

Д-Р ПАТРИК ПОПОВСКИ

ЈАДРАНКА ПОПОВСКИ

СОЊА ДИМИТРОВСКА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

ЗА V ОДДЕЛЕНИЕ ВО ДЕВЕТГОДИШНО
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

2020

Уредник:

д-р Патрик ПОПОВСКИ

Рецензиона Комисија за предметот Физичко и здравствено образование за V одделение во деветгодишно основно образование именувана од Министерот за Образование и наука на Република Македонија во состав:

Рецензенти:

д-р Живко ГРУЈОСКИ - Претседател

Дејан АНЃЕЛОВСКИ - Член

Јулијана НИКОЛИЌ - Член

Издавач:

Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија

Печати:

Европа 92, Кочани

Тираж:

1.004

Со решение на Министерот за образование и наука на Република Македонија бр.22-2403/1 од 21.04.2010 година се одобрува употребата на овој учебник

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.016:796(075.2)=163.3

ПОПОВСКИ, Патрик

Физичко и здравствено образование за 5 одделение во деветгодишно основно образование / Патрик Поповски, Јадранка Поповски, Соња Димитровска. - Скопје : Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија, 2020.

- 82 стр. : илустр. ; 24 см

ISBN 978-608-226-414-1

1. Поповски, Јадранка [автор] 2. Димитровска, Соња [автор]

COBISS.MK-ID 111812106

ФИЗИЧКО И ЗДРАСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

ВОВЕД

Почитуван ученику!

Учебникот по физичко образование за петто одделение е изработен според најсовремените барања кој истовремено нуди современи содржини и информации. Претставува работен учебник со кој ќе се оспособиш за индивидуално и тимско изведување на вежби, правилно изведување на елементи од спортски игри, групни изведби и движења од модерното и народното творештво, движења во склад со ритмиката и музиката, практична примена на знаењата во игра и во секојдневниот живот, решавање проблемски ситуации и сл. Се обидовме и постепено да те воведеме во користење справи, обрачи, шведска клупа и топче за гаѓање. Задачите и вежбите кои треба да ги совладаш се различни и можеш да ги користиш следниве облици: работа по нивоа, групна, индивидуална и индивидуализирана работа, со што сакаме да му овозможиме на секого од вас да одговори според интересот и степенот на познавање на вештината на физичката активност. Но, доколку не можеш да одговориш на некое барање, не се тревожи, прашај другарче, наставник, родител или пронајди сам решение за тоа. Има барања со кои сакаме да го разбудиме твоето љубопитство и интерес како и барања со кои сакаме да го надоградиме твоето знаење од разни теми и области преку самостојно истражување, изработка на проект и есеј. Со овие задачи можеш да ги продлабочиш знаењата, да го прошириш видокругот и да си ги провериш сопствените познавања од областа на физичкото образование.

Искрено се надеваме дека овој учебник ќе ти ги направи пријатни миговите на часот по физичко образование.

Авторите

СОДРЖИНА

- 4 Вовед
- 6 **Тема 1 Вежби и игри за правилен физички развој и подготовка**
- 17 **Тема 2 Атлетика**
- 27 **Тема 3 Гимнастика со ритмика**
- 37 **Тема 4 Танци**
- 43 **Тема 5 Кошарка**
- 53 **Поттема Одбојка**
- 59 **Поттема Ракомет**
- 67 **Поттема Фудбал**
- 74 **Пливање со активности на вода**
- 75 **Скијање со обука**
- 76 **Излети и пешачења**
- 76 **Училиштен спорт**
- 77 **Спортски школи**
- 78 **Следење на физичкиот развој**
- 82 **Непознати зборови**

ТЕМА 1:

ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПОДГОТОВКА

▶ **УЧИ**

▶ **РАЗГОВАРАЈ**

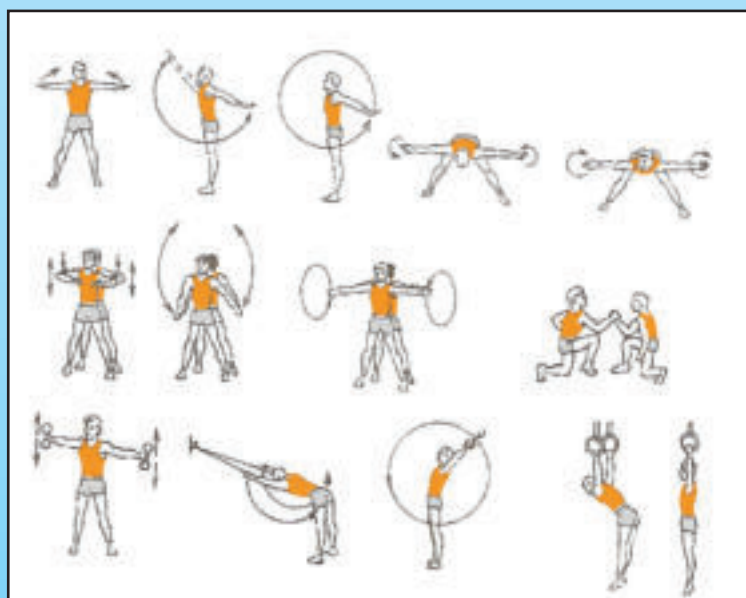
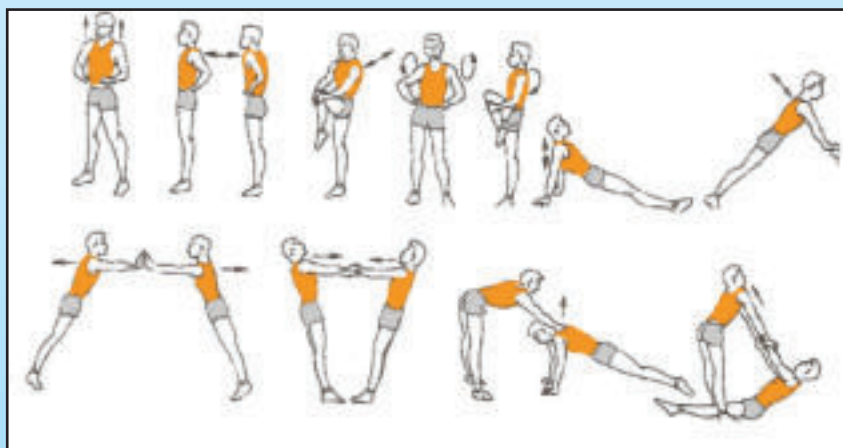
▶ **ИГРАЈ**

▶ **ДЕЛИ**

КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ ЗА РАЦЕ И РАМЕНИОТ ПОЈАС

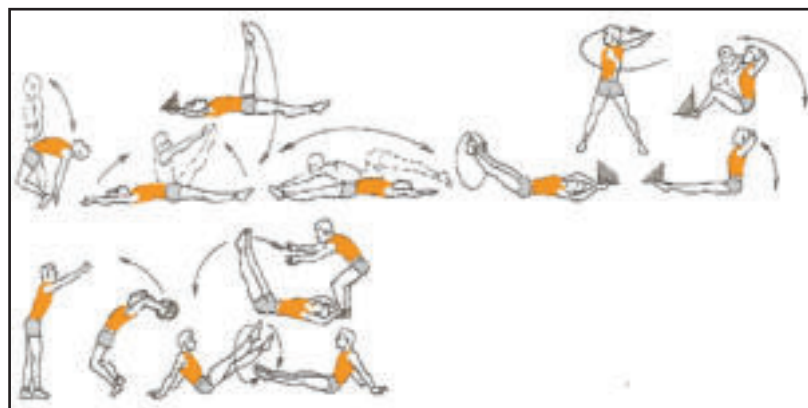
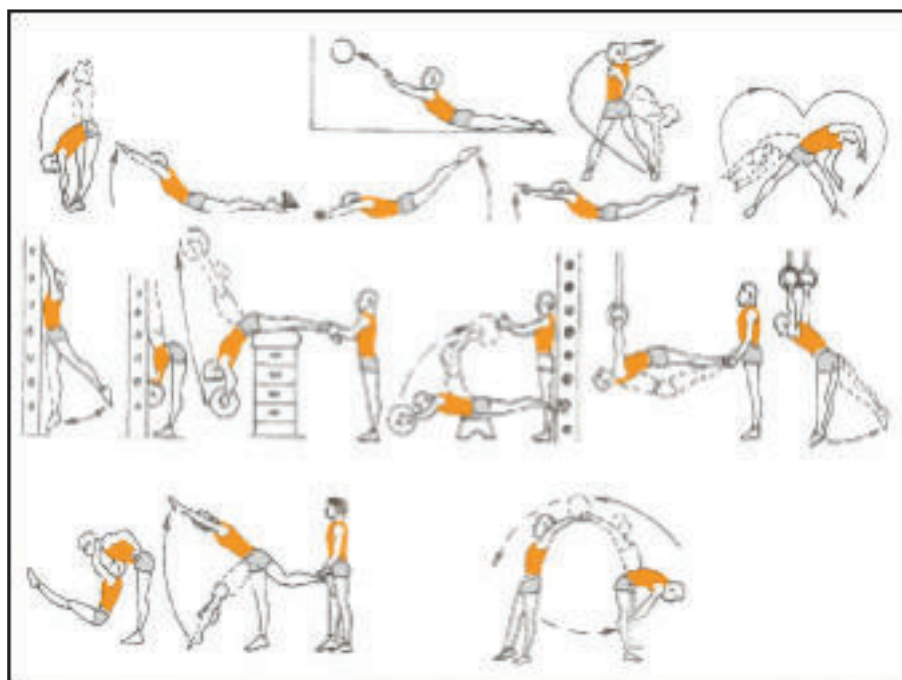
Од мускулната група на рацете и рамениот појас, најчесто зависи ефикасноста на работната и спортската способност на човекот.

