРАФИЈА ОД НАУЧЕНИТЕ ТАНЦОВИ ДВИЖЕЊА

Самостојно формирање кореографија од научените танцови движења и народни игри.

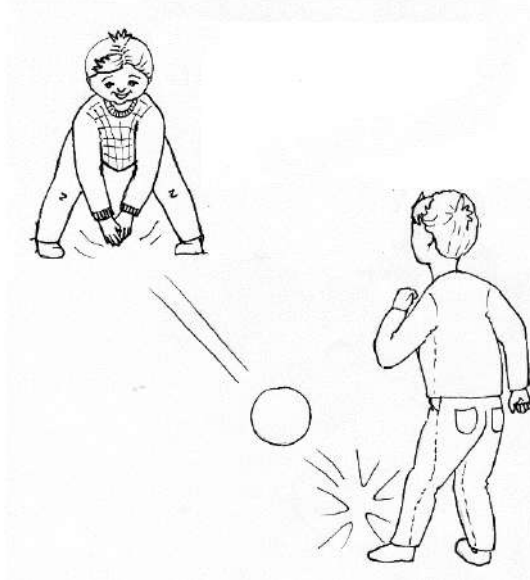
Учениците формираат 3-4 мешовити ора. Со договарање и заедничка работа ќе се обидат да осмислат една играчка целина, односно кореографија од веќе научените ора. Наставникот ќе им ги даде основните инструкции: чекорите треба да останат неизменети, а може да се формираат играчки формации како круг, врста, колона, парови и сл. Од формација до формација може да се преминува преку рефрените. По 20 минути, групите една по една покажуваат што подготвиле, а по сугестиите од наставникот продолжуваат.



ЕЛЕМЕНТАРНИ И ШТАФЕТНИ ИГРИ СО ТОПКА

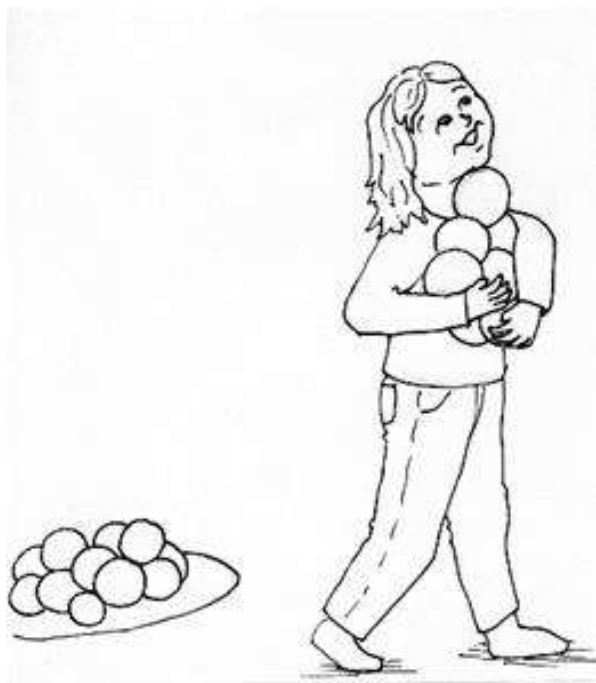
Учениците во иста организациска форма како на минатиот час, двапати ја повторуваат својата кореографија. „Кое оро ќе биде најинтересно и најубаво одиграно?“

Избегнување на удар со топка. Двајца играчи, на одредено растојание, ја шутираат токата од земја или од рака со намера да го погодат играчот на средината кој ја избегнува топката. На средниот играч може да му се ограничи просторот, а растојанието може да се зголемува или смалува. Поени добива оној играч кој има најголем број на погоднувања но победник може да е и средниот играч кој долго време успешно ги избегнува ударите.



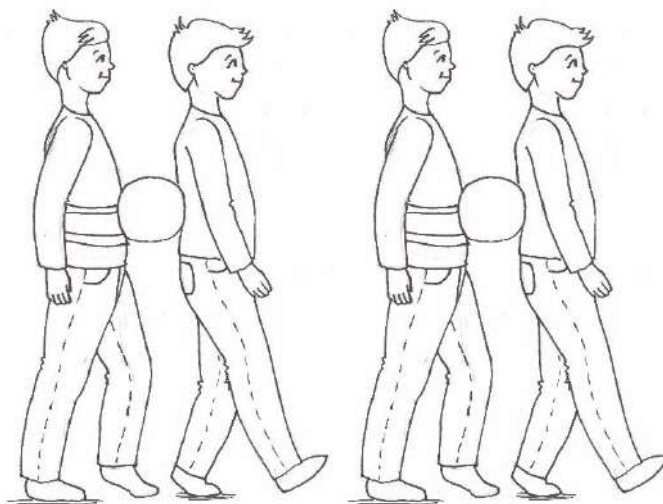
Избегнување на удар со топка

Преземање на топки. Учесниците поделени во две колони со парен број на учесници. Пред секоја колана, на оддалеченост од 10 метри, во обрач поставени се по 4 топки, кои секој учесник од колоната треба одеднаш да ги земе сите 4 топки, ги пренесе назад до својата колана и му ги даде во раце на следниот по ред во колоната, а овој треба без да му паднат да ги врати напред во обрачот. ученикот на кого му испадне топка не може да продолжи без неа, туку треба да се врати и ја земе. Размената е исправна ако секогаш се предаваат по 4 топки



Преземање на топки

Змија со топки. На теренот се поставуваат најмалку 5 пречки за секоја колона. Пред да започне активноста, наставникот ги дели учениците на 3 групи од по 6 ученици и тие формираат колони, т.е. „змии“. Откако ќе се поделат во групи, на учениците им се дава од 1-2 минути за да направат стратегија како најбрзо да ја постигнат целта. Наредени во колони, учениците ги позиционираат топките помеѓу себе, а наставникот дава знак кога колоните треба да започнат со натпреварувањето. Колоната треба координирано да се движи низ пречките без да се дозволи да падне некоја од топките. Кога една од топките во рамки на една колона ќе падне на земја, колоната треба да застане, повторно да ги намести топките и да продолжи кон целта. Колоната постојано треба да биде во комуникација и да усвои едно темпо на движење сè до пристигнување на целта. Победник во оваа игра е онаа колона што најбрзо ќе ги помине пречките и ќе стигне до целта заедно со сите топки.



Змија со топки

ПРЕСКОКНУВАЊЕ НА КРАТКО ЈАЖЕ

Учениците се слободно распоредени во просторот за вежбање. Сите истовремено работат со јаже:

Јажето се држи со двете раце, секоја група за еден крај. Јажето е пред тело со средниот дел на подлогата, рацете се повлекуваат напред-назад по подлогата, така што јажето е цело време во контакт со подлогата и суножно се прескокнува кога проаѓа под нозете.

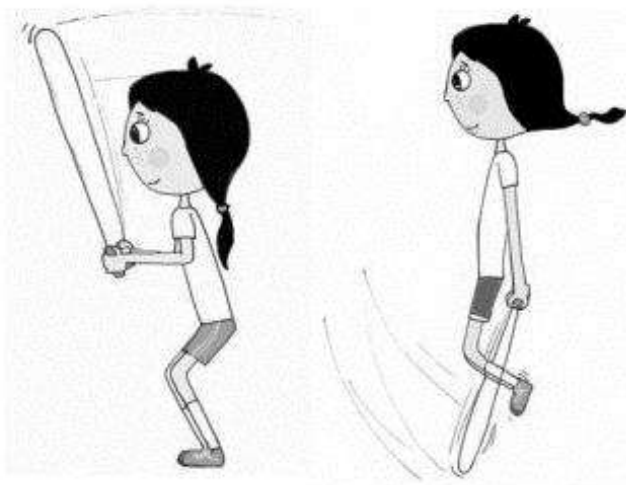
Јажето се држи на иста начин, кога ќе се префрли зад грб и е со средниот дел на подлогата, со замав се префрлува преку главата и со суножен одраз се прескокнува еднаш (активноста се повторува повеќепати со по еден скок).

Исто како претходната вежба, но сега јажето се врти кружно со замавнувања кон напред и двапати се прескокнува во континуитет.

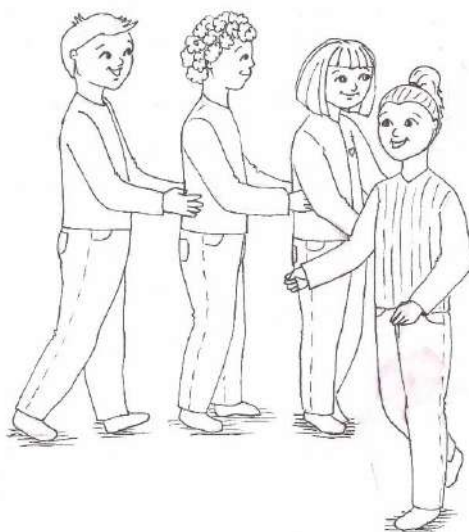
Исто како претходната вежба, но сега се прескокнува трипати, па четирипати, па петпати во континуитет, со непрекинато кружење на јажето, со суножен одраз и меѓупотскок.

Сето ова се повторува со едноножен одраз и доскок на другата нога.

Вртење на јажето непрекинато додека не се погреша во прескокнувањето „Кој ќе направи најголем број скокови“.



Елементарна игра „Фаќање змија за опашка“. Учените се поделени во повеќе групи. По еден ученик од групата држи јаже за едниот крај и ја поместува „змијата“ за останатите да не ја фатат за „опашката“. Тие го влечат јажето и со него трчаат, кружно го вртат околу себе или змијолико го поместуваат на подлогата. Кој ќе ја фати „опашката“, станува „змија“ (не смее да се застане со нога на „опашката“).



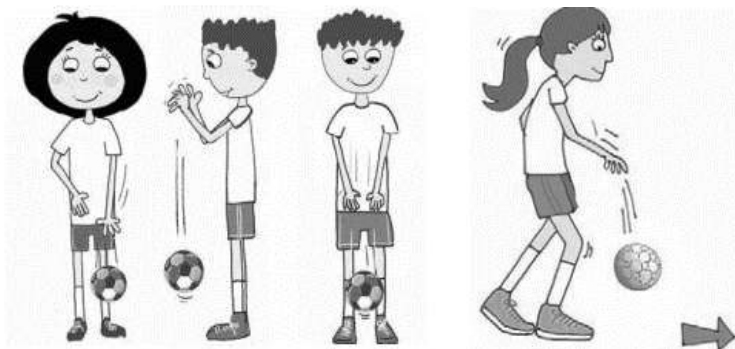
Фаќање змија за опашка

ВОДЕЊЕ ТОПКА ВО МЕСТО И ВО ДВИЖЕЊЕ

Учениците стојат слободно распоредени во просторот за вежбање и секој има по една топка (или по 2 или 4 ученици со една топка кога вежбаат наизменично). Во фронтална организациска формација во мал расчекорен став (левата нога напред, десната назад), учениците ја водат топката со десната рака во место во континуитет (како во кошарка), истото со другата рака со промена на ставот во расчекор, наизменично ја водат топката со десната и левата рака со промена на ставот, водење топка со десна рака со вртење околу себе во лево цел круг истото во спротивната страна, топката се води ниско, па високо (побавно и побрзо), топката се води со десната рака и лесно се движи слободно напред, назад во страна по 1 и 2 метра.

Слободна игра со топка. Учениците ја водат топките со рака. Наставникот ги набљудува движењата и креативноста: што, кој, колку и со кој може да работи, што ќе укаже и на мотричкото искуство на децата.

Игра „Армана“. Одреден број играчи формираат круг и кај нив се наоѓа топче. Сите ученици ја држат десната рака под левата мишка (го кријат топчето), а само еден ја поседува топката. Во средината на кругот е само еден играч. Играчот од кругот трипати извикнува „Ју-ха, ју-ха, ју-ха!“ и дури тогаш играчот што има топче смее да го гаѓа играчот што се наоѓа во центарот. Бидејќи тој не знае кој ја поседува топката, мора од сите да се чува. Ако топчето го погоди, тој останува и понатаму во центарот, ако не го погоди, играчот што промашил го зазема неговото место и играта продолжува.



ПРЕСКОКНУВАЊЕ КРАТКО ЈАЖЕ

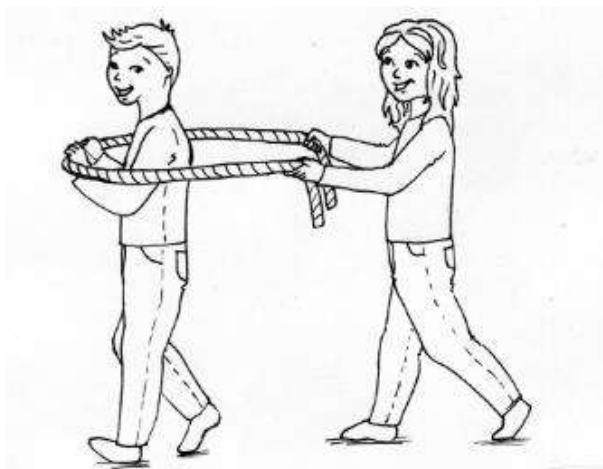
Наставникот ги издвојува ученици што успешно го прескокнуваат јажето повеќепати во континуитет и од нив формира хомогени групи со кои ќе работи потешки вежби, додека групата што е помалку успешна ги

повторува вежбите од 81. час, т.е. постепено се зголемува бројот на поврзани потскоци. Прво групата работи во иста организациска формација како на часот 81 на еден дел од вежбалиштето и тоа:

На знак на наставникот „Кој може подолго“, сите го прескокнуваат јажето, со кружни движења наназад (со замавнувања преку глава од напред кон назад) и прескокнува со меѓупотскок.

Замавни со јажето кон напред, прескокнување едноножно, односно се изведуваат 3 или 4 прескокнувања, така што десната нога ќе биде водечка, а потоа 3 или 4 потскока со левата нога.

Елементарна игра со јаже „Трка на запрежни коли“. Учениците формираат две колони од парови. Еден ученик од парот е „коњот“, а другиот зад него е „кочијаш“. На грбот и преку рамениците се поставува јажето на „коњот“, а „кочијашот“ зад него ги држи краевите како „узди“. Првата „запрежна кола“ од секоја колона застанува зад цртата и на знак на наставник трчаат до сврталиштето на 10-15 метри оддалеченост и назад. „Запрежната кола“ што ќе победи ѝеноси еден поен на својата колона.