Вежбите за рацете и рамениот појас се состојат во движење на рамото: напред- назад, движење со едното рамо и истовремено движење со двете рамења во ист или различен правец.



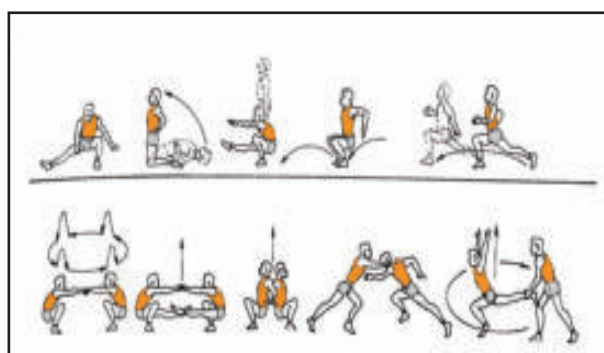
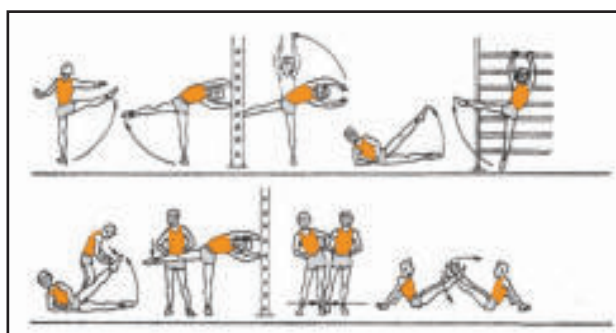
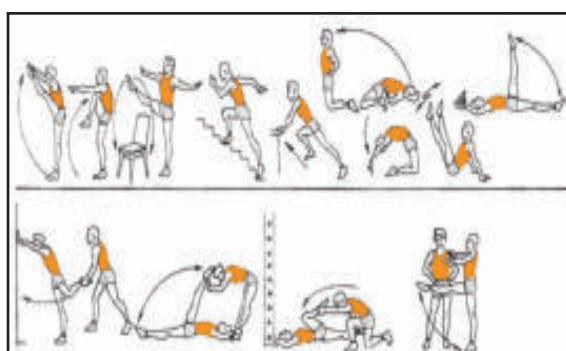
КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ ЗА ТРУП

Вежбите за труп можат да бидат изведувани со праволиниски и криволиниски движења, потоа движења на една страна и истовремено движење на обете страни.



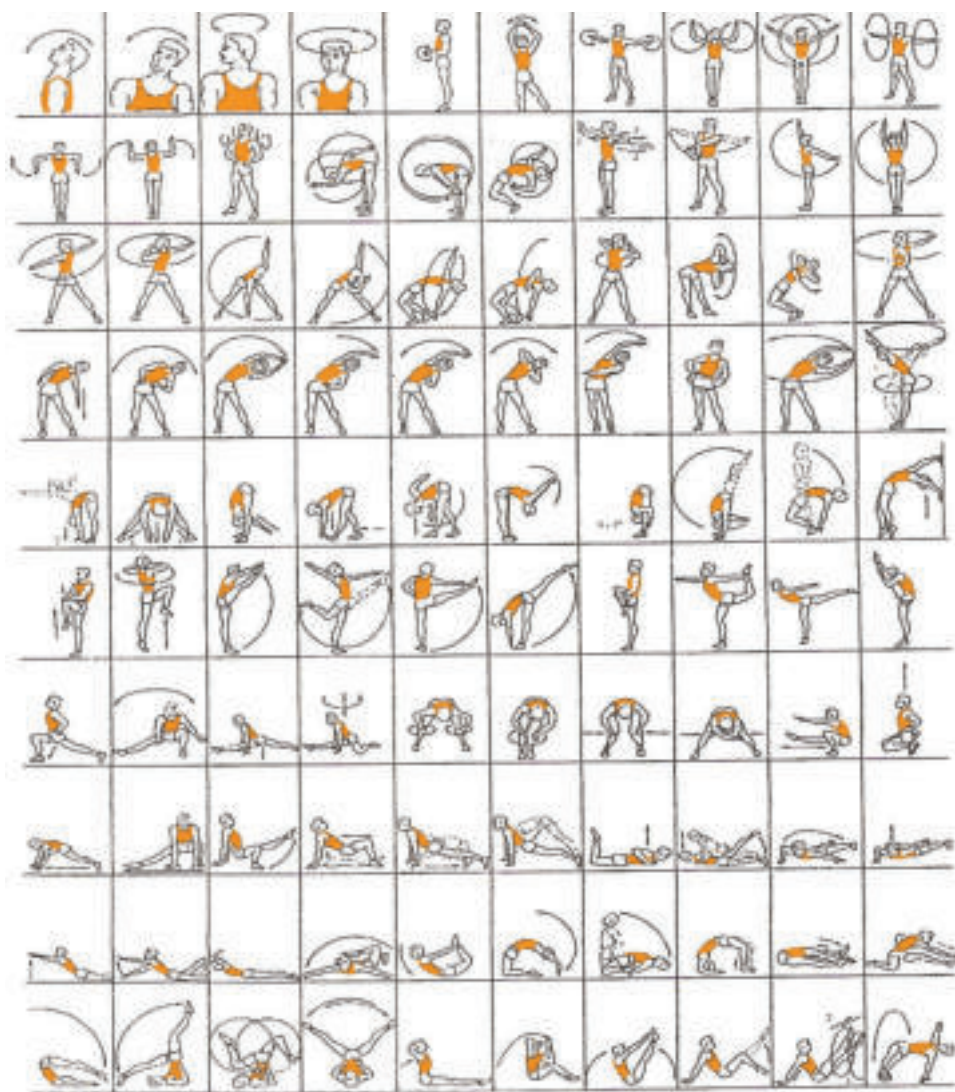
КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ ЗА КАРЛИЦА И НОЗЕ

Мускулите на нозете преставуваат значајна активност при движење на човековото тело. Мускулите на нозете овозможуваат движење во зглобот на колкот, во зглобот на коленото, како и движења во скочниот зглоб.



КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ ЗА ОФОРМУВАЊЕ НА ТЕЛОТО

Сто вежби, што најчесто се применуваат во втората фаза на часот по физичко и здравствено образование:



ЗАБАВЕН ПОЛИГОН



Должина на стазата е 35м. и ги содржи следните задачи:

- од стартната линија која е видно обележана се започнува со трчање 10м;
- протрчување низ шведска клупа со прескокнување на четири медицински топки кои се поставени на клупата;
- скок во вис преку препона со висина од 60см., се доскокнува на душек и се изведува колут напред;
- четворonoжно одење помеѓу пет поставени сталки во низа кои се оддалечени една од друга по 1,5м.;
- гаѓање со тениско топче во мета или импровизиран кош, поставен на подлогата со димензии 1м. x 1м., далечина 8м. од линијата каде се наоѓаат три топчиња.

За неточно извршена задача се додава плус 2 секунди:

- ако не се помине шведската клупа;
- не се прескокне препоната во вис;
- за неточно изведен колут напред;
- ако при четириножното одење се отстапи од контакт со подлогата.

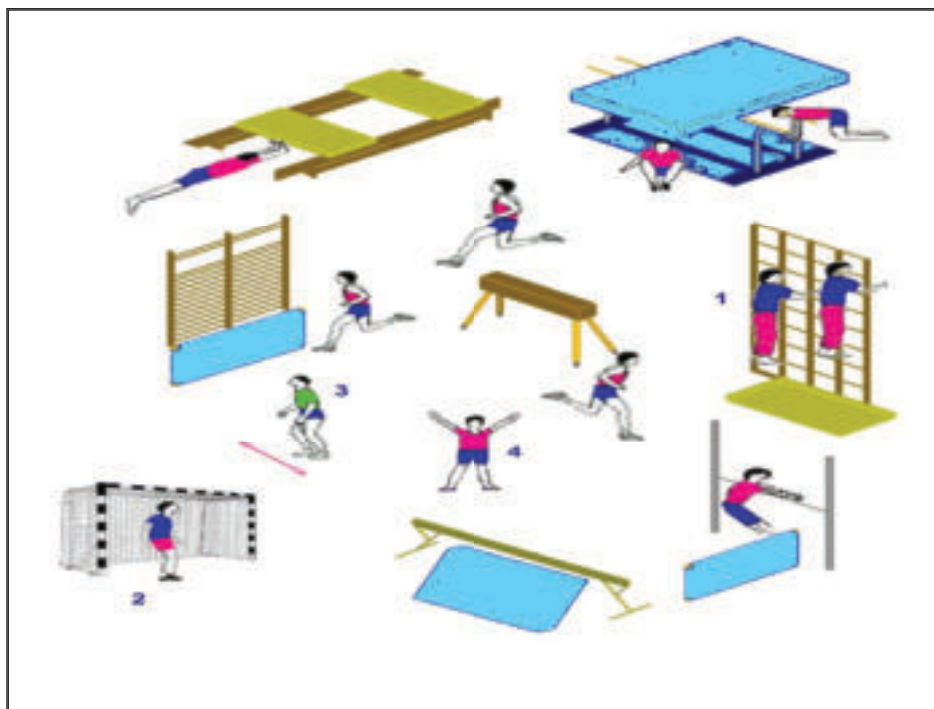
ПОПЛАВА

Организација: играта се спроведува во сала;

Потребни реквизити: опремена сала;

Содржина: учениците слободно се движат низ салата. На знак на наставникот се изговара на пример: - првата задача: поплава и учениците мораат да се качат на некоја висина; - втората задача: дожд, учениците треба да пронајдат импровизиран покрив; - трета задача: снег, учениците прават потскокнувања наизменично во страна и напред-назад и четвртата задача: сонце, да се веселат.

Методски напомени: се игра на излегување од играта, ако некој ја погреша задачата или последен ја изврши задачата.



ТОПКА НА СПАСОТ

Организација: играта се спроведува во сала;

Потребни реквизити: кошаркарска топка;

Содржина: учениците се бркаат низ сала. Кошаркарската топка со рака се додава на оној ученик кој е во опасност да биде фатен.



ПРОНАЈДИ СПОРТСКИ РЕКВИЗИТ

Организација: играта се спроведува во сала;

Потребни реквизити: различни спортски реквизити;

Содржина: низ целата сала се распоредуваат разни спортски реквизити (топки, чуњеви, обрачи, гимнастички реквизити и друго. Децата слободно трчаат и на знак на наставникот учениците мораат да го пронајдат и дофатат со прст потребниот реквизит.



Методски напомени: се игра на излегување, кој последен ќе го пронајде реквизитот.

РИБАР И РИПЧИЊА

Содржина: потребно е да се ограничи одреден простор кој ќе симболизира море и во него ќе се движат рипчиња (ученици). На надворешните позиции од обележаниот простор се наоѓаат двајца рибари (ученици) кои имаат по една топка и ги ловат (гаѓаат) рипчињата (учениците). Секој што ќе биде погоден или ќе излезе од обележаниот простор излегува од играта. На крај успешноста на рибарот се гледа по бројот на уловени рипчиња (погодени ученици).



ПОДИГНИ ГИ НОЗЕТЕ ЗА ДА СЕ СПАСИШ

Организација: играта се спроведува во сала;



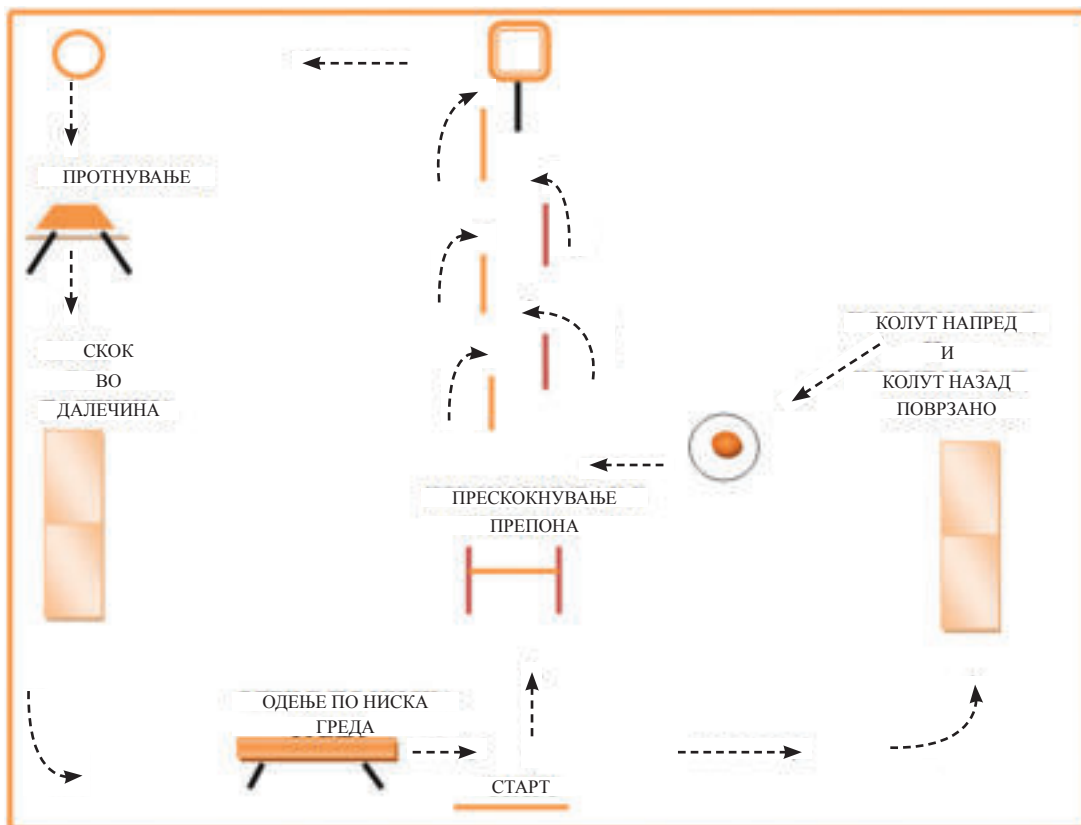
Потребни реквизити: топка за означување на ученик - ловец;

Содржина: ученикот - ловец брка и оној ученик што ќе биде фатен треба да седне со подигнати испружени нозе, а друг ученик потребно е да помине под неговите нозе за да го ослободи.

ЗАБАВЕН ПОЛИГОН СО КОРИСТЕЊЕ НА СПОРТСКИ РЕКВИЗИТИ

Ученикот треба правилно технички и максимално брзо да ги помине сите поставени задачи од страна на наставникот. Тој се поставува во низок старт на стартната линија која е јасно обележана. На даден знак од наставникот започнува да трча по полигонот. Прва препрека е ниска препона која треба да ја прескокне, продолжува да трча до местото каде се поставени пет сталки (цик-цак). Од кога ќе се поминат ученикот трча до местото каде што е поставен пластичен обрач, го зема обрачот со раце и се провлекува одоздола нагоре, го остава обрачот на местото каде што го земал.

Продолжува да трча до следната станица, каде се протнува под коњ со рачки и изведува скок во далечина. Се качува на ниска гимнастичка греда и треба да ја помине без да падне. Потоа изведува поврзано колут напред и колут назад. После изведбата на овие два гимнастички елементи, ученикот трча до средината на салата каде е поставена кошаркарска топка и со водење на топката поминува низ петте сталки (слалом) и завршува со исфрлање на топката во кош.





ТЕМА 2: АТЛЕТИКА

*Спортската рекреација претставува забава,
задоволство и подобар здравствен живот*



ПРИМЕНА НА ПРАВИЛНО ТРЧЊЕ

При трчањето, рацете се свиткани во зглобот на лактите. Кога раката се движи нанапред, аголот помеѓу надлактиот и подлактиот се намалува, а кога се движи наназад се зголемува. Шепата се држи полуотворена како при одење. Ученикот во моментот кога се оттурнува со задната (отскочна) нога па завршувајќи до главата, телото треба да прави една права линија која ќе биде косо нанапред.



Правилно трчање

ПРОМЕНА НА ПРАВЕЦОТ НА ДВИЖЕЊЕТО ОД ПРАВО, ЦИК-ЦАК, (ЛЕВО-ДЕСНО), ПОЛУКРУЖНО И КРУЖНО

Трчањето цик - цак (лево - десно), полукружно и кружно се разликува од трчањето по правиот дел од патеката. При трчањето по кривина, потребно е главата да се ведне налево или надесно во зависност на која страна сакаме да се движиме (трчаме). Ако не се изврши соодветен наклон на трупот во страна, постои можност брзината да не исфрли од патеката која треба да ја поминеме. Исто така потребно е прстите од стапалата да бидат навнатре, а петата нанадвор.

НИЗОК СТАРТ

Нискиот старт е најбрз начин за започнување на трчањето и се применува на кратки патеки, започнувајќи од 60, 100, 110м. со пречки, 200 и 400 метри.

Нискиот старт се изведува на три команди:

1. на места,
2. внимание и
3. старт, во наставата се користи извикот *ол*.

На команда, *на места*, учениците застануваат зад стартната линија (стартен блок), клекнуваат и рацете ги поставуваат пред стартната линија. Предната (отскочна) нога се поставува со коленото нагоре, а задната (замавна) нога се спушта со коленото на подлогата. Рацете се зад стартната линија малку пошироко од широчината на рамената, исправени во лактите. Тежината на телото е на рацете и нозете, а погледот е насочен надолу.

Втората команда, *внимание*, само ја подигнуваме од подлогата задната (замавна) нога со што се врши и подигање на карлицата нагоре над рамената.

Во процесот на наставата командата за почеток на трчањето се издава со извик *оп*.



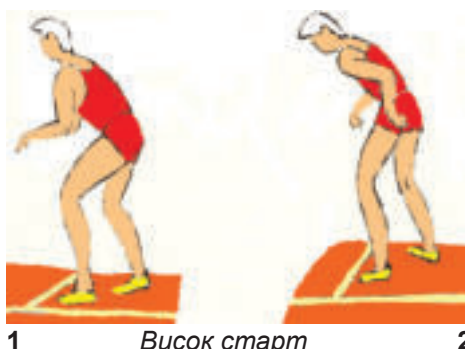
Низок старт

ВИСОК СТАРТ

Висок старт, технички е поедноставен и се применува во трките на средни и долги патеки. Високиот старт се изведува на две команди:

1. на места и
2. во наставата со извикот *оп*.

На команда, *на места* учениците застануваат зад стартната линија. Предната нога (отскочната) се поставува веднаш зад стартната линија, а задната нога (замавната) на околу две стапала зад предната нога и се потпира со предниот дел на стапалото. Тежината на телото е на предната нога. Двете нозе се згрчени во колената. Трупот е наведнат напред, а погледот насочен напред. Рацете се свиткани во лактовите и едната е поставена понапред, а другата поназад.



На командата *оп* се започнува со трчањето.

ПРИМЕНА НА ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ

Штафетните трчања се дисциплини, што се изведуваат групно. Основно во штафетното трчање е да се изврши предавање - примање на штафетната палка во определен простор. Просторот за предавање - примање на палката изнесува 20 метри.

Предавањето - примањето на штафетната палка се извршува со извикот *оп*. Тој извик го изговара предавачот на палката откако ќе стигне на дофатна оддалеченост зад примачот. При предавањето на палката, дланката е свртена наназад кон предавачот. Со благ удар оддолу нагоре предавачот ја сместува палката меѓу палецот и другите прсти на примачот.