Трка на запрежни коли

СТРАНИЧНО НИШАЊЕ И КРУЖЕЊЕ СО ЈАЖЕТО

Учениците се слободно разместени во просторот за вежбање. Првите 5 до 10 минути го користат јажето секој на свој начин. Потоа ќе работат во истата организациска формација:

Стојат во место во исправен став и ги држат краевите на јажето во една рака пред телото. Изведуваат големи странични (бочни) кругови со раката и

јажето, неколкупати нанапред, неколкупати наназад и наизменично со едната, па со другата рака.

Ученикот изведува кружни движења замавнувајќи еднаш пред телото на онаа страна со раката во која се држи јажето, а вториот пат странично покрај телото на спротивната страна, потоа со двете раце наизменично.

Ученикот го држи јажето со две раце пред телото и изведува „осмици“, еден замав десно, еден лево покрај телото, како да пишуваат осмици.

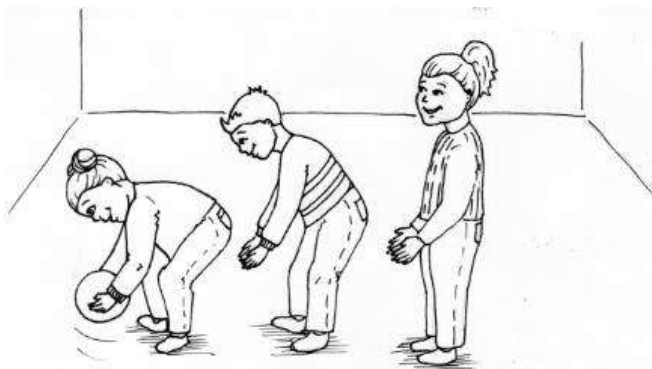
Истата почетна положба, како во првата вежба, ученикот со едната рака го врти јажето над глава кружно (прави хоризонтални кругови). Истата почетна положба, но сега јажето се врти така што прави хоризонтални кругови по подлогата и се прескокнува со едноножен одраз.

Истата почетна положба, ученикот изведува наизменични кружни движења над главата и под нозете со едната и со другата рака.

Ученикот континуирано го врти јажето: бочно покрај телото, десно и лево, хоризонтално над главата и долу по подлогата, повеќепати со едната и со другата рака.

Ученикот го држи јажето на вообичаен начин со секоја рака за еден крај, со замави нанапред го прескокнува од два до трипати, потоа пред телото ученикот ги спојува рацете и со јажето кружи покрај телото, десно, лево, правејќи странични кругови, повторно ги шири рацете и двапати или трипати го прескокнува.

Наизменична штафета. Учениците се поставени во две колони. Првиот од колоната држи топка со двете раце. На даден знак, ја подаваат топката помеѓу нозете на ученикот зад него, вториот на третиот... и така до крај на колоната (топката не смее да падне на подлогата) потоа се вртат за 180° и го повторуваат истото. Победува онаа екипа што прва ќе ја заврши задачата.



Наизменична штафета

ПРЕСКОКНУВАЊЕ КРАТКО ЈАЖЕ

Учениците прво индивидуално ќе ги повторат вежбите за прескокнување јаже со суножни потскоци со цел да се подготват за проверување.

Наставникот прво ги набљудуваат учениците како го прескокнуваат јажето и дали сите научиле да го прескокнуваат со двете нозе. Повикува по пет ученици кои истовремено почнуваат да скокаат, а наставникот брои во себе (стандардот е ученикот да направи 10 поврзани прескокнувања). Сите ученици што го прескокнале јажето 10 и повеќе пати „ја исполнил задачата“, а учениците што не успеале „не ја исполнил задачата“.

Слободна игра и вежбање со различни реквизити. Наставникот ќе им подготви на учениците доволен број: топки, јажиња, кегли, кои ќе ги користат на некој од научените начини или на сосема нов начин.

Елементарна игра „Спас“ со прескокнување јаже. Сите ученици слободно се движат во просторот и во рацете држат кратко јаже. Ученикот што лови нема јаже. Останатите ученици се спасуваат така што во случај на опасност го прескокнуваат јажето. Ученикот што ќе го фати ловецот или ќе го допре пред да почне да скока со јажето се смета за фатен, го предава јажето на дотогашниот ловец и играта ја продолжува како ловец.



„Спас“ со прескокнување јаже.

ВОДЕЊЕ ТОПКА ВО МЕСТО И ВО ДВИЖЕЊЕ

Учениците прво ќе повторат некоја вежба за водење топка во место и за слободно движење со едната и со другата рака.

Учениците се поделени во парови и секој пар има по една топка. Еден од учениците оди или слободно лесно трча по вежбалиштето (внимавајќи да не се судри со другите), а другиот ја води топката и го следи (топката ја водат со подобрата рака). По кратко време, паровите ги менуваат улогите. Од пет до шест ученици се тркаат на 10 метри водејќи топка со подобрата рака.

Штафетна игра со водење топка со подобрата рака (во иста организациска форма во која досега ги изведуваа штафетните игри).

Слободна игра со топка.



Елементарна игра „Слепо глувче“. Учениците се фатени за раце и формираат круг. На еден од нив му се врзани очите и тој влегува во средината на кругот. Тие се вртат и пеат некоја песна. Кога ќе завршат, чучнуваат. „Слепото глувче“ им приоѓа на играчите, ги допира по глава и по опремата и погодува кој е. Ако го препознае играчот, се менуваат улогите.



Слепо глувче

ВОДЕЊЕ ТОПКА ВО МЕСТО И ДВИЖЕЊЕ

Учениците прво ќе повторат некои вежби за водење топка во мести и за слободно движење со едната и со другата рака.

Учениците се поделени во парови и секој пар има по една топка. Еден од учениците оди или слободно лесно трча по вежбалиштето (внимавајќи да не се судри со другите), а другиот ја води топката и го следи (топката ја водат со подобрата рака). По кратко време, паровите ги менуваат улогите. Од пет до шест ученици се тркаат на 10 метри водејќи топка со подобрата рака.

Штафетна игра со водење топка со подобрата рака (во иста организациска форма во која досега ги изведуваа штафетните игри).

Водење топка во колона.

РАЗЛИЧНИ НАЧИНИ НА ТРЧАЊЕ ВО ПРИРОДА

Во колона по еден, учениците трчаат со умерено темпо по нерамен терен околу училишната зграда (парк или двор), на блага нагорнина, на скали, косина и слично, трчаат 30 секунди. По кратко одење (10 секунди), повторно се продолжува со трчање (вкупното времетраење на активноста е до 5 минути).

Штафетна игра трчање со палки. Учениците се поставени во 3 или 4 колони еднакви по број, паралелно и зад линија. Сите парови во колоната имаат по една палка, која ја поставуваат високо на грбот и ја опфаќаат со лактите. На знак на наставникот, трчаат 10 метри до сврталиштето и назад до следниот ученик во колоната и ја предаваат палката на следниот ученик во колоната, тој и останатите ученици во колоната ја повторуваат истата задача што е можно побрзо.

ЕЛЕМЕНТАРНА ИГРА СО КРАТКО ЈАЖЕ

Фаќање на парови со топка на грбот. Во ограден простор учесниците се поделени во парови. Секој пар има топка измеѓу себе (едниот на стомак а другиот на грб). Ловците се облечени со маркери и што уловат некој пар ги менуваат улогите со нив така што им ги предаваат маркерите.

„ТРИМ“ ТРЧАЊЕ ВО ПРИРОДА

Учениците стојат во колона по еден и на растојание од 10 до 15 метри со одење и трчање минуваат патека во должина од 400 до 500 метри со совладување 6 дополнителни задачи. Задачите се поставуваат на нееднаква оддалеченост (меѓу нив се оди или се трча) во вид на станици. Задачите можат да бидат:

Десет пати да се качи и да се симне на клупа.

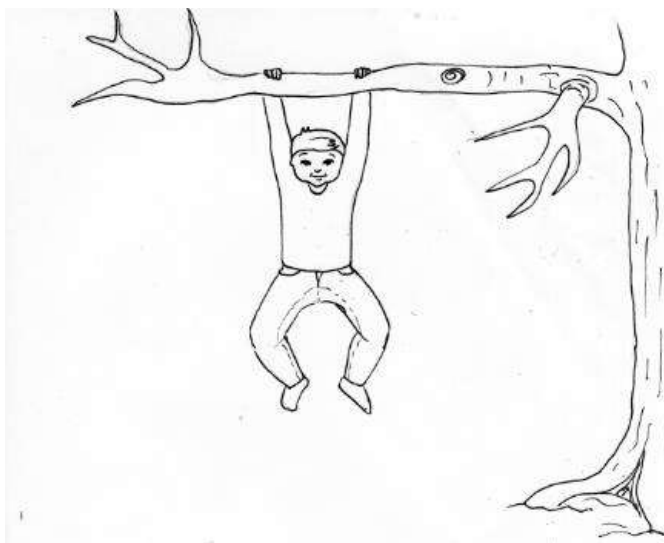
Да се протне под клупата од една на друга страна 3 или 4 пати.

Да скока цикцак од камен на камен (6 камења во низа).

Да оди по соборено стебло (греда) трипати од еден до друг крај.

Разножно да скока 5 или 6 пати во низа.

Елементарна игра „Верверица и лисица“. Оваа игра може да се игра во шума каде што има дрвја со ниски гранки. Еден играч е „лисица“, а сите останати се „верверици“. „Лисицата“ пробува да ги улови „вервериците“ додека се наземи. Ако „верверицата“ се обеси на гранката или се качи, спасена е. Кој ќе биде уловен, тој станува „лисица“.



Верверица и лисица

ВОДЕЊЕ ТОПКА ВО РАЗЛИЧНИ УСЛОВИ

Учениците прво ќе повторат некои вежби за водење топка што ги учеле на претходните часови.

Елементарна игра „Дофрлување“. Откако учениците ќе се поделат на 5 парови, се редат во колона, свртени еден спроти друг. Еден ученик држи топка на висина на градниот кош, додека другиот ученик од парот се држи со двете раце за уши. Ученикот што ја држи топката треба да ја испушти топката од раце без никаков знак или предупредување, а притоа ученикот што се држи за уши треба да ја фати топката пред таа да падне на земјата. Потоа учениците во парот се менуваат, т.е. другиот ученик ја држи топката, а првиот се држи за уши и се обидува да ја фати топката пред да падне на земја. Откако ќе завршат со првата активност, учениците повторно на знак на наставникот започнуваат со втората активност во која важат истите правила, со тоа што сега учениците ја изведуваат активноста стоејќи на една нога. Победник е оној пар на кој најмалку му паднала топката на земја.



Дофрлување

ПОДОБРУВАЊЕ НА ИЗДРЖЛИВОСТА СО ТРЧАЊЕ

Овој час е во функција на подобрување на издржливоста на веќе позната трим-патека, само сега со нешто побрзо темпо на трчање и поголем број повторувања на секоја станица. Ученикот ги изведува следниве активности:

Трчање, чучнување

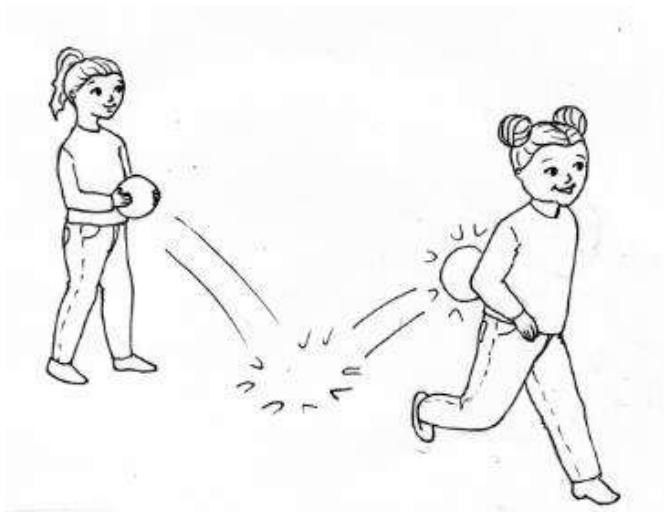
Трчање, одење чучејќи (до 5 чекори)

Трчање со удирање на дланките во узрачување

Трчање, скокање на лева нога
 Трчање, скокање на десна нога
 Трчање, скокање на две нозе
 Трчање со страничен чекор во лева страна
 Трчање со страничен чекор во десна страна
 Елементарна игра „Шуга“.

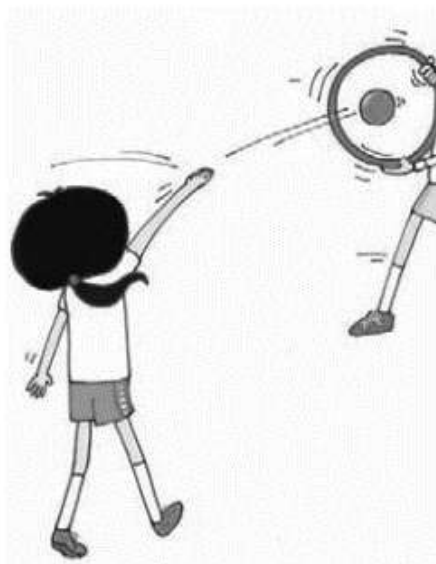
ЕЛЕМЕНТАРНИ И ШТАФЕТНИ ИГРИ

Елементарна игра „Ловци и патки“. На подлогата се црта круг од 20 чекори во пречник, кој ќе претставува „бара“. Играчите се поделени во две групи еднакви по број - „патки“ и „ловци“. „Ловците“ се распоредени околу „барата“ на еднакво растојание еден од друг и си подаваат топка. „Патките“ се држат што подалеку од „ловците“, кои го чекаат соодветниот момент со топката да погодат некоја „патка“. Ако топката ја погоди „патката“ (а пред тоа да удри во подлогата), се смета дека „патката е убиена“ и излегува од кругот. Ловот се продолжува сè додека не бидат погодени сите „патки“.



Ловци и патки

Гаѓање вертикално поставени обрачи. Обрачите се поставени на сталак. Учениците стојат во колона на оддалеченост од 5 метри и пробуваат да ја фрлат топката во обрачот. Се повторува претходната активност, но сега во форма на натпревар. Учениците формираат две колони и се трудат да постигнат што повеќе погодоци.



Гаѓање вертикално поставени обрачи

ДОДАВАЊЕ И ФАЌАЊЕ ТОПКА ВО ПАРОВИ

Учениците формираат парови кои се слободно распоредени во просторот за вежбање еден спроти друг на околу 2 метри растојание. Секој пар има по една топка:

Учениците ја држат топката со двете раце пред градите, ја додаваат топката кон партнерот, кој со испружување на рацете ја фаќа и ја привлекува топката кон гради.