Штафетно трчање

СКОКОВИ

Скоковите како технички елементи можат да се изведуваат од место, со залет, во вис и далечина. Доскокот е на обете нозе.

Постапка за обучување и усовршување на скоковите:

- ❖ двоножни потскокнувања кон напред, без употреба на рацете;
- ❖ двоножни потскокнувања кон напред, со употреба на рацете;
- ❖ двоножни потскокнувања кон напред, со високо подигнати колена;
- ❖ од лесно трчање отскок со едната, доскок на другата нога;
- ❖ од лесно трчање отскок и доскок на истата нога;

- ❖ лесно трчање отскок и доскок на обете нозе;
- ❖ од трчање отскокот да се насочи во далечина, со сите комбинации на доскок;
- ❖ скок во далечина од место, со назначено високо подигнување на колената.

СКОК ВО ВИСОЧИНА - ТЕХНИКА НОЖИЦИ

Без оглед на техниката на скокање, скоковите во височина се изведуваат преку 4 фази:

1. фаза на залет;
2. фаза на отскок;
3. фаза на летање и
4. фаза на доскок.

Кај скок во височина во техниката, *ножици*, залетот е праволиниски. Последниот чекор на залетот е подолг од другите, а трупот се наоѓа во положба малку наведнат наназад. При изведување на последниот чекор, раката што треба да оди напред пред трупот, се задржува во положба зад трупот каде што се наоѓа и другата рака, па двете раце се подготвени за изведување на замавот.

Стапалото на отскокната нога се поставува со петата на отскокното место. Трупот е косо наведнат наназад и овозможува замавната нога да има поголем замав. Со замавот на замавната нога, истовремено се изведува и замав со рацете кои од положба зад трупот, се движат напред и горе.

По извршениот отскок, ученикот се наоѓа во положба на високо подигната замавна нога. Телото се подигнува нагоре и во највисоката точка на летањето замавната и отскокната нога се движат кон доскокнуто место. Доскокот се изведува прво на замавната, а потоа и на отскокната нога.



Скок во височина Ножици техника

СКОК ВО ДАЛЕЧИНА - ТЕХНИКА ЗГРЧЕНО

Кај техника скок во далечина згрчено, замавната нога останува во згрчена положба пред трупот, а отскокната нога се витка и се влече напред, кон замавната нога. Рацете се движат нагоре и малку настрана свиткани во зглобот на лактот.

Во фазата на летање, двете нозе се пред трупот свиткани во зглобот на коленото, трупот е со наклон напред, а погледот е насочен кон доскочното место.

При доскокот нозете се подиспружени, трупот го зголемува наклонот нанапред, а рацете се движат долу кон нозете.



Скок во далечина Згрчено

ТЕХНИКА НА ФРЛАЊЕ ТОПЧЕ ВО ЦЕЛ И ВО ДАЛЕЧИНА - КУГЛАЊЕ

Во наставата по физичко и здравствено воспитување се применува фрлање топче со тежина од 200 грама, со цел да се поттикне и развие снаодливоста, брзината и други особини.

Фрлањето топче треба да биде природно, како кога се фрла камен. Фрлањето се изведува со двете раце и може да се изведува од место или преку залет со произволна должина, но секогаш да има обележана линија или некоја цел што не смее да се помине при фрлањето на топчето.

При фрлањето на топчето се прават поголеми замавнувања, замавот со рака треба брзо да се изведува и врз топчето да се дејствува со шепата и прстите.

I. Треба да знаеш - тема: Атлетика

- правилно да трчаши со промена на правецот на движење, од право шакац, полукружно и кружно;
- да умееш да изведуваш штафетно трчање;
- да ги совладаш основните за нисок и висок старт;
- да се оспособиш да ги применуваш техниките на скокање, војници и згрчена техника;
- Да играш игри со елементи на атлетика;



ИЗБЕРИ И ПРЕЗЕНТИРАЈ

Напишете ЕСЕЈ:

- Кога би бил познат атлетичар
- Атлетиката во Р Македонија
- Атлетски дисциплини
- Познати светски атлетичари

Ако не беше во можност да вежбаш на часовите по физичко образование

ИСТРАЖУВАЈ за да дознаеш:

- Ги надминува ли човекот со трчањето најбрзите животни?
- Какви вежби се потребни за да се постигнат високи резултати во скок во височина?
- Истражи и спореди го скокот на атлетичарите со скокот на кенгурите(направи корелација со биологија)

Направи ПРОЕКТ :

- Мојот омилен атлетичар/ка
- Најуспешни светски атлетичари
- Атлетиката низ историјата
- По избор

СОСТАВИ:

- Крстозбор во кој ќе има зборови од темата атлетика
- Нацртај цртеж со мотив од атлетиката
- Состави песна за твој омилен атлетичар или атлетска дисциплина

КОМЕНТАРИ од ученици:

Атлетиката е кралица на сите спортови и најчесто секој се натпреварува сам за себе, потребна е брзина, издржливост и сила

Ако сакаш повеќе да знаеш:

Знаеше ли дека:



Јусејн Болт (21.08.1986г.), спринтер од Јамајка, на летните олимписки игри во Пекинг (2008г.), постави светски рекорд на 100м. со резултат 9,69 секунди и светски рекорд на 200м. со резултат од 19,30 секунди. Тој е единствениот спринтер што успеал да постави два светски рекорда на исто натпреварување. Интересно е да се истакне дека ова на Болт му беше петто официјално натпреварување.

На светското првенство во Берлин (2009г.), повторно го подобрува сопствениот рекорд на 100м. со време 9,58 секунди и 200м. со време 19,19 секунди.

Важно:

Атлетика: Меѓународната атлетска федерација ИААФ (IAAF), формирана е 1912 година во Стокхлом и има 212 држави членки.

Тркачки дисциплини:

- кратки стази или спринт: 60 м. (само во сала), 100м., 200м., и 400м.;
- средни стази: 800м., 1500м., 3000м.;
- долги стази: 5000м. и 10000м. и маратон;
- штафета 4x100м. и 4x400м.;
- со препони: 60м. (само во сала), 100м. жени, 110м. мажи, 400м. 3000м. (стипл).
- брзо одење: 10км., 20км. и 50км.

Фрлачки дисциплини:

- копје;
- диск;
- гуле;
- кладиво.

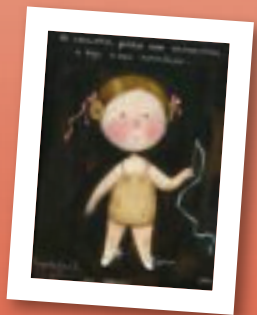
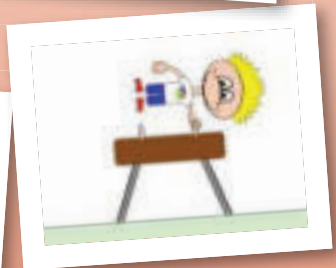
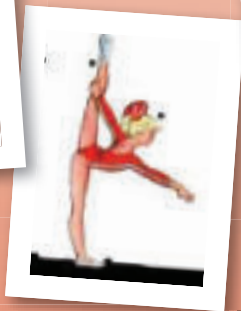
Скокачки дисциплини:

- скок во далечина;
- скок во вис;
- скок со стап;
- троскок.

Најприказна

Карлтон Фредерик Луис (01.07.1961г.) од САД, во изборот на Меѓународниот Олимписки Комитет (МОК) е прогласен за најдобар атлетичар на XX век. Има освоено девет златни и една сребрена медалја на олимписките игри (1984г. Лос Анџелес, 1988г. Сеул, 1992г. Барселона и 1996г. Атланта) и осум пати бил светски првак.





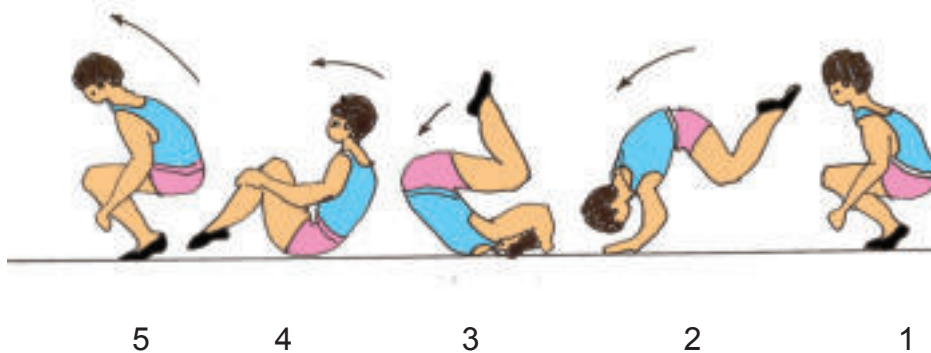
ТЕМА 3: ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА

*Во текот на спортските натпревари сите
натпреварувачи треба да имаат еднакви шанси за
победа*

КОЛУТ НАПРЕД И НАЗАД

Колут напред:

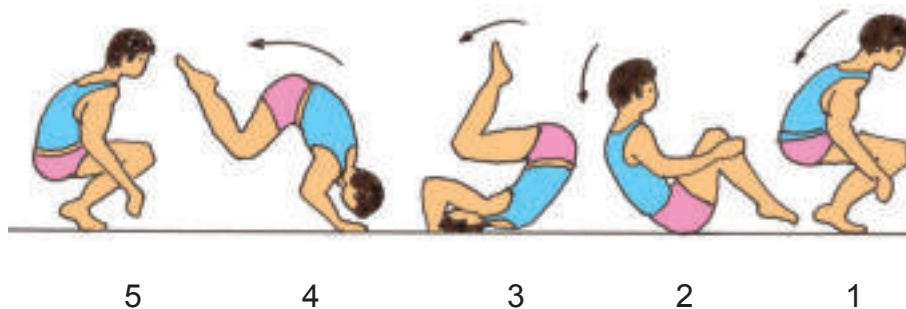
Телото на ученикот е во клекната, згрчена положба, рацете се поставуваат на подлогата и целата тежината од телото се пренесува на дланките од рацете, а најнакрај се поставува вратот на подлогата. Од оваа положба се прави замав со трупот нанапред со што во целост се изведува елементот колут нанапред.