Исто, со постепено зголемување на растојанието.

Додавање на топката од подлогата.

Додавање на топката над глава.

Додавање на топката со две раце од долу, наизменично од лева и десна страна.

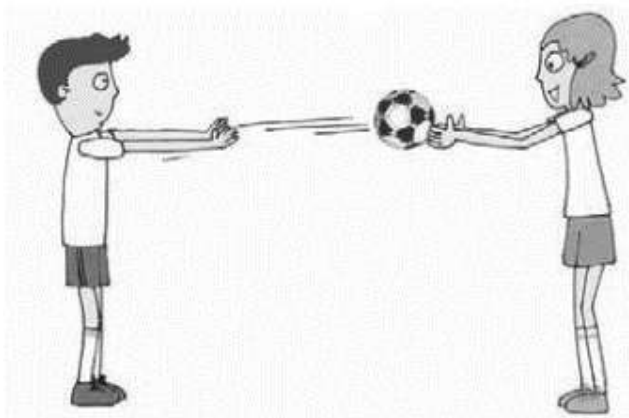
Истото, само што топката се држи со двете раце на едно рамо.

Ученикот е свртен со грб кон партнерот и ја исфрла топката со две раце преку глава.

Две спротивни колони праволиниски ја подаваат топката, која се тркала по подлогата.

Елементарна игра „Топката, топката ја стигнува“. Сите ученици формираат еден поголем круг. Учениците се поделени во парови. Сите „први“ ја сочинуваат првата екипа, а сите „втори“ втората екипа. Учениците стојат во круг распоредени први, втори, први втори... Ученикот од првата екипа и ученикот од втората екипа, кои стојат еден спроти друг, добиваат

топка. Целта е едната топка да ја стигне другата, бидејќи топките се додаваат во иста насока.



БРЗО ТРЧАЊЕ СО ПРОМЕНА НА МЕСТАТА

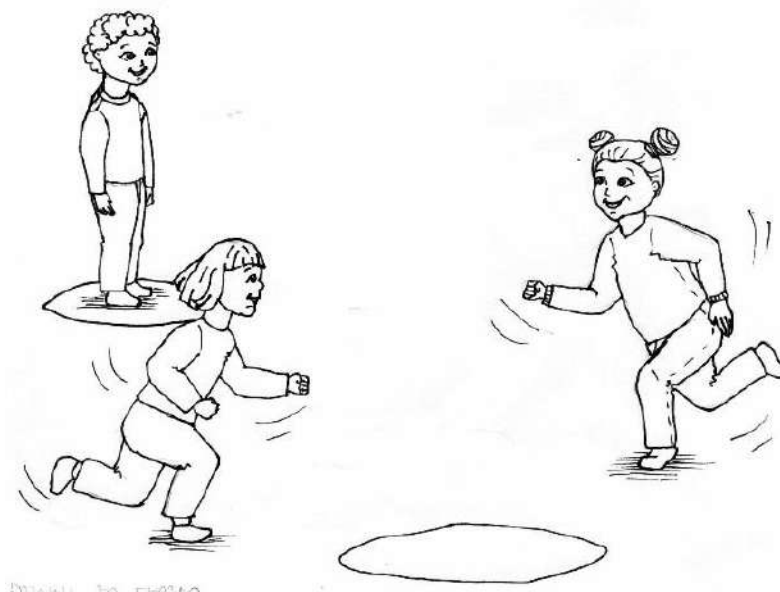
Претрчување од една на другата страна на теренот. Сите ученици стојат во две врсти еднакви по број, свртени една спроти други, на растојание од 15 до 20 метри. Растојанието на учениците во врстите е 1 метар. Учениците се „израмнети“ на линијата и на знак на наставникот со брзо трчање ги заменуваат местата со претрчување на линијата на другата екипа, каде што се постројуваат. Активноста се повторува повеќепати.

Се повторува претходната активност, но од различни стартни позиции, на пример, од клек, „турско седење“, лежејќи...

Елементарна игра „Птици во гнездо“. Сите ученици се поделени во четири групи и секоја група застанува во своето „гнездо“. „Гнездата“ го претставуваат кругови нацртани на подлогата, на аглите на еден квадратен простор чии страници се околу 10 метри. На знак на наставникот „Кој ќе биде прв“, сите групи истовремено потрчуваат во првото „гнездо“ кое се наоѓа десно од нив. Повторете ја активноста со промена на местата за две, три или четири „гнезда“. Повторите ги вежбите за додавање топка од претходниот час и потоа: Во парови со две раце ја додаваат топката. Играчот што ја фрла топката ја подигнува над глава и се труди соиграчот да ја фати со високо подигнати раце над глава. Во парови со две раце ја додаваат топката. Играчот што ја фрла топката, најпрво ја држи топката во висина на гради и од таа позиција ја додава до соиграчот, така што топката се одбива од подлогата на еден метар од соиграчот и му доскокнува право во раце. Паровите ја

додаваат топката служејќи се со една рака, и тоа ја фрлаат топката од рамениците (наизменично со една па со друга рака).

„Кој пар ќе успее од најголема оддалеченост, а додавањето и понатаму да биде успешно?“



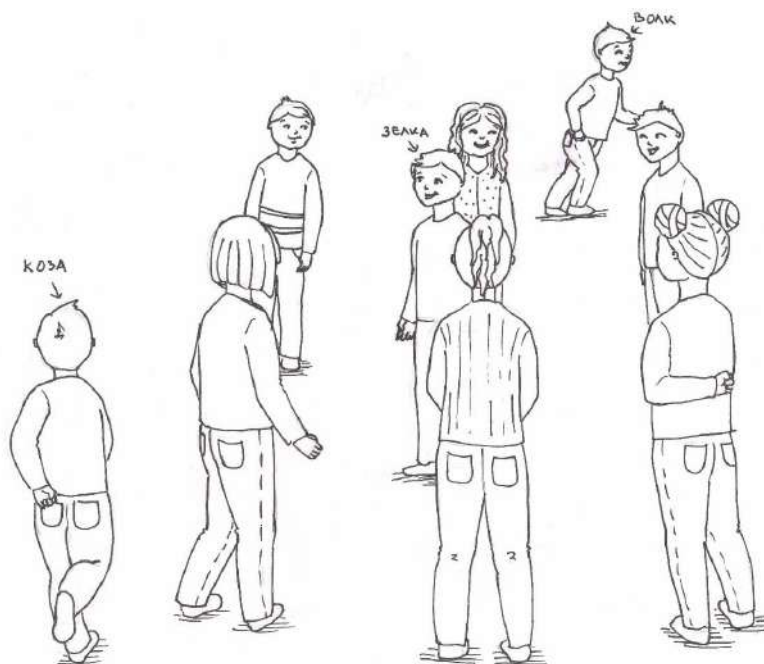
Птици во гнездо

ДОДАВАЊЕ ТОПКА ВО ПАРОВИ

Учениците ќе ги повторат некои од додавањата и фаќањата топка во парови.

Наставникот ги набљудува и ги оценува кој колку успешно совладал некој од научените начини на додавање и фаќање топка.

Елементарна игра „Волк, коза и зелка“. По случаен избор се избираат ученици кои ќе бидат „волк“, „коза“ и „зелка“. Останатите ученици се поделени во две врсти, паралелно оставени на растојание од 3 метри. „Волкот“ и „козата“ застануваат од надворешната страна, а „зелката“ меѓу врстите. На даден знак, „волкот“ почнува да ја лови „козата“, а „козата“, спасувајќи се од „волкот“, во исто време ја лови „зелката“. „Козата“ не смее да претрчува меѓу играчите што стојат во врстата. Кој прв ќе го улови својот плен, е победник. Кога ќе се прогласи победник, се избираат нови играчи.



Волк, коза и зелка

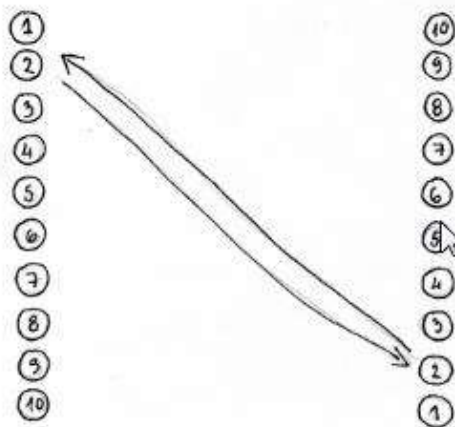
БРЗО ТРЧАЊЕ НА 20 МЕТРИ

Трка на врсти. Учениците се поделени во од 4 до 5 хомогени врсти по брзина, кои стојат една зад друга. Првата врста застанува на стартната линија. Учениците во врстата се оддалечени еден метар еден од друг. Наставникот ја дава командата „Подготви се!“. Учениците што стојат во првата врста со едната нога застануваат до самата линија, со другата нога назад, а телото е благо свиткани напред со раце свиткани во лактите. На знак на наставникот „Старт“, или со замав на раката надолу, учениците од првата врста трчаат најбргу што можат до целта. Целта е оддалечена на 20 метри. Во трката учествуваат 4 клони ученици.

Шафетна игра во брзо трчање на 20 метри. Учествуваат 4 колони ученици.

Елементарната игра „Бројките ги менуваат местата“. Две врсти еднакви по број стојат свртени едни кон други на растојание на 10 метри. Секој ученик има свој број, а дијагонално во другата врста стои ученик со истиот број. Наставникот гласно извикува еден број, а учениците што го

имаат тој број трчаат најбргу што можат да ги заменат местата. Кој прв ќе го направи тоа, добива поен. Победник е ученикот со најголем број поени.



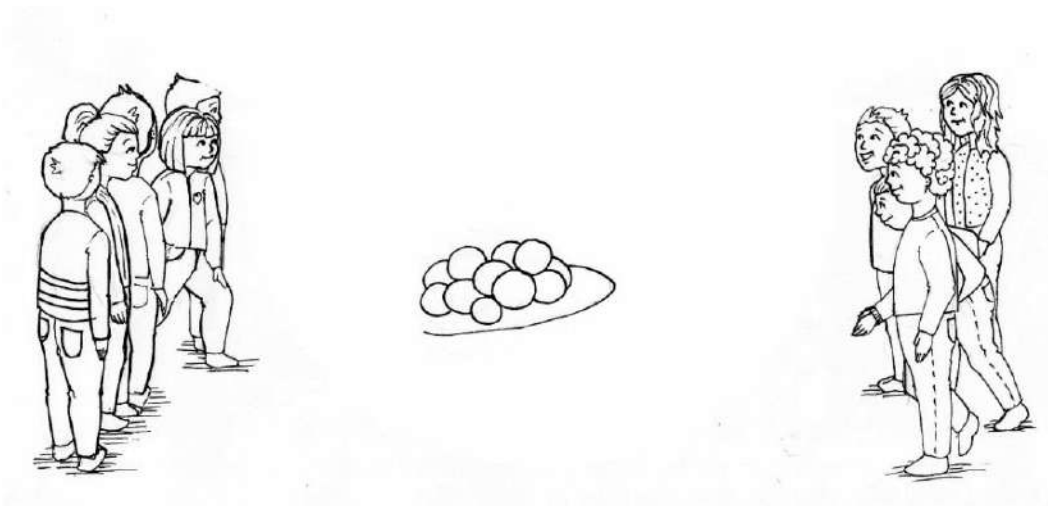
Бројките ги менуваат местата

ШТАФЕТНА ИГРА ВО БРЗО ТРЧАЊЕ

Учениците во иста организациска формација како на минатиот час го повторуваат штафетното трчање на 20 м.

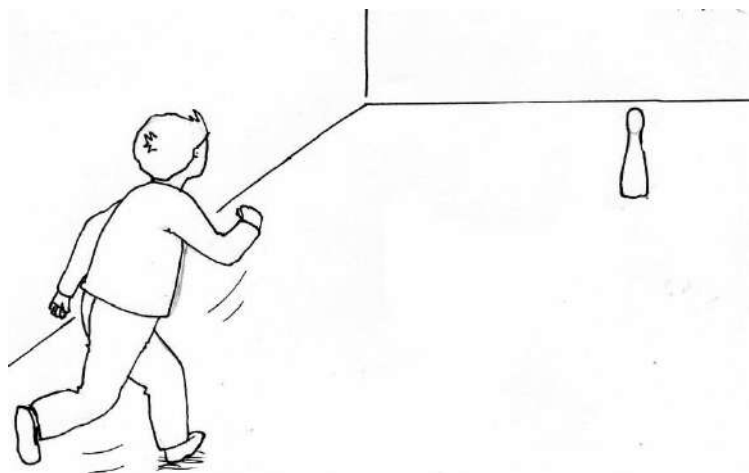
„Трка на колони“. Учениците се поделени во од 3 до 4 колони еднакви по број, кои стојат паралелно една до друга зад иста линија. На знак на наставникот, сите колони истовремено трчаат на 20 метри (еден зад друг не растурајќи ја формацијата на колоните) до целта.

Штафетна игра „Трка на бројки“. Учениците се поделени во две изедначени групи кои се на оддалеченост од 10 метри. Секоја група стои во врста зад означената линија, а со лице свртени кон втората група. Меѓу двете групи е нацртан круг во кој е ставена топка. Децата се пребројуваат и секој ученик го памти својот број и застанува спротивно од ученикот од другата група кој го има истиот број. Кога наставникот гласно ќе изговори некој број, трчаат двата ученика, еден од првата, другиот од втората врста. Кој прв ќе дојде до топката и ќе ја земе во својата група, ѝ носи еден поен. Победник е групата што ќе собере повеќе поени.



Трка на бројки

Елементарна игра „Еден повеќе“. Учениците се поделени во две колони кои стојат на еднаква оддалеченост од две кегли или обрачи. На знак на наставникот првите ученици од колоните трчаат што побрзо да направат круг околу кеглата. Кога ќе ја заобиколат кеглата, се враќа во својата колона и го фаќа првиот ученик во колоната за рака и заедно трчаат што побрзо можат и така по ред за еден ученик повеќе, сè додека целата колона држејќи се за раце не ја претрча поставената препрека и повторно застане во почетна положба. Победник е екипата што прва ќе ја заврши задачата.



Еден повеќе

БРЗО ТРЧАЊЕ НА 20 МЕТРИ

Учениците прво во иста организациска формација (како на 97. час) со брзо трчање ќе ја претрчаат патеката од 20 метри.

Наставникот најавува одделенски натпреварување. Стартуваат по 4 во врста. Двајцата што први ќе стигнат до целта се пласираат во полуфиналето. Односно 8 ученици трчаат во полуфиналната трка. Првите тројца што први ќе стигнат трчаат во финалната трка. Останатите ученици се покрај целта и навиваат.

Елементарна игра „Трка на полжави“. Учениците се распоредени во две колони и се натпреваруваат ползејќи по подлогата околу некоја препрека (стол, обрач, кегла), кои се наоѓаат на десет метри оддалеченост од колоната. Победува колоната што прва ќе ја изврши задачата правилно.

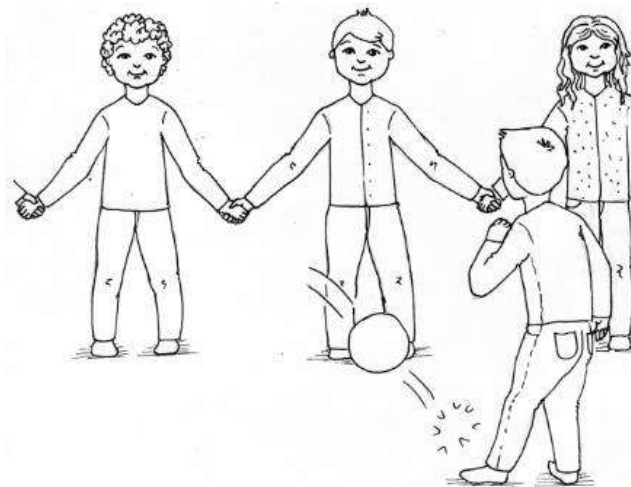


Трка на полжави

АНТРОПОМЕТРИСКИ МЕРЕЊА

Учениците се поделени во две групи, во едната група се момчињата, а во другата девојчињата. Додека наставникот на едната група им ги мери антропометриските карактеристики, втората група игра елементарна игра.

Елементарна игра „Топка преку ограда“. Учениците се држат за раце и така прават „ограда“. Еден ученик е во средина на „оградата“ и има топка. Целта на ученикот со топката е со шутирање топката да ја помине „оградата“. Учениците во „оградата“ тоа го спречуваат, но не смеат многу да се поместуваат од своето место. На ученикот на кој ќе му помине топката меѓу нозете се менува со централниот играч.

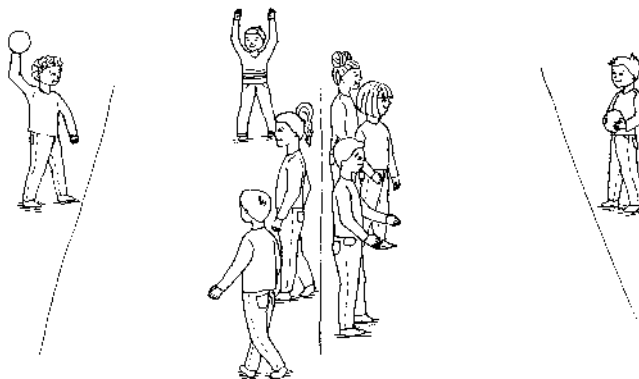


Топка преку ограда

МЕРЕЊЕ НА МОТОРИЧКИТЕ СПОСОБНОСТИ

Учениците се поделени во две групи, во едната група се момчињата, а во другата девојчињата. Додека наставникот на едната група им ги мери моторичките способности, втората група игра елементарна игра.

Елементарна игра „Помеѓу два огна“. Во играта учествуваат две екипи, секоја екипа избира по еден ученик кој е капитен. Капитенот ги гаѓа учениците од спротивната екипа кои се на спротивната страна. Погодените играчи излегуваат од теренот и му помагаат на капитенот во понатамошниот тек од играта. Кога сите ученици од едната екипа ќе бидат погодени, капитенот и членовите од екипата ги менуваат местата, па сега и тој е во теренот. Кога ќе биде погоден и капитенот, играта се завршува во корист на екипата што го погодила. Од почетокот на играта строго се води сметка прво топката трипати да се префрли преку теренот, а потоа се почнува со гаѓање. Топката се доделува на почетокот со скокање по неа од страна на капитените. Ако капитенот ја згази линијата од теренот на противничката екипа при гаѓањето, прави прекршок, тогаш тој погодок се поништува и топката се доделува на екипата во чиј терен топката влегла. На смени играат момчињата и девојчињата во зависност од тоа на која група се проценуваат моторичките способности.



Меѓу два огна

ШТАФЕТНИ ИГРИ

Штафета наназад. Натпреварот меѓу колоните се изведува со трчање поединечно до одредено место, а враќањето се врши со трчање наназад.

Штафета „Пренесување предмет“. Првите ученици во колоните во рака држат некој предмет (марама, палка, топка и сл.). На знак на наставникот трчаат до одредено место и се враќаат со трчање наназад, го предаваат предметот на следниот ученик во колоната и одат на крајот од колоната. Следниот ученик ја повторува задачата. Победува колоната што прва ќе ја заврши задачата.

Штафета „Шолја со вода“. Првите ученици од колоните имаат шолја полна со вода. На знак на наставникот мораат да трчаат до одредено место и назад, предавајќи ја шолјата на следниот ученик во колоната. Победува екипата што прва ќе ја заврши задачата и има најмногу вода во шолјата.

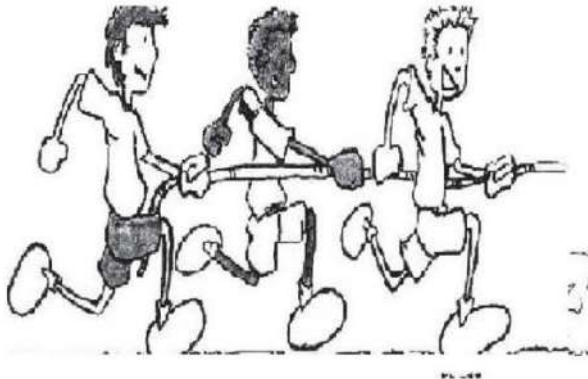
Штафета „Подавање балони“. Се формираат две врсти, учениците што стојат први во врстата имаат балон во рацете. Целта на играта е балонот што побрзо да прејде од рака во рака на секој ученик од врстата и да се врати до ученикот што стои прв во врстата, притоа внимавајќи балонот да не пукне. Победува екипата што прва ќе ја заврши задачата.

ГРУПНО ПРЕТРЧУВАЊЕ ОД ЕДНА НА ДРУГА СТРАНА ПОД ДОЛГО ЈАЖЕ

Учениците формираат 4 групи (во зависност од бројот на јажиња). По двајца ученици во секоја група го држат јажето, учениците од групата претрчуваат од едната на другата страна внимавајќи да не ја го згазат јажето (повеќепати од една на друга страна), додека учениците што го држат јажето се менуваат.

По двајца ученици го држат јажето, кое се потпира на подлогата, а два ученика го прескокнуваат јажето (јажето се повлекува лево-десно на подлогата, со задача да се прескокне, а да не се допре).

Штафетна игра со јаже. Учениците се распоредени во две колони. Сите ученици од колоните држат долго јаже во десната рака. На тој начин колоната трчаат до одредена место, го заобиколуваат поставениот маркер и се враќаат на своето место. Победува екипата што прва ќе стигне до своето место.



Штафетна игра со јаже

ШТАФЕТНИ ИГРИ

Штафетна игра со кутии. Првиот ученик од секоја колона реди на рацете неколку кутии една врз друга. На знак на наставникот трчаат до одредено место и назад, предавајќи ги кутиите на следниот ученик од колоната кој ја повторува задачата. Ако на некој ученик му падне некоја од кутиите на земја, мора да застане и да се обиде да ја подигне кутијата и откако ќе ја подигне може да продолжи со трчањето.

Штафетна игра со топка. Спротивно од секој ред застанува по еден ученик, кој е највешт во фаќање и додавање топка. Учениците што седат на клупа стануваат. На знак на наставникот, учениците што стојат пред секој ред ја дофрлаат топката на првиот во својот ред, тој ја фаќа топката и веднаш седнува. Потоа топката се дофрлува до другиот и така по ред до секој ученик. Победува онаа екипа што прва ќе ја заврши задачата.

Штафетна игра со обрачи. Првите ученици што стојат на чело од секоја колона држат обрач. На даден знак, го тркалаат до одредено место, го навлекуваат преку главата и трчаат назад да го допрат ученикот зад себе. Вториот ученик трча до одредено место, го зема обрачот, го навлекува преку главата и го тркала назад итн.

ВОВЕДЕН ДЕЛ НА ЧАСОТ - ПРИМЕРИ

ЦИКЛИЧНО ТРЧАЊЕ ОКОЛУ ОЗНАЧЕН ПРОСТОР

Учениците се наоѓаат во колона и на договорен знак почнуваат да трчаат околу означен простор на вежбалиштето задржувајќи ја цело време формацијата на колона.

ТРЧАЊЕ СО ЗАДАЧИ

Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...)

ЛЕДЕНА КРАЛИЦА

Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Еден ученик, кој ќе го одреди наставникот, претставува „ледена кралица“ и има задача да ги „заледи“ останатите ученици со допир. Учениците од „заледување“ се спасуваат трчајќи по вежбалиштето и избегнувајќи ја „ледената кралица“. Ако „ледената кралица“ ги допре, тие заземаат расчекорен став, со раце во одрачување и чекаат да ги „одмрзне“ некој од слободните ученици, така што ќе се протне меѓу нозе, а притоа „ледената кралица“ да не го „заледи“ и него. Играта продолжува се додека „ледената кралица“ не ги „заледи“ сите ученици или додека „ледената кралица“, според мислењето на наставникот и објективните знаци, не се замори и се заменува со друга „ледена кралица“.

ЛОВЦИ

Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Наставникот одредува еден ученик кој претставува „ловец“ кој има задача да ги лови останатите ученици. Првиот ученик што ќе го улови „ловецот“ станува нов „ловец“.

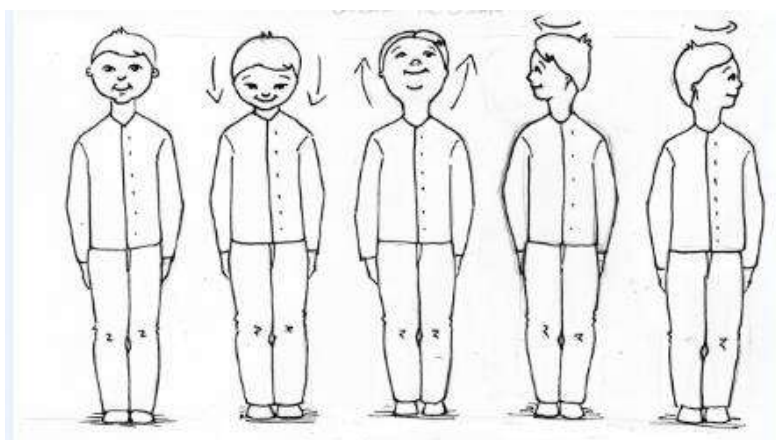
СИНЦИР

Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Наставникот одредува еден ученик кој претставува „прв ловец“ во синцирот и има задача да ги лови останатите ученици. Секој ученик што ловецот ќе го „улови“ се фаќа за рака со ловецот и станува ловец заедно со него. На тој начин „синцирот“ од ловци се зголемува, а ученикот што ќе остане последен неуловен е победник во играта.

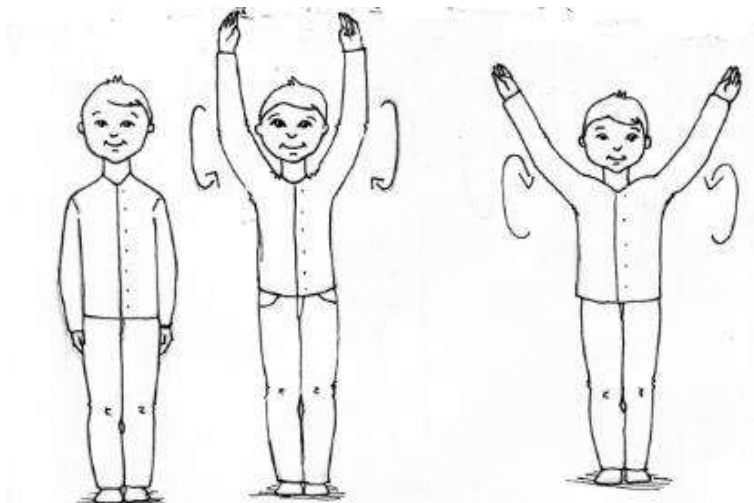
КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ

ПРИМЕР-ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ БЕЗ ПОМАГАЛА 1

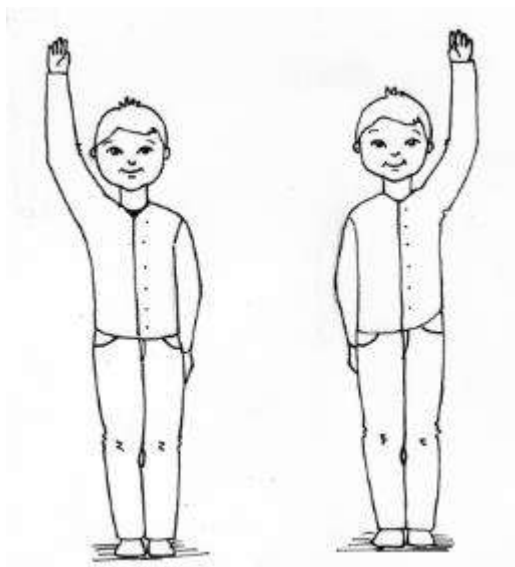
1. „Сакам – не сакам“. Стоиме во исправен став со споени стапала и раце покрај тело. Изведуваме движења што наликуваат на работа на главата кога кажуваме „сакам“ (наизменично ја спуштаме брадата кон градниот кош и ја зафрламе наназад). По движењето „сакам“, изведуваме движења со главата кои наликуваат на работа на главата кога кажуваме „не сакам“. (го вртиме погледот и главата наизменично во десна и лева страна).