Колут напред

Колут назад:

Ученикот постепено се спушта надолу во седална положба, дланките се поставуваат на подлогата веднаш покрај вратот, а главата се спушта кон градите. Трупот е во згрчена положба и колената се движат наназад.



Колут назад

ЧЕЛНА ВАГА



Челна вага

РИТМИКА - ПОТСКОКНУВАЊЕ

Ритмичката гимнастика произлегла од класичната гимнастика. Таа е исклучиво женски спорт каде гимнастичарките со помош на топка, лента, обрач, чуњеви и музика изведуваат естетски вежби.

Потскокнувањата се карактеризираат со мали амплитуди и висини. Тие можат да бидат со одскок на една нога, со замавнувања, со чекорења и свртувања.



Мачкин скок

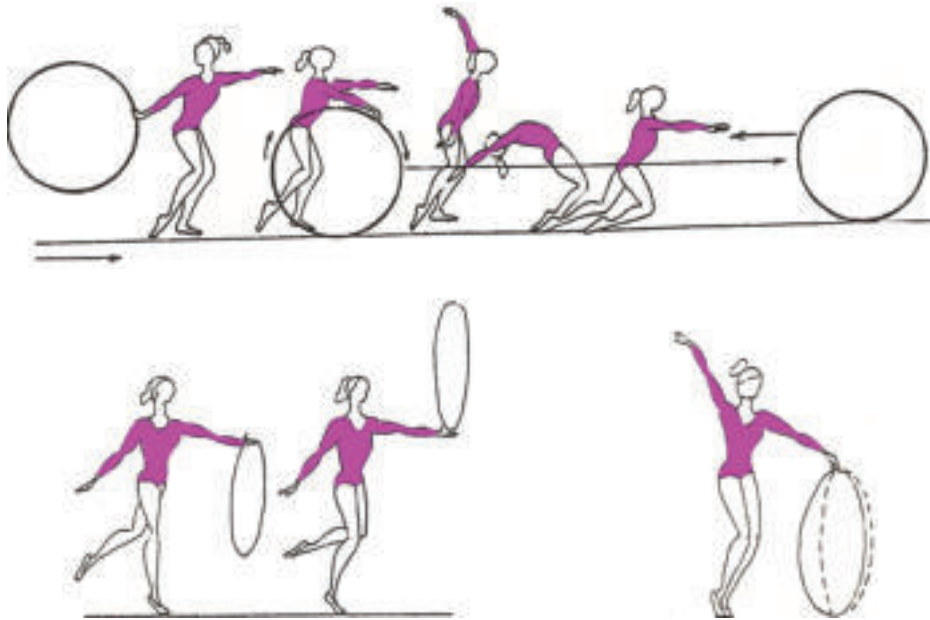


Далеку висок скок



Галоп скок

ВЕЖБИ СО ОБРАЧ



ПРИМЕНА НА ВИСОВИ И НИШАЊЕ НА НИСКИ АЛКИ

При изведба на овој елемент снагата на мускулите во раменските зглобови имаат пресудно значење. Почетна положба на елементот е во вис, се започнува со занишување на телото напред-назад со мали амплитуди на движење и со исправено тело и нозе.

Внимавај при замавот со нозете напред-назад колената да не бидат свиткани.



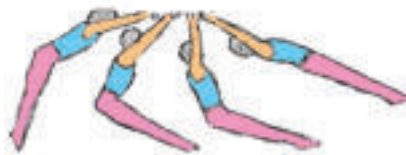
Нишање на алки

ПРИМЕНА НА ВИСОВИ И НИШАЊЕ НА ВРАТИЛО И РАЗБОЈ

Техниката на висови и нишање на вратило и разбој е релативно едноставна. Нишањето се применува во почетна или во завршната положба при изведувањето на гимнастичките елементи. За правилна изведба на овој елемент потребно е да се завземе правилна положба на телото, рацете да бидат испружени (да не дојде до свиткување во зглобот на лактот) во продолжение на трупот и нозете.



Нишање на разбој



Нишање вратило

ГРЕДА - ДОСКОКНУВАЊЕ СО АМОРТИЗАЦИЈА

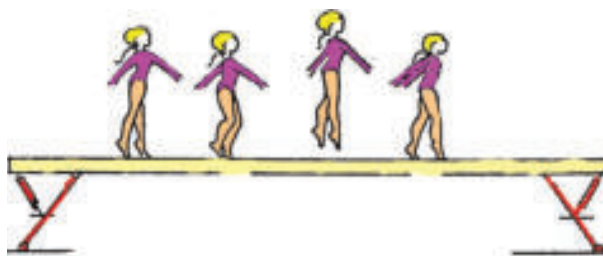
Гредата е типична женска справа. Почетниците прво треба да се ослободат од стравот од височината на справата и од тесната површина на гредата. Потоа се применуваат вежби за совладување на движењата во полесни услови (подлога и ниска греда).



Доскокнување

ШВЕДСКА КЛУПА - ОДЕЊЕ СО ПОТСКОКНУВАЊЕ

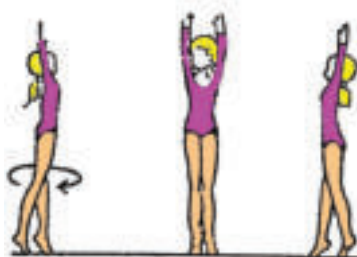
Техниката на одење со потскокнување се совладува на тло во место, а потоа во движење. Кога ќе се совлада на тло се применува на шведска клупа.



Одење со потскокнување

ШВЕДСКА КЛУПА - ВРТЕЊЕ

Вртењата се изведуваат во стоечка, полуклекната и клекната положба.



Вртење

РИПСТОЛ

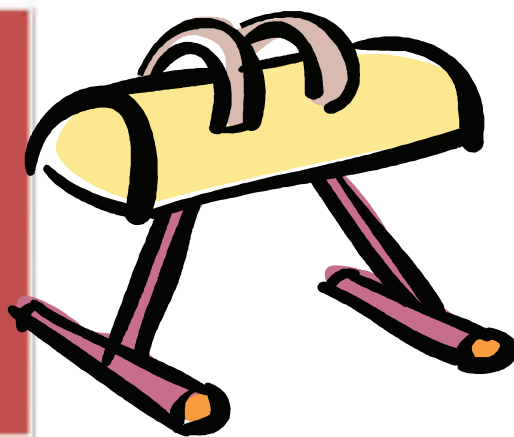
Рипстолот е составен од шеснаесет дрвени скапила со должина од 90см. и висина 260см. Рипстолот е наменет за изведување на вежби за: раце, труп и нозе, одредени гимнастички вежби, може да послужи за изведување на корективни гимнастички вежби како и качување и симнување од него.



Рипстол

1. Треба да зовеш- тема : Гимнастика со ритмика

- да ги применуваш изучените гимнастички и ритмички елементи со: колут напред и колут назад, свеќа, чедна вага;
- да ја развиваш способноста за движење во склад со ритмот и музиката;
- да ја развиваш координацијата и вештините за движење на сраме;
- да применуваш естетско и елегантно држење на телото и делови од него;



ИЗБЕРИ И ПРЕЗЕНТИРАЈ

Напишете ЕСЕЈ:

- Гимнастиката во Р Македонија
- Кога би бил/а познат гимнастичар
- Светската гимнастика
- Ритмичка гимнастика

Ако не беше во можност да вежбааш на часовите по физичко образование

ИСТРАЖУВАЈ за да дознаеш:

- Какви подготовки прават гимнастичарите за да постигнуваат високи резултати?
- Зошто гимнастичарите имаат еластично тело (корелација со биологија)?
- Спореди го развојот на гимнастиката кај нас со онаа во светот ?
- Колку младите во Р Македонија се заинтересирани за гимнастика?

Направи ПРОЕКТ:

- Мојот омилен гимнастичар/ка
- Најуспешни светски гимнастичари
- Гимнастиката низ историјата
- По избор

СОСТАВИ:

- Крстозбор во кој ќе има зборови од темата гимнастика;
- Нацртај цртеж по твој избор со мотив од темата гимнастика;

Коментари од ученици:

Гимнастиката е спорт во кој играчите се многу еластични и имаат лесни и елегантни чекори

Ако сакаш повеќе да знаеш:

Знаеше ли дека:

- Во модерната гимнастика се изведуваат вежби на разбој, греда, партер, коњ со рачки и без рачки (прескок), кругови и вратило.
- Гимнастиката за првпат се појавила во Египет, но тогаш се сметало дека тоа биле само акробации.

Важно!!!

- Корективна гимнастика е посебен вид на превентивни здравствени гимнастички вежби
- ФИГ (FIG) Меѓународен гимнастички сојуз, формиран е 1888 година. Во овој сојуз се вклучени 150 држави, со седиште во Швајцарија.
- Во гимнастиката машките се натпреваруваат во дисциплини: партер, коњ со рачки, кругови, прескок, разбој и вратило.
- Женски дисциплини се : прескок, двовински разбој, греда и партер.