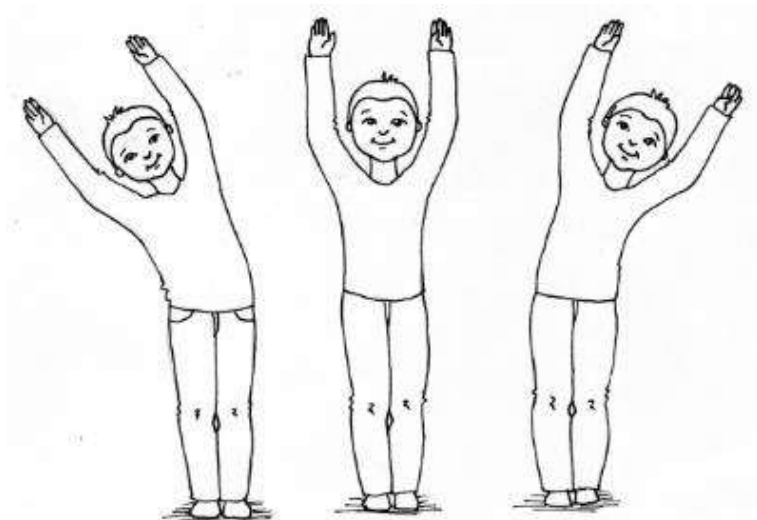
2. Кружење со рацете: Стоиме во исправен став со споени стапала, раце покрај тело. Изведуваме кружни движења со двете раце истовремено напред, а после неколку повторувања и обратно (кон назад).



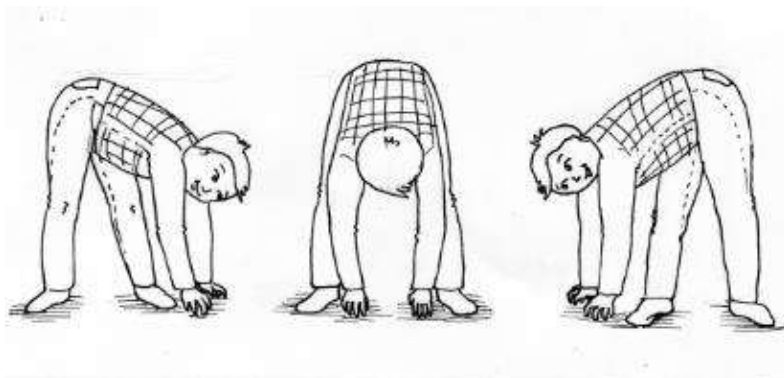
3. „Полицаец“: Стоиме во исправен став со споени стапала, со рацете покрај тело. Изведуваме наизменично подигнување на едната, па на другата рака до узрачување. Менувањето на положбата на рацете наликува на работа на рацете на „сообраќаен полицаец“ кога пробува да ги запре прво едните, а потоа другите возила.



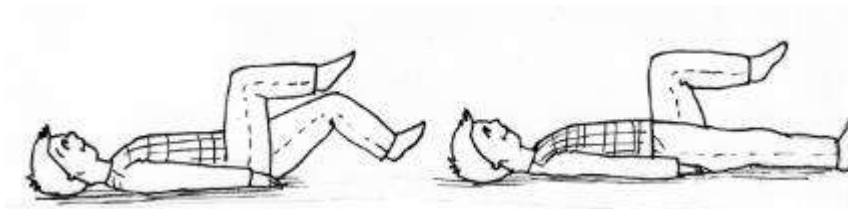
4. „Ветерот ги ниша гранките“: Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете во узрачување. Изведуваме свиткување на трупот во лева и десна страна, имитирајќи го движењето на стеблото кога дува силен ветер.



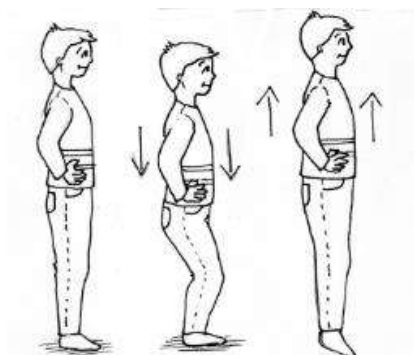
5. „Свириме клавир“: Стоиме исправено, стапалата се раширени во ширина на рамениците, телото е во претколон, се трудиме со дланките да бидеме што поблиску до подлогата, а притоа да не ги свиткаме колената. Прстите од дланките имитираат свирење на клавир на подлогата, од стапалата на едната до стапалата на другата нога и обратно.



6. „Возење велосипед“: Лежиме на грб, рацете се испружени покрај телото, нозете ги свиткуваме и ги подигнуваме во вис. Со нозете изведуваме движења напред-назад имитирајќи возење велосипед.

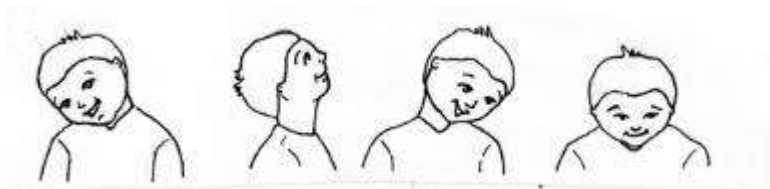


7. Суножни скокови во место. Стоиме во исправен став со споени стапала и рацете поставени на колковите. Изведуваме скокови со двете нозе во вис (горе-долу).

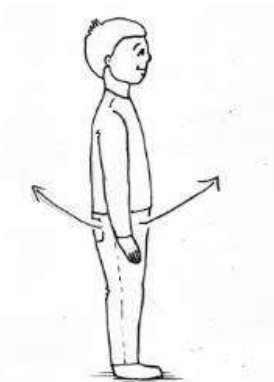


ПРИМЕРИ - ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ БЕЗ ПОМАГАЛА 2

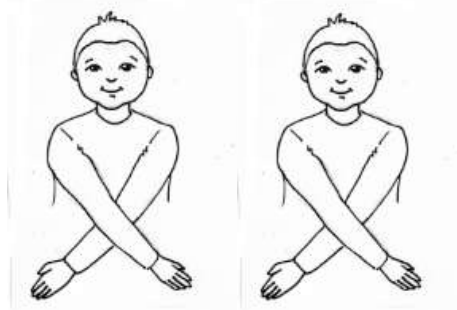
1. Кружење со главата во круг. Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете покрај телото. Изведуваме кружење на главата во една и друга страна. Кружењето се изведува на следниов начин. Стави го увото на едното рамо, главата зафрлија кон назад, стави ги го увото на другото рамо, главата – брадата стави ја на градниот кош.



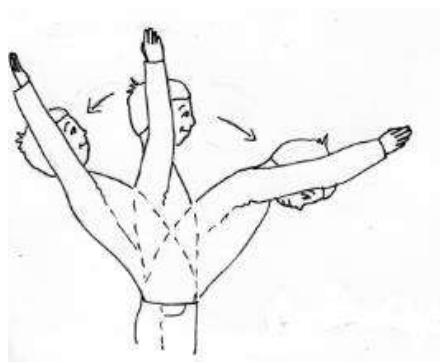
2. Кружење со едната рака напред-назад. Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете покрај телото. Кружиме со едната рака од напред кон назад, а потоа и во обратна насока (од назад кон напред). Истата вежба ја повторуваме и со другата рака.



3. „Вкрстување“. Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете во предрачување. Изведуваме двојно вкрстување на едната рака преку другата пред телото, а потоа двоен замав, секоја рака на својата страна од телото, кон назад одржувајќи ги испружени рацете во висина на рамената.

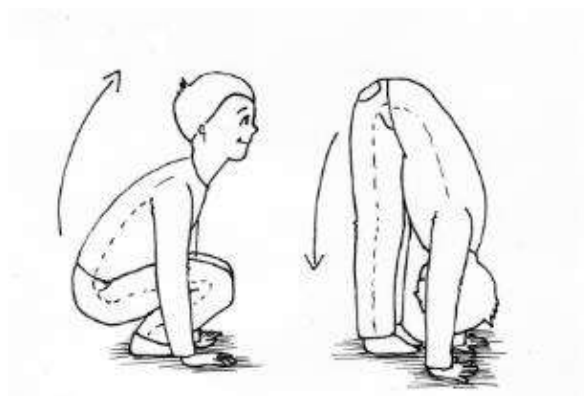


4. Претклон-заклон. Стоиме во исправен став со стапала во ширина на рамениците, со испружени раце во узрачување. Изведуваме движења на трупот кон напред, а потоа и кон назад.



5. Испружи ги – згрчи ги нозете. Чучнуваме, рацете ни се покрај телото, дланките се потпираат на подлогата. Изведуваме наизменично

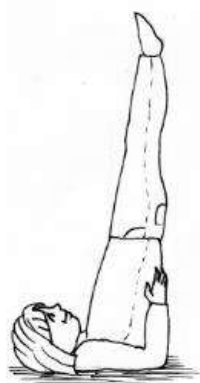
испружување (исправање) и погрчување на нозете без да ги одвоиме дланките од подлогата.



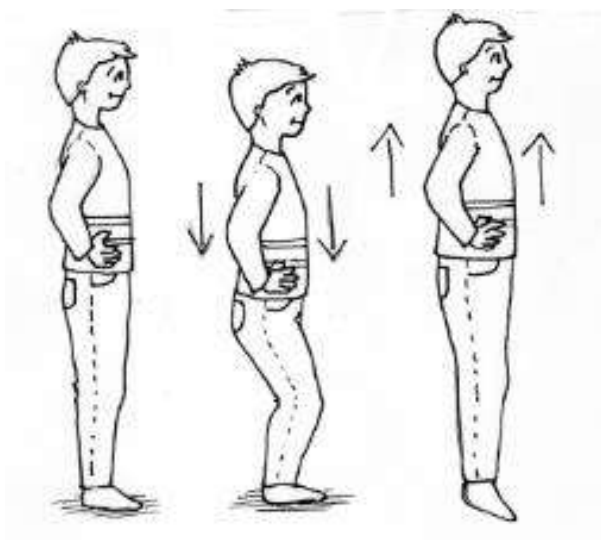
6. „Пеперутка“. Седиме на подлогата, нозете ни се згрчени и стапалата споени, а со дланките ги придржуваме стапалата. Изведуваме наизменично спуштање и подигнување на згрчените нозе (колената) горе-долу.



7. Подигнување на нозето до положба на „свеќа“. Седиме на подлогата, нозете ни се свиткани, а рацете со дланките се потпираат на долниот дел од ’рбетот. Се спуштаме до лежечка положба на грб и ги подигнуваме колковите и нозете до положба на „свеќа“. При оваа вежба, значајно е да се научи дека дланките се поставени на долниот дел од ’рбетот (односно со силата на рацете) телото го подигнуваме до положба на „свеќа“.



8. Скокови со двете нозе заедно во лева и десна страна. Стоиме во исправен став со споени стапала и рацете поставени на колковите. Изведуваме скокови со двете нозе наизменично во лева и десна страна.

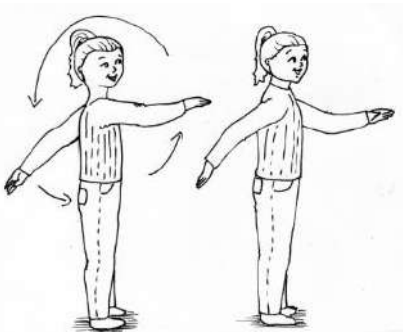


ПРИМЕР-ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ БЕЗ ПОМАГАЛА 3

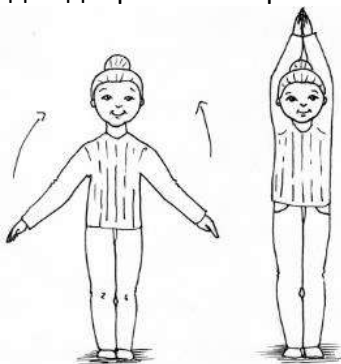
1. „Тик-так“ како часовник. Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете покрај телото. Изведуваме спуштање на главата (увото) на една („тик“), а потоа на другото рамо („так“) имитирајќи како работи часовник.



2. „Пливаме“. Стоиме во исправен став со споени стапала, едната рака е покрај главата, а другата покрај телото. Изведуваме истовремени кружни движења со едната и другата рака кон напред (како кога пливаме со техниката краул), а потоа истовремено кружење со едната, па со другата рака кон назад (како кога пливаме со техниката грбно).

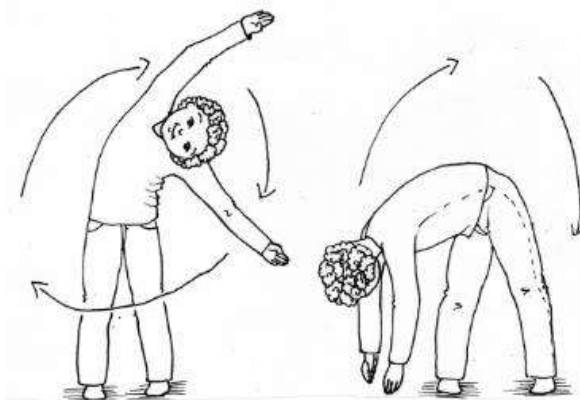


3. Удирање си дланките. Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете покрај телото. Изведување подигнување на рацете над глава и удирање со дланките над главата. Ги враќаме рацете покрај тело и со дланките лесно удираме од надворешната страна на натколениците.

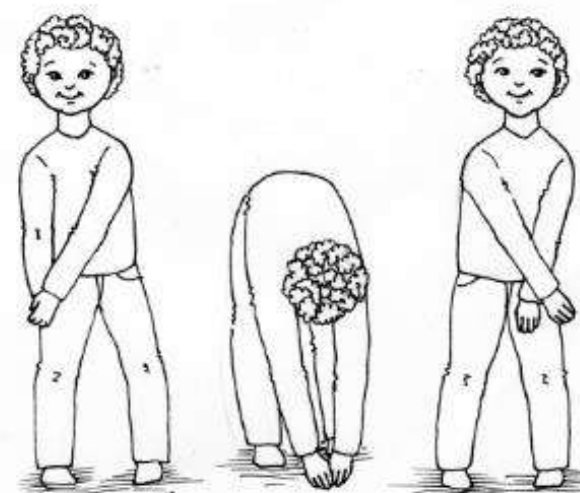


4. Кружење со трупот. Стоиме во исправен став со стапала раширени во ширина на раменици, рацете се испружени во узрачување. Изведуваме кружења со трупот, така што ги изведуваме следните положби на телото: го свиткуваме телото во една страна Л/Д, положба на трупот меѓу нозе, дланките што поблиску до подлогата, свиткување на трупот на друга страна

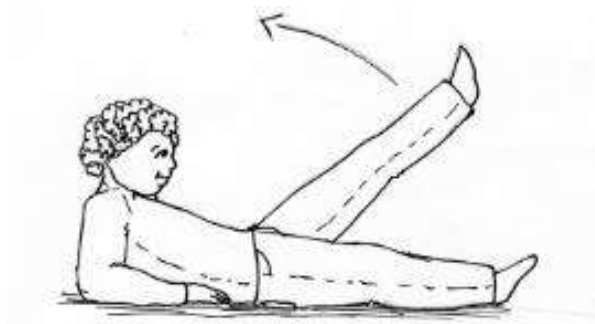
Д/Л, исправен став, со стапала раширени во ширина на раменици, рацете се испружени во узрачување.