Најприказна



Надиа Елена Команечи е родена (12.11 1961г.) во Романија. Со гимнастиката започнала да се занимава во својата 9-та година, а со 10 години почнала да настапува на меѓународни натпревари. Има освоено 5 златни олимписки медалји. Во својата 13-та година на Европското првенство победува во сите гимнастички дисциплина, а овој успех го повторува и во 1977 и 1979 година. Команечи е прва гимнастичарка која добила максимална оценка 10. Овој успех го повторила уште на шест справи. Во нејзина чест на справата двовисински разбој еден гимнастички елемент се нарекува Команечи.





ТЕМА 4: ТАНЦИ

Навивање е охрабрување на поединецот или спортскиот тим за време на натпреварувањето

ПРОНАЈДИ ПРИЈАТЕЛ

Организација: играта се применува во сала или на отворен спортски терен;

Потребни реквизити: касетофон или це-де плеер;

Содржина: учениците слободно трчат или играат на музика низ салата. Кога наставникот ќе ја сопре музиката, учениците мора да се прегрнат (во парови) лице со лице еден наспроти друг. Парот (или оној што ќе нема пар) што последен ќе се прегрне излегува од игра.

Методски напомени: Не смее два пати по ред да се прегрнат исти ученици.



МОДЕРНИ ТАНЦИ - ТАНГО

Тангото е социјална игра која потекнува од Буенос Аирес (Аргентина) и Монтевидео (Уругвај). Тангото се појавува во втората половина на 19 век. Првото важно танго било познато како едноставно танго, а денес постојат неколку стилови на танго (аргентинско, балска соба, финско, кинеско и класично танго). Во Америка тангото се однесува на танци кои се изведуваат со 2/4 или 4/4 такт, а акцентот е на првиот и вториот удар.

НАРОДНИ ОРА - ПАЈДУШКО ОРО

Пајдушко оро (пијано оро), е македонски народен танец во 5 такта, поделени на 2+3 (брзо бавно). Ороту почнува тргнувајќи на десно, со по четири чекори со подигнување на ногата, а потоа на лево: со десната нога се прескокнува левата и тежината е на десната нога, додека левата се движи на десно. Учениците потоа се движат наназад со по четири чекори.



Македонските ора се играат низ вековите. Луѓето ког ги играле ората се облекувале во рачно изработени народни носии.

1. Треба да знаеш - тема: Танци

- ученикот да применува естетски вежби;
- да играш танци од народното модерно творештво;
- да развиваш способност за групна изведба на истите;
- правилно да ги изведуваш чекорите на танците и ората;
- да го одржуваш телото и однесувањето сообразно со групното движење;
- да развиваш способност за движење и игра во просторот;



ИЗБЕРИ И ПРЕЗЕНТИРАЈ

Напишете ЕСЕЈ:

- Народните ора во Р Македонија
- Познати светски танци
- Познатите танцуваат
- Танец наш амбасадор во светот

ИСТРАЖУВАЈ за да дознаеш:

- Колку видови познати танци постојат во светот?
- Кога почнале да се играат народните ора во Р Македонија и кои се најпознати?
- Кои ора и танци твоите соученици знаат да ги играат?

Ако не беше во можност да вежбаш на часовите по физичко образование

Направи ПРОЕКТ:

- Културно уметничките друштва во Р Македонија
- Модели на облеки за танц
- Народни носии во Р Македонија

СОСТАВИ:

- Крстозбор во кој ќе има зборови од темата за танци и ора;
- Нацртај цртеж со мотив од народни ора, носии и др.

КОМЕНТАРИ од ученици:

Ората и танците се пренесуваат од колено на колено и треба да ги знаеме. Имаат елегантни движења

Ако сакаш повеќе да знаеш:

Знаеше ли дека:

Танец е име кое шест децении е симбол на македонската култура и уметност и амбасадор на македонското фолклорно творештво. Тој е македонско фолклорно благо кое преставува идентитет и историја на македонскиот народ.

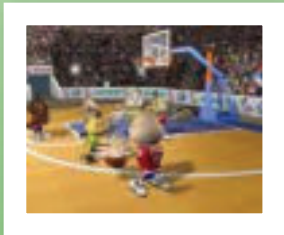
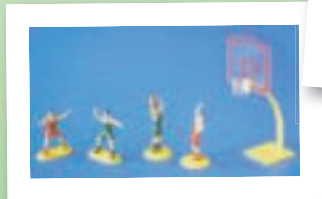
Важно!!!

- биди упорен додека ги вежбаш танците;
- однесувај се културно и внимателно со партнерот додека танцуваш;
- танцувај гордо и со љубов;
- народните ора се наше културно богатство, однесувај се со почит кон нив и негувај ги;
- биди горд на својата традиција.
- негувај го минатото, тоа е сегашно богатство.

Најприказна

-**Тешкото оро** се смета за едно од најубавите и најтешките македонски ора. Географски, како и носиите во кои се игра, потекнува од областа Галичник во северозападна Македонија, на планината Бистра. Во основа потекнува од моментите кога печалбарите заминувале на печалба. Го играле на крајот од селото, на местото каде се разделувале со најблиските пред да заминат на патот кон непозната исцрпувачка работа во туѓина. Со тек на време прераснува во химна не само на печалбарството туку и на сета тежина и горчина собрана во македонските души низ безбројните векови робување.





ТЕМА 5: КОШАРКА

*Победените и по завршувањето на натпреварот
остануваат и понатаму наши пријатели*



КОШАРКАРСКИ СТАВ

Основниот кошаркарски став може да биде паралелен и дијагонален.

Паралелниот кошаркарски став се изведува на следниот начин: стапалата се поставуваат паралелно, пошироко од рамената. Погледот е насочен нанапред, тежината на телото е подеднакво распоредена на предниот дел од двете стапала. Нозете се свиени во колената, трупот малку наведнат напред, едната рака се поставува кон топката, а другата каде што се упатува додавањето. При изведба на овој став треба да се внимава да не дојде до вкрстување на нозете и приближување на стапалата при движење.



Паралелниот кошаркарски став



Дијагоналниот кошаркарски став

Дијагоналниот кошаркарски став се карактеризира со тоа што стапалата се поставени косо (дијагонално) во однос на правецот на движењето. Растојанието помеѓу стапалата е малку пошироко од ширината на рамената. Колената се свиткани, а трупот е исправен нанапред. Погледот е напред и поголемиот дел од тежината на телото е на предниот дел од задното стапало. Предната рака е високо подигната, а другата се насочува во страна.

ДРЖЕЊЕ НА ТОПКАТА ВО КОШАРКАТА



Држење на топката

Во кошаркарската игра постојат повеќе начини на држење на топката. Најприфатливо е држење топка со две раце, бидејќи оваа техника претставува најсигурен начин да се сочува топката и овозможува добро да се додаде, шутне или да се изведе дриблинг.

Техниката на држењето кошаркарска топка со две раце се изведува така што топката се држи во висина на градите, рацете се свиени во лактите при што левата шепа се поставува на едната, а десната на другата страна од топката, телото е во низок став, нозете се свиткани во колената.

ПРИФАЌАЊЕ НА ТОПКАТА ВО КОШАРКАТА

Прифаќањето на топката е основен елемент во кошаркарската игра. За учениците најприфатливо е примањето на топката со двете раце. Ученикот ги пружа рацете кон топката, а прстите на дланките се раширени. Колената се во потклекната положба. Првиот допир на топката е со прстите, доаѓа до свивање на лактите и привлекување на топката кон градите што овозможува лесна амортизација помеѓу топката и дланките.



Прифаќање на топката

ДОДАВАЊЕ НА ТОПКАТА ВО КОШАРКАТА



Додавање од гради

Во кошаркарската игра додавањето на топката претставува технички елемент. Разликуваме повеќе начини на додавање на топката: додавање пред тело, зад тело, над глава, со две раце, со една рака, а ние ќе го обработуваме додавањето со две раце од гради и од подлога.

Кај додавањето со две раце од гради, топката се држи во висина пред градите, дланките се странично поставени на топката и телото е во положба на низок став. Додавањето се изведува со испружување на рацете напред и истовремено се прави чекор со едната нога напред.

Техниката на додавање со две раце од подлогата е слична како кај додавањето со две раце од гради, само што при оваа техника на додавање, топката се удира прецизно од подлогата за да се одбие до ученикот што треба да ја прифати топката.



Додавање од подлога

ВОДЕЊЕ НА ТОПКАТА ВО КОШАРКАТА

Во зависност од висината на телото, разликуваме високо и ниско водење на топката. Ако топката се води со десната рака со истата се прави потискување на топката одозгора надоле кон подлогата. Левата рака се поставува во страна полусвиткана во лактот и служи за градење на топката.



Водење топка

ТЕХНИКА НА ФРЛАЊЕ ТОПКА ВО КОШ ОД МЕСТО

Шутот кон кош е елемент што се применува за да се заврши нападот.



Шут на кош од место

Кај техниката шут на топката во кош од место, нозете треба да се во расчекорен став. Ако изведуваме шут кон кошот со десната рака, тогаш десната нога е понапред (истото важи ако ова го изведуваме со левата рака). Телото е спуштено, колената се свиткани и тежината е на предната нога. Топката се држи со двете раце свиткани во лактите и се подигнуваат малку над главата. Раката со која се изведува шутот се испружува напред, горе во правец кон кошот.

ОСНОВНА ТЕХНИКА НА ФРЛАЊЕ ТОПКА ВО КОШ СО СКОК ШУТ



Скок шут

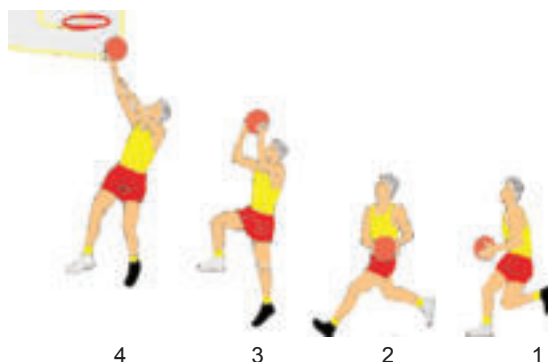
Техниката на фрлање топка во кош со скок шут се изведува на следниот начин: нозете се во расчекорен став колку што е широчината на рамениците и свиткани во колената. Во моментот кога ученикот подрипнува (се одразува), колената се исправаат и истовремено ги подига рацете со топката напред над главата. Топката се држи во десната рака (ако ученикот е левак ја држи топката со левата рака), а со левата рака ја придржува топката од страна. Оној момент кога телото ќе ја достигне највисоката точка на одразот левата рака се потргнува, а со десната се

упатува топката кон кошот, при што движењето на шепата е напред и надолу.

КОШАРКАРСКИ ДВОЧЕКОР

Кошаркарскиот двочекор по кој обично се изведува фрлање на топката во кош може да се изведе со водење на топка или при додавање.

Изведбата на кошаркарскиот двочекор се постигнува на следниот начин: по водење или прифаќање на топката со двете раце по додавање, таа се држи во висина на градите, следува отскок со едната нога, истото се прави и со другата нога со што вториот отскок мора да биде повисок. Рацете со топката од висина на градите се подигаат над главата и со едната рака (почетниците со двете раце) се изведува уфрлување на топката во кошот.



Кошаркарскиот двочекор

Треба да знаеш:

- да ги вежбаш и совладуваш елементите од кошарката,
- да ја развиваш подвижноста со топка.



ИЗБЕРИ И ПРЕЗЕНТИРАЈ

Напишете ЕСЕЈ:

- Кошарката во Р Македонија
- Познати светски кошаркари
- Јас.... Врбица Стефанов

Ако не беше во можност да вежбаш на часовите по физичко образование

ИСТРАЖУВАЈ за да дознаеш:

- Како изгледа работната седмица на еден познат НБА кошаркар?
- Почетоците на кошарката во Р Македонија?
- Зошто еден НБА играч се смета за најкорисен играч на сезоната?

Направи ПРОЕКТ :

- Најуспешни НБА кошаркари
- Кошарката некогаш и денес
- Мојот омилен кошаркарски тим

СОСТАВИ:

- Крстозбор во кој ќе има зборови од темата кошарка;
- Нацртај цртеж со мотив од кошарка.

КОМЕНТАРИ од ученици:

Кошарката е возбудлив спорт. Најдобро играат играчите од НБА (NBA) лигата. Секоја сезона се избира MVP (MVP) (најдобар кошаркар на годината).



Ако сакаш повеќе да знаеш:

Знаеше ли дека:

Меѓународната кошаркарска федерација е формирана во 1923 година од осумте држави основачи: Аргентина, Чехословачка, Грција, Шпанија, Летонија, Португалија, Романија и Швајцарија;

- Кошарката на тркала, создадена од инвалидите од Втората светска војна се играла на посебно дизајнирани тркала за физички нарушувања;

Важно!!!

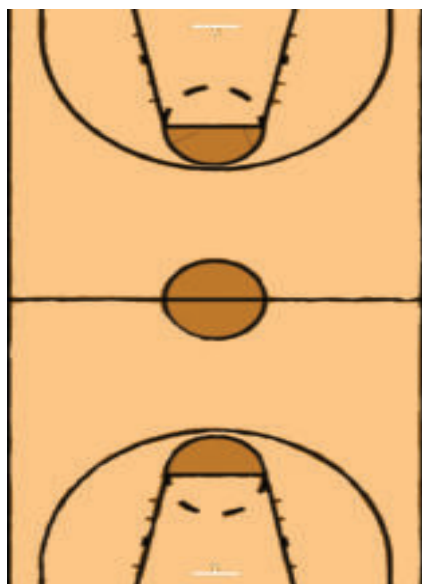
ФИБА (FIBA) - Меѓународна кошаркарска федерација е здружение на националните кошаркарски сојузи кои раководат со меѓународната кошарка. Основана е 18.06.1932 година во Женева.

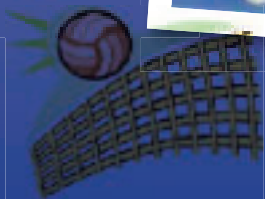
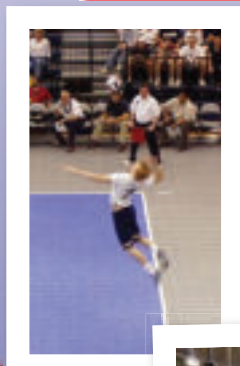
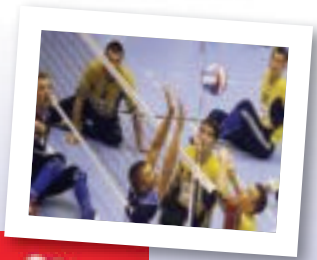
Позиции на играчи во кошарката:

1. плеј мејкер - кошаркар што ја организира играта во напад
2. бек - кошаркар што шутира од сите позиции
3. крило - страничен напаѓач
4. крилен центар - кошаркар што помага на крилото и центарот
5. центар -играч што игра под кош

Најприказна

Врбица Стефанов роден во (19.12.1973) Кавадарци, беше капитен на македонската кошаркарска репрезентација на последното Европско првенство што се одржа во Полска (2009г.). Врбица Стефанов има настапувано за двата најдобри македонски клубови „МЗТ“ и „Работнички“, со кои ја освојува и шампионската титула на Македонија. Настапувал за повеќе европски клубови меѓу кои ќе ги издвоиме: „Монтепаски Сиена“ на двапати го освојува купот и еднаш шапионатот на Италија, го освојува грчкиот куп настапувајќи за „АЕК“ и го освојува и турското првенство настапувајќи за „Улкер Спорт“.





ПОТТЕМА: ОДБОЈКА

*Ученици вашето размислување и однесување
ја обликува земјината топка*



НИЗОК И ВИСОК ОДБОЈКАРСКИ СТАВ



Низок одбојкарски став

При изведба на низок одбојкарски став стопалата се поставуваат пошироко од рамениците. Тежиштето на телото е спуштено ниско, телото е наклонето нанапред, а рацете се покрај телото.



Висок одбојкарски став

Кај високиот одбојкарски став нозете се поисправени, стопалата на нозете се како и кај нискиот став. Телото е поисправено, а рацете се покрај телото.



Додавање со прсти

ДОДАВАЊЕ НА ТОПКАТА СО ПРСТИ

Прстите се широко отворени, а палците речиси еден до друг. Рацете се свиткани во лактите и се поставуваат во висина на рамениците. Со испружување на лактите нанапред се одбива топката и најголем контакт врз неа имаат палците па останатите прсти. Топката не смее да се додава со дланките од шаките.

ПРИМАЊЕ НА ТОПКАТА

Колената се благо свиени, а стопалата се поставуваат нешто пошироко од рамениците. Телото е наведено нанапред, а рацете се испружени пред телото. Пред самото додавање или примање на топката ученикот е должен да ги спои шаките со дланките една преку друга и да ги испружи рацете нанапред. Топката се прима и одбива со долниот дел од рацете.



Примање на топката

ТЕХНИКА НА УЧИЛИШТЕН СЕРВИС



Училишен сервис

Овој вид на сервис се применува во основните училишта, а е познат уште како училишна техника.

Топката е поставена на дланката од едната рака, во моментот кога топката се отфрла, другата рака зема замав, се движи од позади нанапред и изведува удар по топката со долниот дел од замавната рака.

ОДБОЈКАРСКА МРЕЖА

Одбојкарската мрежа се поставува вертикално над средната линија и го дели теренот на два еднакви дела. Нејзината висина е 243 см. за машките и 224 за женските одбојкари. Ширината на мрежата е 100 см., а должината изнесува од 950 см. до 1000 см. Составена е од мрежести квадратни полиња со димензии од 10 см. На краевите од мрежата, односно над страничните аут линии се поставуваат таканаречени антени.



Треба да знаеш:

- да ги совладаш елементите од основите на одбојката,
- да ја развиваш соработката во играта и спортскиот дух.

ИЗБЕРИ И ПРЕЗЕНТИРАЈ

Напишете ЕСЕЈ:

- Одбојката во Р Македонија
- Одбојка на песок
- Кога би бил/а познат одбојкар/ка

ИСТРАЖУВАЈ за да дознаеш:

- Одбојката во Р Македонија во споредба со светската одбојка?
- Младите повеќе се заинтересирани за одбојка на плажа или во сала?

Ако не беше во можност да вежбаш на часовите по физичко образование

Направи ПРОЕКТ :

- Најпознати одбојкарски тренери или играчи во светот
- Одбојката низ историјата
- Мојот омилен одбојкарски тим

СОСТАВИ:

- Крстозбор во кој ќе има зборови од темата одбојка;
- Нацртај цртеж со мотив од одбојка.

КОМЕНТАРИ од ученици:

Одбојка е спорт каде што нема контакти меѓу спротивните тимови, бидејќи меѓу нив има висока мрежа. Се игра со лесна топка

Ако сакаш повеќе да знаеш:

Знаеше ли дека:

Одбојката на песок е популарен спорт која произлегла од традиционалната одбојка во сала. Како место за игра се користат песочните плажи и постепено прераснува во вистински спорт, а од 1996 година постанува и олимписки спорт.

Важно!!!