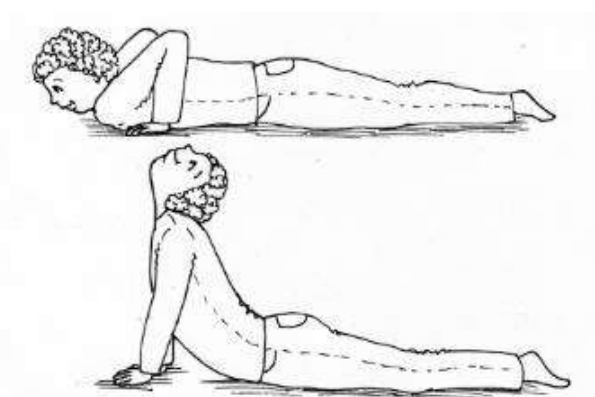
5. „Одат мравки“. Стоиме во исправен став со стапала раширени во ширина на рамениците, рацете се покрај телото. Со прстите од рацете имитираме одење на „мравки“ по едната и по другата нога, од зглобот на колкот, преку целата испружена нога до стапалата, подлогата и назад.



6. Подигнување на ногата. Лежиме на грб, рацете се свиткани и со подлактиците се потпираме на подлогата, нозете се испружени пред тело. Изведуваме наизменично подигнување на едната и другата нога.



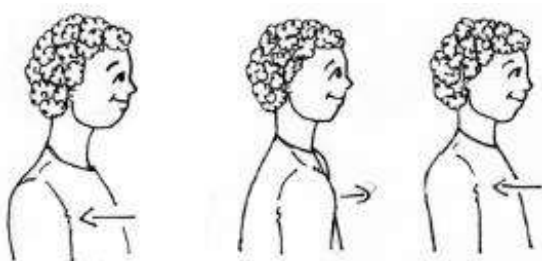
7. Одиме до свиткување. Лежиме на гради со свиткани раце, дланките се поставени во висина на градниот кош. Изведуваме испружување на рацете и истовремено подигнување на трупот до свиткување кон назад.



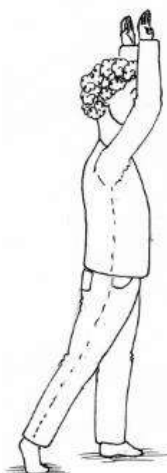
8. „Горе-долу“. Чучнуваме, рацете се покрај телото. Изведуваме скок во височина така што нозете ни се испружени во воздух и рацете подигнати над главата (целото тело е испружено). Доскокуваме меко, на предниот дел од стапалото и се враќаме во почетната положба.

ПРИМЕР-ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ БЕЗ ПОМАГАЛА 4

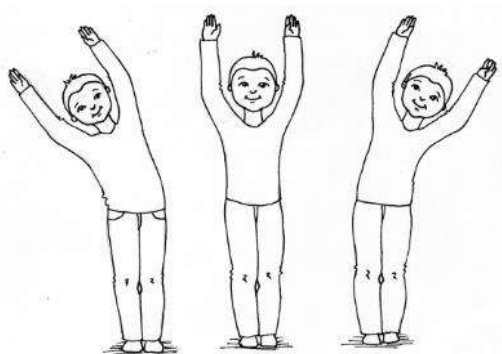
1. Кружење со рамениците напред-назад. Стоиме во исправен став со споени стапала, раце покрај тело. Со рамениците изведуваме кружни движења кон напред, а потоа кон назад.



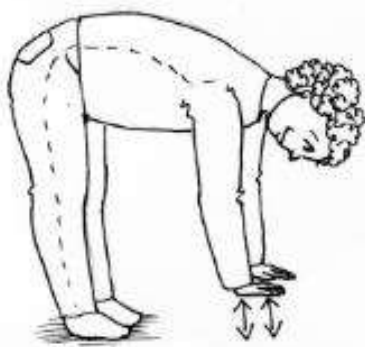
2. „Поздрави го пријателот“. Стоиме во исправен став со стапала раширени во ширина на рамениците, рацете се покрај телото. Истовремено изведуваме вртење на телото во една страна и подигнување на рацете во узрачување на страната на која е завртено телото, за да го „поздравиме пријателот“ кој стои од страна. Истото движење го повторуваме во другата страна.



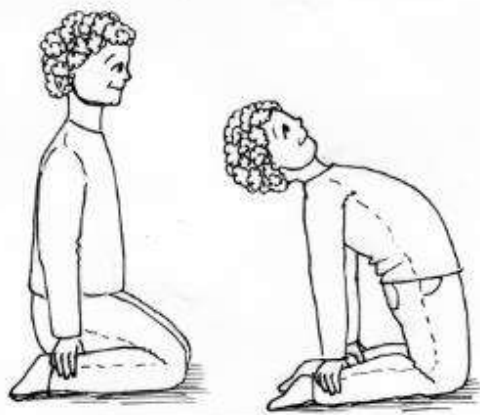
3. „Ветерот ги ниша гранките“: Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете во узрачување. Изведуваме свиткување на трупот во лева и десна страна, имитирајќи го ветрот.



4. „Ја переме облеката“. Стоиме во исправен став со стапала раширени во ширина на раменици. Правиме претклон со трупот напред за дланките да можеме да ги поставиме што поблиску до подлогата, меѓу раширените нозе. Изведуваме движења со телото и дланките горе-долу имитирајќи перење облека со рацете. Нозете се цело време испружени.

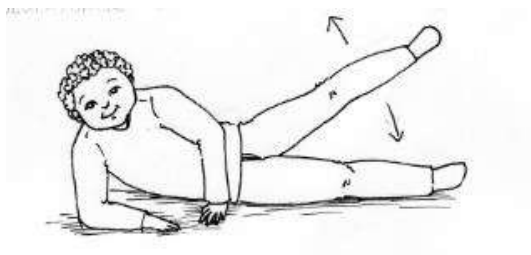


5. Лак. Клекнуваме на подлогата, рацете се покрај телото, а со дланките ги држиме стапалата. Ги подигнуваме колковите кон напред, предниот stomачен ѕид и градниот кош кон горе, а главата ја зафрламе наназад, додека не ја постигнеме формата на „лак“. „Лакот“ се задржува неколку секунди, а потоа се враќаме во почетната положба.

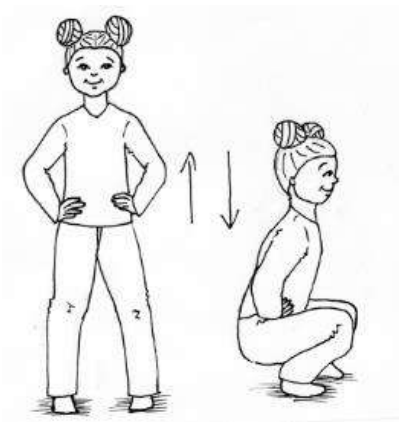


6. Подигнување на ногата од положба лежење на страна. Лежиме странично, потпрени на подлактицата од страната на која лежиме, нозете ни се испружени. Изведуваме подигнување на „горната“ нога што поблиску до

главата и спуштање во почетна положба. Истата вежба ја повторуваме и на другата страна.

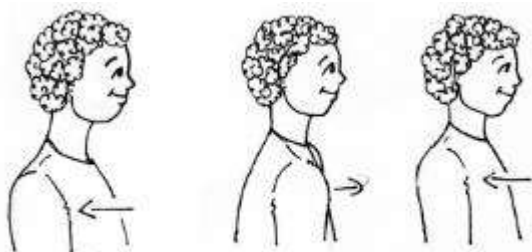


7. Чучнување на две нозе. Стоиме во исправен став со паралелни стапала во ширина на рамениците, рацете се поставени на колковите. Изведуваме чучнување и се враќаме во почетната положба.

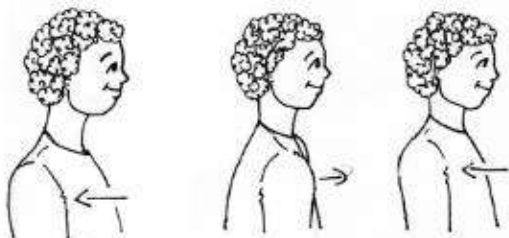


ПРИМЕР-ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ БЕЗ ПОМАГАЛА 5

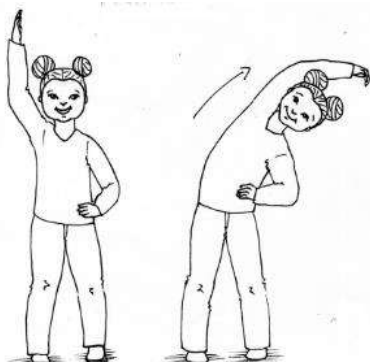
1. Кажи им на рамениците „Дека не знаеш“. Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете покрај телото. Изведуваме подигнување со двете раменици заедно кон главата и ги спуштаме во почетна положба.



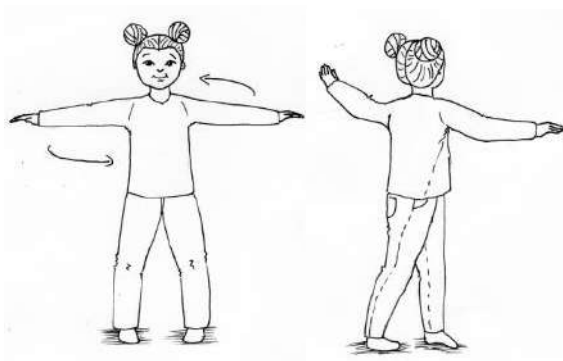
2. Поместување на рамениците напред-назад. Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете покрај телото. Изведува поместување на двете раменици заедно кон напред, а потоа кон назад.



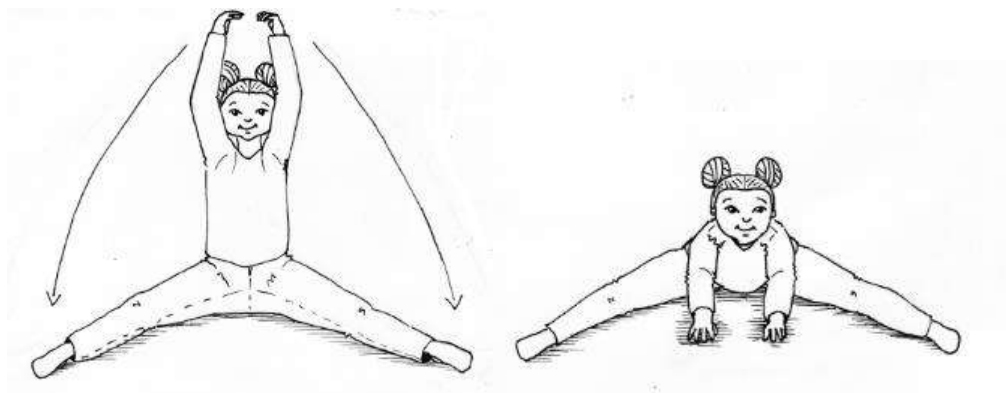
3. „Дрвото се ниша“. Стоиме во исправен став со стапалата раширени во ширина на рамениците. Во таа положба едната рака ни е во узрачување, додека другата се потпира на колковите. Изведуваме свиткување на трупот на страната на испружената рака. Ја менуваме положбата на рацете и ја изведуваме истата вежба во противната страна.



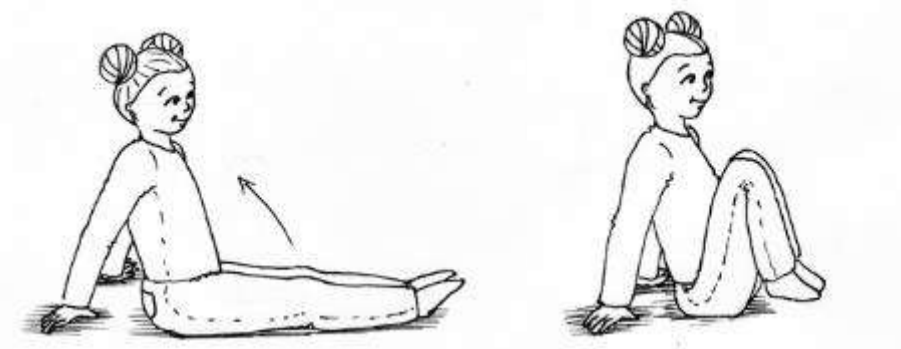
4. Сврти го телото и рацете во лева и десна страна. Стоиме во исправен став со стапала раширени во ширина на раменици, рацете се во одрачување. Го вртиме трупот заедно со рацете во една, а потоа во друга страна.



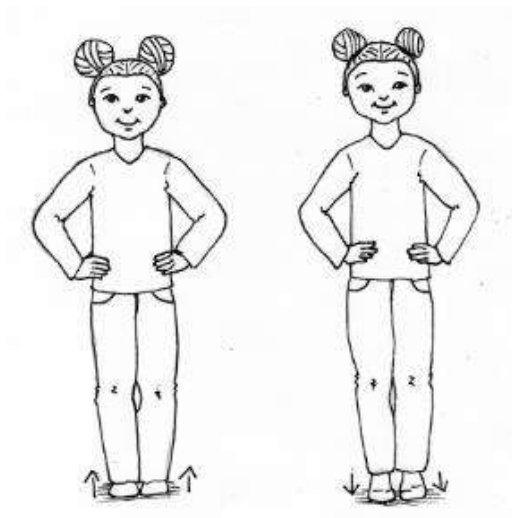
5. „Балерина“. Седиме со испружени нозе, раце во узрачување. Со трупот и рацете се спуштаме на една, па на друга нога, пробувајќи со дланките да ги допреме стапалата. По спуштањето на една и на друга нога, се спуштаме на подлогата меѓу нозете, пробувајќи со дланките да допреме што подалеку пред нас.



6. Привлечи ја ногата кон градниот кош и назад. Седиме, рацете се испружени зад телото, нозете се испружени пред телото. Ги свиткуваме, подигнуваме и приближуваме нозете кон градниот кош, а потоа ги испружуваме и ги враќаме на подлогата пред телото.



7. Подигнете се на предниот дел од стапалата. Стоиме исправено, стапалата се споени, рацете се поставени на колковите. Се подигнуваме и се задржуваме на предниот дел од стапалото неколку секунди и потоа се враќаме во почетната положба.



ЗАВРШЕН ДЕЛ ОД ЧАСОТ - ПРИМЕРИ

ВЕЖБИ ЗА ДИШЕЊЕ

Учениците се наоѓаат слободно распоредени по вежбалиштето. Стапалата се во природен расчекорен став, а рацете се пред телото. Учениците изведуваат подигнување на рацете над главата и длабоко вдишуваат, ги задржуваат воздухот и положбата на рацете 2-3 секунди, а потоа ги враќаат рацете покрај телото и изведуваат издишување.

НОЌ-ДЕН

Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „НОЌ“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ДЕН“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збунува учениците така што повремено изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка.

ПРЕПОЗНАВАЊЕ СО ПИПКАЊЕ

Сите се во формација на круг. Наставникот избира еден ученик кој влегува во кругот и кому му се врзани очите. Ученикот со врзани очи

неколкупати (2-3) се врти околу својата надолжна оска, потоа се движи кон учениците кои се поставени во круг. Кога ќе стигне до некој ученик од кругот, допирајќи му ги лицето и косата со дланките, пробува да открие за кој ученик се работи изговорувајќи го неговото име. Ако погоди кој е тој ученик, за награда останува уште еднаш во средината на кругот, а ако не го погоди името на ученикот, ги менуваат местата со него (на тој ученик му се врзуваат очите и тој доаѓа во средината на кругот).

ЗАДРЖУВАЊЕ НА РАМНОТЕЖАТА НА ЕДНА НОГА НА ПОДЛОГАТА, ШВЕДСКА КЛУПА, НИСКА ГРЕДА

Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето на нацртани линии на подлогата. На знак на наставникот заземаат едноножен став на линијата (другата нога е свиткана и потколеницата е зад телото, рацете имаат произволна положба) и го задржува колку што може подолго со помош на движења на телото и рацете. Победник е оној ученик што последен ќе го задржи едноножниот став на линијата. Истата игра може да се изведува и на шведска клупа или на ниска греда.

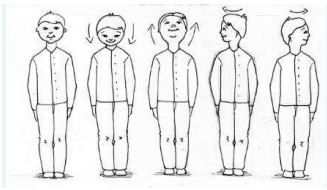
ОДИ МАЧКА ПОКРАЈ ТЕБЕ

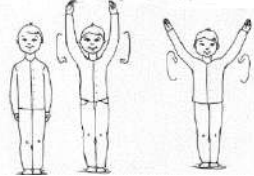
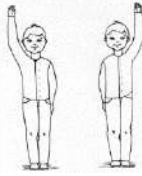
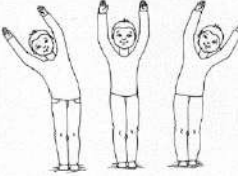
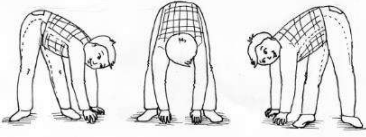
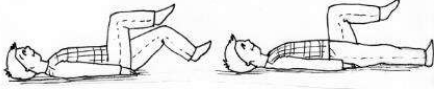

Учениците се во формација на круг, со подигната глава и затворени очи. Еден ученик се наоѓа надвор од кругот и држи некој помал предмет (топка, книга...). Задача на ученикот надвор од кругот за време на изведување на песничката од страна на учениците во кругот е да оди околу кругот и пробува незабележително да го остави предметот што го носи зад грб до еден ученик во кругот. Кога песничката ќе заврши, сите ученици од кругот треба брзо да погледнат зад кој ученик е оставен предметот. Ученикот зад кој е оставен предметот има задача да трча околу кругот и да го улови ученикот што му го оставил предметот зад грбот, пред ученикот да го заземе неговото место во кругот. Ако не успее, тој станува „мачка“, а ученикот кој бил „мачка“ станува дел од „глуvcите“ во кругот. Играта продолжува со нова „мачка“. Ако ученикот од кругот успее да ја улови „мачката“, се враќа на своето место, а играта се повторува со старата „мачка“.



ПРИМЕРИ НА ДНЕВНИ ПОДГОТОВКИ ЗА ЧАС

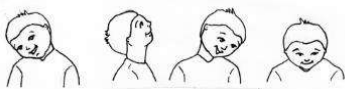
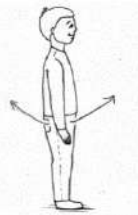
ПРИМЕР БР. 1


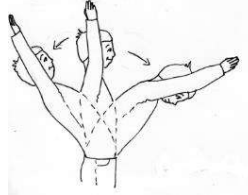
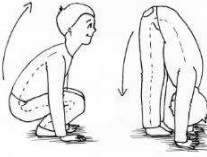

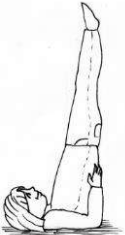
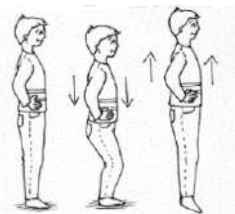
ПОДГОТОВКА НА НАСТАВНА ЕДИНИЦА		
Наставна тема: Одење и трчање		Наставна единица: Брзо трчање на 20 м
Тип на часот: Увежбување		
Цели:	Област на знаење:	Увежбување правилна работа со рацете, синхронизирана работа на рацете и нозете, подигнување на колената, правилна положба на трупот, стартна реакција.
	Развој на моторички способности:	Развивање на брзинските способности и силата на мускулите на нозете.
	Психолошко-социјално поле:	Развој на довербата, самодовербата во своите можности, чувството за движење во просторот.
Организациски формации: Фронтална формација, групна формација		
Методи на работа: Метода на вербална комуникација, метода на демонстрација, метода на практично вежбање.		Наставни средства: Креда, душеци, штопераца за наставникот
ВОВЕДЕН ДЕЛ		Времетраење
<ul style="list-style-type: none"> - Организирано собирање и постројување на учениците. - Најава на содржините. - <i>Општо загревање:</i> Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) 		
ПОДГОТВИТЕЛЕН ДЕЛ		Времетраење
<p>„Сакам – не сакам“. Стоиме во исправен став со споени стапала и рацете покрај телото. Изведуваме движења кои наликуваат на работа на главата кога кажуваме „сакам“ (наизменично ја спуштаме брадата кон градниот кош и ја зафрлуваме кон назад). По движењето „сакам“, изведуваме движења со главата кои наликуваат на работа на главата кога кажуваме „не сакам“. (го вртиме погледот и главата наизменично во десна и лева страна).</p>		

<p>Кружење со рацете: Стоиме во исправен став со споени стапала, со рацете покрај телото. Изведуваме кружни движења со двете раце истовремено напред, а по неколку повторувања и обратно (кон назад).</p>	
<p>„Полицаец“: Стоиме во исправен став со споени стапала, со рацете покрај телото. Изведуваме наизменично подигнување на едната, па на другата рака до узрачување. Менувањето на положбата на рацете наликува на работа на рацете на „сообраќаен полицаец“ кога пробува да ги запре прво едните, а потоа другите возила.</p>	
<p>„Ветерот ги ниша гранките“: Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете во узрачување. Изведуваме свиткување на трупот во лева и десна страна, имитирајќи го движењето на стеблото кога дува силен ветер.</p>	
<p>„Свириме клавир“: Стоиме исправено, стапалата се раширени во ширина на рамениците, телото е во претколон, се трудиме со дланките да бидеме што поблиску до подлогата, а притоа да не ги свиткаме колената. Прстите од дланките имитираат свирење на клавир на подлогата, од стапалата на едната до стапалата на другата нога и обратно.</p>	
<p>„Возење велосипед“. Лежиме на грб, рацете се испружени покрај телото, нозете ги свиткуваме и ги подигнуваме во вис. Со нозете изведуваме движења напред-назад, имитирајќи возење велосипед.</p>	
<p>Суножни скокови во место. Стоиме во исправен став со споени стапала и рацете поставени на колковите. Изведуваме скокови со двете нозе во вис (горе-долу).</p>	
<p>Подготовка</p>	<p>Времетраење 10 минути</p>
<p>Учениците на договорен знак трчаат со максимална брзина до означеното место и со одење се враќаат назад. Методски упатства: Стартното забрзување во оваа возраст се изведува така што со брза фреквенција и кратки чекори се доаѓа до максимална брзина, при што колената се подигнуваат високо. Во текот на трчањето рацете се свиткани во лактите и се движат напред-назад во ритам со движењето на нозете. Телото при стартувањето е лесно наведнато кон напред, а тежината на телото е повеќе на предната нога. Се трча на предниот дел од стапалата. Најчести грешки: Неправилна работа со рацете, несинхронизирана работа на рацете и нозете, неподигнување на колената, задоцнета стартна реакција итн.</p>	

<p>Методска и количинска подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сите ученици стојат по должина на линија на една страна од вежбалиштето и на знак на наставникот претрчуваат фронтално на другата страна од игралиштето до линијата оддалечена 20 м што побргу можат (3 повторувања). - Активноста се повторува, но сега учениците се чучнати на стартната линија. - Активноста се повторува, но сега учениците се во почетна положба „турско седење“, клек, легнати на стомак, легнати на грб (активноста се повторува трипати). - Елементарна игра „Прескокнување поток што буи“. Учениците еден по еден прескокнуваат од една страна на друга (од едната црта на друга). „Потокот буи“, т.е. душеците, линиите се оддалечуваат при секој следен потскок сè додека мал број од ученици успеат да го направат тоа. Кога некој ќе „падне во потокот“, излегува од играта и ги следи постигнувањата на останатите. 	<p>Организациска подготовка:</p>
<p>ЗАВРШЕН ДЕЛ Времетраење 25</p>	
<p>Елементарна игра „Лета-лета“. Сите ученици стојат слободно разместени на вежбалиштето. Еден ученик (или наставникот) е пред нив и извикува: „Лета, лета... стол“ и тогаш учениците треба да ги држат рацете пред телото, а доколку биде изговорен предмет или животно кое може да лета, тогаш учениците треба да ги подигнат рацете до узрачување.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разговор за впечатоците на учениците. - Врста спортски поздрав, организирано излегување на учениците од вежбалиштето. 	
<p>СЛЕДЕЊЕ НА НАПРЕДОКОТ И АКТИВНОСТА НА УЧЕНИКОТ</p>	
<p>Формативно</p> <p>Активност на часот (ангажираноста во играта и изведувањето на вежбите за обликување, движењата)</p> <p>Работата на часот (учеството во играта и вежбите)</p> <p>Точноста на работата (прецизноста во играта и вежбањето)</p>	
<p>ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ПОСТИГАЊАТА</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Самостојно и правилно ги изведува и разликува природните форми на движење за совладување на просторот (трчање на 20 м). - Самостојно ги изведува природните форми на движење за совладување на просторот (трчање на 20 м) со помали грешки. - Ги изведува природните форми на движење за совладување на просторот (трчање на 20 м) делумно правилно. - Со помош на наставникот ги изведува природните форми на движење за совладување на просторот (трчање на 20 м). 	

ПРИМЕР БР. 2


ПОДГОТОВКА НА НАСТАВНА ЕДИНИЦА		
Наставна тема:		Наставна единица: Колут напред
Тип на часот: Усвојување на нова наставна материја		
Цели:	Област на знаење:	Да се научи правилно да изведување колут напред (Поставување на рацете, на брадата на градите...)
	Развој на моторички способности:	Развој на координацијата и рамнотежата
	Психолошко-социјално поле:	Развој на довербата, самодовербата во своите можности, чувството за движење во просторот.
Организациски формации: Фронтална формација, групна формација		
Методи на работа: Метода на вербална комуникација, метода на демонстрација, метода на практично вежбање.		Наставни средства: душеци, отскочна штица
ВОВЕДЕН ДЕЛ		Времетраење 5
<ul style="list-style-type: none"> - Организирано собирање и постројување на учениците. - Најава на содржините. - <i>Општо загревање:</i> Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) 		
ПОДГОТВИТЕЛЕН ДЕЛ		Времетраење 10
<p>Кружење со главата во круг. Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете покрај телото. Изведуваме кружење на главата во една и друга страна. Кружењето се изведува на следниов начин. Стави го увото на едното рамо, главата зафрлија кон назад, стави го увото на другото рамо, главата – брадата стави ја на градниот кош.</p>		
<p>Кружење со едната рака напред-назад. Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете покрај телото. Кружиме со едната рака од напред кон назад, а потоа и во обратна насока (од назад кон напред). Истата вежба ја повторуваме и со другата рака.</p>		

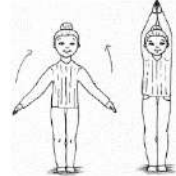
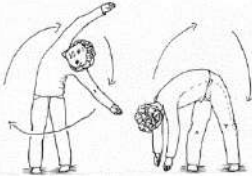
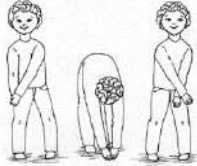
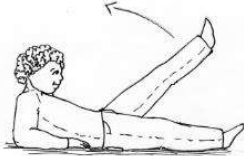
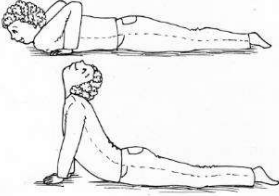

<p>„Вкрстување“. Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете во предрачување. Изведуваме двојно вкрстување на едната рака преку другата пред телото, а потоа двоен замав, секоја рака на својата страна од телото, кон назад одржувајќи ги испружени рацете во висина на рамената.</p>	
<p>Претклон-заклон. Стоиме во исправен став со стапала во ширина на рамениците, со испружени раце во узрачување. Изведуваме движења на трупот кон напред, а потоа и кон назад.</p>	
<p>Испружи ги – згрчи ги нозете. Чучнуваме, рацете ни се покрај телото, дланките се потпираат на подлогата. Изведуваме наизменично испружување (исправање) и згрчување на нозете без да ги одвоиме дланките од подлогата.</p>	
<p>„Пеперутка“. Седиме на подлогата, нозете ни се згрчени и стапалата споени, а со дланките ги придржуваме стапалата. Изведуваме наизменично спуштање и подигнување на згрчените нозе (колената) горе-долу.</p>	
<p>Подигнување на нозето до положба на „свеќа“. Седиме на подлогата, нозете ни се свиткани, а рацете со дланките се потпираат на долниот дел од ’рбетот. Се спуштаме до лежечка положба на грб и ги подигнуваме колковите и нозете до положба на „свеќа“. При оваа вежба, значајно е да се научи дека дланките се поставени на долниот дел од ’рбетот (односно со силата на рацете) телото го подигнуваме до положба на „свеќа“.</p>	
<p>Скокови со двете нозе заедно во лева и десна страна. Стоиме во исправен став со споени стапала и рацете поставени на колковите. Изведуваме скокови со двете нозе наизменично во лева и десна страна.</p>	
<p>Подготовка</p>	<p>Времетраење 25 минути</p>
<p>Колут напред низ косината на отскочна штица. На отскочна штица ставаме еден душек (по должина) и уште еден во продолжение. По почетната положба (на почетокот на штицата учениците се во клечечка положба, со рацете потпрени на душек) учениците изведуваат колут напред низ косина.</p>	

<p>При изведување на овие задачи, мора да водиме сметка за правилно изведување, особено за тоа учениците да не изведуваат колут потпирајќи се на глава. На учениците им помагаме така што во моментот на изведување на колутот им ја ставаме раката под глава, значи да им ја „подвиткаме“ главата.</p> <p><i>Типични грешки.</i> Поставување на рацете предалеку од телото, непоставување на брадата на градите, колутање преку рамената, „паѓање“ на грб.</p> <p><i>Помагање.</i> Помагањето се изведува странично од ученикот. Едната рака на наставникот се поставува на тилот на ученикот, а другата на задната страна од бедрата. Раката која е на тилот ја турка брадата на градите и предизвикува свиткување на ’рбетот, а раката на задната страна на бедрата дава дополнително забрзување на почеток на колутањето.</p>	
<p>Методска и количинска подготовка:</p> <p>Учениците застануваат во една колона или врста и пробуваат да изведат колут напред, еден по еден низ коса рамнина. Под душекот се поставува отскочна штица и колутот се изведува од почетна положба на клек на подигнатиот дел низ стрмната рамнина и завршува во клек.</p> <p>Учителот го набљудува секој ученик поединечно и ги одвојува во три хомогени групи на три нивоа: 1. група се оние ученици што одвај можат или воопшто не можат да го изведат елементот; 2. група се оние ученици што го изведуваат елементот со тешкотии и 3. група се оние што успешно го изведуваат елементот.</p> <p>Овие групи формираат три колони и секоја го зазема своето место покрај еден душек. Учителот им ги задава следниве задачи: Легнете на грб, со рацете фатете ги колената со згрчени нозе и работите повалка. Чучнете на душекот, изведете колут напред со завршување во клек. Чучнете на душекот, изведете колут напред, завршете во седечка положба со испружени и раширени нозе. Чучнете на душекот, изведете колут напред до клек и скок во вис со подигнување на рацете над глава. Од чучната положба на 2-3 м пред душекот со суножни потскоци во клек, доскокнете на душекот и изведете колут напред.</p> <p>Елементарна игра „Тунел“. Учениците се делат во две групи еднакви по број. Едните стојат во врста, другите во колона. Учениците во колоната ги ставаат рацете на рамената на другиот ученик и така формираат „воз“. Наставникот дава ритам кој учениците во врстата го прифаќаат плескајќи со дланките, а „возот“ се движи во зададениот ритам. При бавно темпо учениците плескаат со рацете во узрачување, а при побрзо темпо во предрачување, што претставува „тунел“ под кој</p>	<p>Организациска подготовка:</p>

<p>„возот“ се движи со тркачки чекор. По краток одмор, учениците ги менуваат улогите</p>	
<p>ЗАВРШЕН ДЕЛ Времетраење 5</p>	
<p>Учениците се слободно распоредени по вежбашиштето пред наставникот. Задачата е на зборот „ноќ“ да бидат во положба на клек, а на зборот „ден“ да заземат исправен став. Наставникот пробува да ги збуни учениците така што повремено изведува погрешни движење на кажаниот збор. Учениците што ќе заземат погрешна положба ја напуштаат играта. Победник е оној ученик што ги изведува задачите без грешка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разговор за впечатоците на учениците. - Врста спортски поздрав, организирано излегување на учениците од вежбашиштето. 	
<p>СЛЕДЕЊЕ НА НАПРЕДОКОТ И АКТИВНОСТА НА УЧЕНИКОТ</p>	
<p>Формативно Активност на часот (ангажираноста во играта и изведувањето на вежбите за обликување, движењата) Работата на часот (учеството во играта и вежбите) Точноста на работата (прецизноста во играта и вежбањето)</p>	
<p>ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ПОСТИГАЊАТА</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Ученикот изведува колут напред на стрмната рамнина, лесно и брзо без технички или естетски грешки. - Ученикот изведува колут напред на стрмната рамнина, лесно и брзо со помали технички и естетски грешки (на пр. ученикот не ја задржува насоката на колутање). - Ученикот изведува колут напред на стрмната рамнина, самостојно со поголеми технички или естетски грешки (на пр. се подигнува со помош на рацете). - Ученикот изведува колут напред на стрмната рамнина, со помош (на пр. олеснета изведба со помош на наставникот). - Ученикот не може да изведе колут на стрмната рамнина ни со помош на наставникот. 	

ПРИМЕР БР. 3

ПОДГОТОВКА НА НАСТАВНА ЕДИНИЦА		
Наставна тема:		Наставна единица: Водење топка во место и во движење
Тип на часот: Усвојување на нова наставна материја		
Цели:	Област на знаење:	Да се научи правилно да се води топка во место и во движење
	Развој на моторички способности:	Развој на координацијата и рамнотежата
	Психолошко-социјално поле:	Развој на довербата, самодовербата во своите можности, чувството за движење во просторот.
Организациски формации: Фронтална формација, групна формација		
Методи на работа: Метода на вербална комуникација, метода на демонстрација, метода на практично вежбање.		Наставни средства: топки
ВОВЕДЕН ДЕЛ		Времетраење 5
<ul style="list-style-type: none"> - Организирано собирање и постројување на учениците. - Најава на содржините. - <i>Општо загревање:</i> Учениците се наоѓаат во колона и на знак на наставникот почнуваат да трчаат околу означениот простор на вежбалиштето, задржувајќи ја цело време формацијата на колона. По одредено време, на договорен знак, наставникот задава задачи кои учениците за време на трчањето треба да ги извршуваат (на пр. скок во вис со плесок на дланките над глава, трчање со зафрлање на потколениците кон назад, трчање со високо подигнување на натколениците, странично трчање, трчање со исфрлање на потколениците кон напред, трчање со вкрстен чекор...) 		
ПОДГОТВИТЕЛЕН ДЕЛ		Времетраење 10
„Тик-так“ како часовник. Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете покрај телото. Изведуваме спуштање на главата (увото) на едно („тик“), а потоа на другото рамо („так“) имитирајќи како работи часовник.		
„Пливаме“. Стоиме во исправен став со споени стапала, едната рака е покрај главата, а другата покрај телото. Изведуваме истовремени кружни движења со едната и другата рака кон напред (како кога пливаме со техниката краул), а потоа истовремено кружење со едната, па со другата рака кон назад (како кога пливаме со техниката грбно).		

<p>Удирање со дланките. Стоиме во исправен став со споени стапала, рацете покрај телото. Изведување подигнување на рацете над глава и удирање со дланките над главата. Ги враќаме рацете покрај телото и со дланките лесно удираме од надворешната страна на натколениците.</p>	
<p>Кружење со трупот. Стоиме во исправен став со стапала раширени во ширина на рамениците, рацете се испружени во узрачување. Изведуваме кружења со трупот, така што ги изведуваме следните положби на телото: го свиткуваме телото во една страна Л/Д, положба на трупот меѓу нозе, дланките што поблиску до подлогата, свиткување на трупот на друга страна Д/Л, исправен став, со стапала раширени во ширина на раменици, рацете се испружени во узрачување.</p>	
<p>„Одат мравки“. Стоиме во исправен став со стапала раширени во ширина на рамениците, рацете се покрај телото. Со прстите од рацете имитираме одење на „мравки“ по едната и по другата нога, од зглобот на колкот, преку целата испружена нога до стапалата, подлогата и назад.</p>	
<p>Подигнување на ногата. Лежиме на грб, рацете се свиткани и со подлактиците се потпираме на подлогата, нозете се испружени пред тело. Изведуваме наизменично подигнување на едната и другата нога.</p>	
<p>Одиме до свиткување. Лежиме на гради со свиткани раце, дланките се поставени во висина на градниот кош. Изведуваме испружување на рацете и истовремено подигнување на трупот до свиткување кон назад.</p>	
<p>„Горе-долу“. Чучнуваме, рацете се покрај телото. Изведуваме скок во височина така што нозете ни се испружени во воздух и рацете подигнати над главата (целото тело е испружено). Доскокуваме меко, на предниот дел од стапалото и се враќаме во почетната положба.</p>	
<p>Подготовка</p>	<p>Времетраење 25 минути</p>
<p>При водењето на топката во движење, ученикот зазема расчекорен став (левата нога напред, десната назад), со мал претклон на трупот кој е насочен кон раката која ја води топката. Водењето започнува на тој начин што ученикот ја држи топката со двете раце и во еден момент „меко“ ја потиснува со дланката и прстите од едната рака кон подлогата. Откако топката ќе се одбие, ја прифаќа со дланката и прстите подигнувајќи ја подлактицата со цел да го амортизира движењето на топката. Методски упатства: Прво, водењето на топката во движење треба да се изведе со умерена брзина на чекорење со постепено забрзување на одење. Следува водење на топката со умерено, па со сè побрзо праволиниско трчање.</p>	

Најчести грешки: Водење на топката далеку пред тело, водење на топката покрај тело, удирање на топката со дланката, исправено тело, движење со големи чекори што доведува до потскокнување во текот на водењето, несинхронизирано движење и водење поради што топката удира во нозете на ученикот.

Методска и количинска подготовка:

- Учениците стојат слободно распоредени во просторот за вежбање и секој има по една топка (или по 2 или 4 ученици со една топка кога вежбаат наизменично). Во фронтална организациска формација во мал расчекорен став (левата нога напред, десната назад), учениците ја водат топката со десната рака во место во континуитет (како во кошарка), истото со другата рака со промена на ставот во расчекор, наизменично ја водат топката со десната и левата рака со промена на ставот, водење топка со десна рака со вртење околу себе во лево цел круг, истото во спротивната страна, топката се води ниско, па високо (побавно и побрзо), топката се води со десната рака и лесно се движи слободно напред, назад, во страна по 1 до 2 метра.
- Слободна игра со топка. Учениците ја водат топките со рака. Наставникот ги набљудува движењата и креативноста: што, кој, колку и со кој може да работи, што ќе укаже и на мотричкото искуство на децата.
- **Игра „Армана“.** Одреден број играчи формираат круг и кај нив се наоѓа топче. Сите ученици ја држат десната рака под левата мишка (го кријат топчето), а само еден ја поседува топката. Во средината на кругот е само еден играч. Играчот од кругот трипати извикнува „Ју-ха, ју-ха, ју-ха!“ и дури тогаш играчот што има топче смее да го гаѓа играчот што се наоѓа во центарот. Бидејќи тој не знае кој ја поседува топката, мора од сите да се чува. Ако топчето го погоди, тој останува и понатаму во центарот, ако не го погоди, играчот што промашил го зазема неговото место и играта продолжува.

Организациска подготовка:

ЗАВРШЕН ДЕЛ

Времетраење 5

Учениците се слободно распоредени по вежбалиштето на нацртани линии на подлогата. На знак на наставникот заземаат едноножен став на линијата (другата нога е свиткана и потколеницата е зад телото, рацете имаат произволна положба) и го задржува колку што може подолго со помош на движења на телото и рацете. Победник е оној ученик што последен ќе го задржи едноножниот став на линијата. Истата игра може да се изведува и на шведска клупа или на ниска греда.

- Разговор за впечатоците на учениците.
- Врста спортски поздрав, организирано излегување на учениците од вежбалиштето.

СЛЕДЕЊЕ НА НАПРЕДОКОТ И АКТИВНОСТА НА УЧЕНИКОТ

Формативно

Активност на часот (ангажираноста во играта и изведувањето на вежбите за обликување, движењата)

Работата на часот (учеството во играта и вежбите)

Точноста на работата (прецизноста во играта и вежбањето)

ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ПОСТИГАЊАТА

- Самостојно и правилно ги изведува и разликува природните форми од манипулативен карактер (водење топка).
- Самостојно ги изведува природните форми од манипулативен карактер (водење топка) со помали грешки.
- Ги изведува природните форми од манипулативен карактер (водење топка) делумно правилно.
- Со помош на наставникот ги изведува природните форми од манипулативен карактер (водење топка).

ЛИТЕРАТУРА

- Batllo J., S. Fontán, E. Lozano (2008). *Velika knjiga igara 2 – 250 najboljih igara za svaku dob*. Zagreb: Profil International.
- Duran, M. (2003.) *Dijete i igra*. Zagreb: Slap.
- Findak, V. (2001.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. (2003.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture.3. izdanje*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. (2011.) *Sat tjelesne i zdravstvene kulture u primarnoj edukaciji*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta.
- Gunther, T. (2001.) *1000 zabavnih igara*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Indak, V. I Lukenda, G. (2005.) *Brže više jače, priručnik tjelesne i zdravstvene kulture za učitelje/učiteljice 2. razreda osnovne škole*. Zagreb: Školska knjiga.
- Kelly, E.L., & Melograno, J.V. (2004). *Developing the physical education curriculum*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Neljak, B. (2009.) *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Neljak, B., Milić, M., Mađor, S. B., & Kalinski, S. D. (2008). *Vježbajmo zajedno*. Profil, Zagreb.
- Nemec, P. I Nemec, V. (2009.) *Elementarne igre i njihova primjena*. Beograd: SIA.
- Nemec, P., V. Nemec (2009). *Elementarne igre i njihova primena*. Beograd: SIA.
- Nožinović, Z., Hadžikadunić, K., Halolović, A. (2009). *Igre u nastavi tjelesnog i zdravstvenog odgoja*. Priručnik, Udruženje profesora i stručnih lica u oblasti fizičke kulture i sporta Kantona Sarajevo. Sarajevo.
- Pejčić, A. (2005.) *Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi*. Rijeka: Visoka učiteljska škola Rijeka.
- Rašidagić, F. (2012.) *Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu.
- Thomas, T.K., & Lee, M.A., Thomas, R.J. (2003). *Physical education methods for elementary teachers 2nd edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.