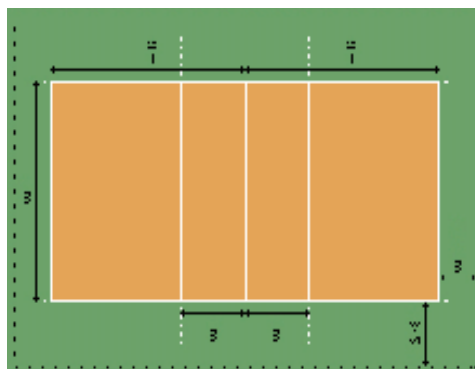
- ФИВБ (FIVB) - Интерционален управен одбор за одбојка, со седиште во Лозана (Швајцарија).
- Одбојката се игра со шест играчи во три добиени сета до 25 поени. Ако и двата тима имаат освоено по два сета се игра уште еден сет (тај-брејк) до 15 поени.

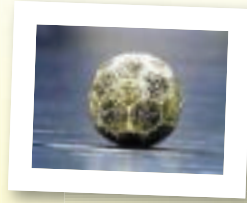
Најприказна



Владимир Богоевски роден во (01.12.1953г.) во Скопје, својата одбојкарска кариера ја започнува во О.К. Вардар во 1971 година, а во 1976 година со истиот клуб станува шампион на тогашна Југославија. Има настапувано за повеќето европски клубови : со „Реал Мадрид“ е

шампион на Шпанија и победник на купот на Кралот на Шпанија, со „Спартак“ од Суботица освојува трето место во купот на европските шампиони, а со „Партизан“, Белград е шампион на Југославија. Има 257 настапи за репрезентацијата на Југославија, настапувал на 9 балканијади (1 златна, 2 сребрени и 6 бронзени медалји), 2 универзијади, 2 медитерански игри (2 златни медалји), 4 европски првенства (2 бронзени медалји), една олимпијада (6 место Москва 1980г.).



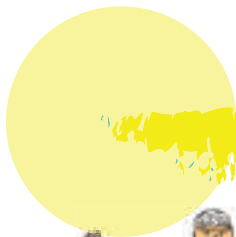


ПОТТЕМА: РАКОМЕТ

Навивање е охрабрување на поединецот или екипата во играта и спортското натпреварување



ОСНОВЕН РАКОМЕТЕН СТАВ



Паралелен став

Во ракометната игра постојат паралелен и дијагонален одбранбен став.

При изведба на паралелен ракометен став, треба да се внимава стопалата да се поставени паралелно и малку пошироко од ширината на рамениците, тежината да е подеднакво распределена на предните делови на двете стапала, колената да се благо свиткани нанапред, трупот исправен и рацете да се подигнати и свиени во лактите.

При дијагоналниот став, едното стапало е поставено пред трупот, а другото се поставува косо наназад. Тежината на телото повеќе е распределена на задната нога, а колената се свиткани нанапред. Двете раце се подигнати, со предната рака се покрива топката, а другата е во висина на градите и е поставена покрај телото.



Дијагонален став

ТЕХНИКА НА ДРЖЕЊЕ ТОПКА СО ДВЕ РАЦЕ

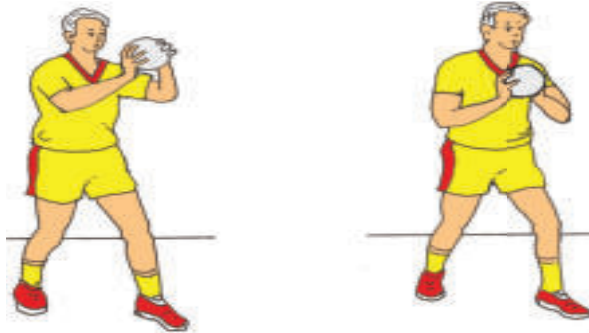


Држење топка со две раце

Дланката од левата рака се поставува на едната, а десната на другата страна од топката, а палците со показалците треба да оформат еден вид на триаголник, а другите прсти нормално се поставуваат на топката.

ПРИМАЊЕ НА ТОПКА ВО РАКОМЕТОТ

При примање на топката едната нога е исчекорена напред, а другата е позади трупот, ученикот ги испружува рацете напред во правец кон топката, во моментот кога топката се прифаќа рацете се повлекуваат кон градите свиткани во лактите со што се извршува дополнителна амортизација на прифаќањето на топката. Примањето на топката завршува со повлекување на предната исчекорена нога зад телото.



Примање на топката

ДОДАВАЊЕ НА ТОПКАТА ВО РАКОМЕТОТ

Топката ја држиме со двете раце пред градите. Раката со која треба да го изведеме додавањето е свиткана во лактот и се извлекува назад и горе, а тежината на телото е на задната нога. Од оваа положба раката со топката започнува да се движи напред, односно со дланката од шаката се упатува топката во саканиот правец и тогаш тежиштето од задниот дел на телото се пренесува на предната нога.



Додавање на топката

ВОДЕЊЕ ТОПКА ВО РАКОМЕТОТ

Топката се води пред телото, движењето на раката е одозгора надолу со што се прави потискање на топката кон подлогата, а телото е во подисправена положба.



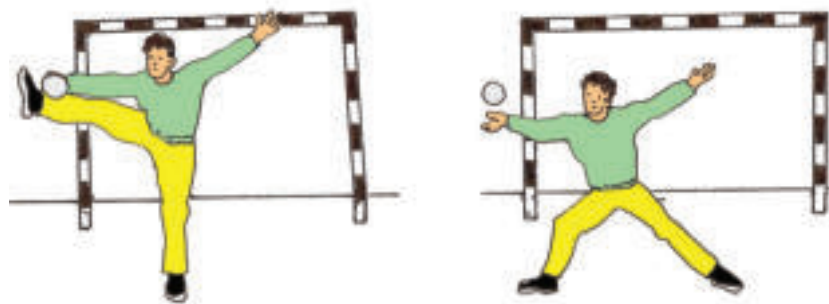
Скок удар

СКОК -УДАР НА ГОЛ ВО РАКОМЕТОТ

При изведба на скок- удар на гол, прво е потребно да се изведе отскок кој треба да биде во височина. Ударот се изведува кога телото ќе ја достигне највисоката точка на лет и раката брзо се движи напред при што следи исфрлање на топката во саканиот правец, а доскокот се врши на онаа нога со која сме потскокнале (одразиле) или на двете нозе.

ГОЛМАНСКА ТЕХНИКА ВО РАКОМЕТОТ

Голманот е во расчекорен став, стапалата се паралелно поставени, трупот исправен и рацете се подигнати. Голманот има полукружно движење од едната до другата статива и ударите на противникот ги брани со раце и нозе.



Голманска техника

Треба да знаеш:

- да ги совладаш основните елементи од ракометот,
- да ги развиваш психомоторните способности и подвижноста на локомоторниот апарат.



ИЗБЕРИ И ПРЕЗЕНТИРАЈ

Напишете ЕСЕЈ:

- Ракометот во Р Македонија
- Познати светски ракометари
- Јас.... Кирил Лазаров, Индира Кастратовиќ

ИСТРАЖУВАЈ за да дознаеш:

- Ракометот во Р Македонија е во пораст или пад?
- Почетоците на ракометот во Р Македонија?

Ако не беше во можност да вежбаш на часовите по физичко образование

Направи ПРОЕКТ:

- Успесите на женскиот ракометен тим „Кометал Ѓорче Петров“
- Ракометот некогаш и денес
- Мојот омилен ракометен тим

СОСТАВИ:

- Крстозбор во кој ќе има зборови од темата ракомет;
- Нацртај цртеж со мотив од ракомет.

КОМЕНТАРИ од ученици:

Ракометот е спорт во кој има многу страст, постојана возбуда и е неизвесен до крајот

Ако сакаш повеќе да знаеш:

Знаеше ли дека:

Ракометниот клуб „Ѓорче Петров“, е основан во 1979 година. Клубот стана синоним за македонскиот ракомет со 16 шампионски титули и 15 куп титули. Во 2002 година РК „Кометал Ѓорче Петров“ ја освојува и шампионската клупска европска титула во ракомет.

Важно

ИХФ (IHF) - Меѓународна ракометна федерација, основана 1946 година, со седиште во Копенхаген.

Најприказна!

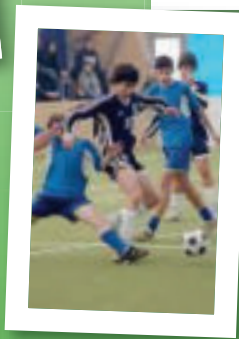
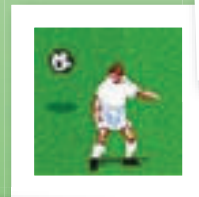
Кирил Лазаров роден е (10.05.1980г.) во Велес, тој е капитен на македонската ракометна репрезентација. Настапувајќи за „Веспрем“ (Унгарија) и „Загреб“ (Хрватска) на двапати



бил прогласуван за најдобар стрелец во европската лига на шампиони. На Светското ракометно првенство одржано во Загреб (29.01.2009г.), Кирил Лазаров, постигнувајќи 92 гола, го подобрува стариот 14-годишен рекорд по постигнати голови на едно Светско првенство.







ПОТТЕМА: ФУДБАЛ

Спортските натпревари се место за пријателско собирање подеднакво за сите, без разлика на верата, бојата на кожата, јазикот или која било друга различност



ВОДЕЊЕ НА ТОПКАТА ВО ФУДБАЛОТ

Топката може да се води со различни делови на стапалото:

- со горниот дел од стапалото (рис);
- надворешен дел од стапалото;
- внатрешен дел од стапалото и
- долен дел на стапалото (ролање).

При водење на топка со горниот дел на стапалото, положбата на телото е природна, тежиштето на телото е спуштено, чекорите се пократки, стапалото е испружено со прстите надолу. Рацете се малку подраширени. Во моментот кога стапалото ќе ја допре топката, погледот е насочен надолу кон топката.



Водење топка со горен дел на стапалото

ПРИМАЊЕ НА ТОПКАТА СО ВНАТРЕШНИОТ И НАДВОРЕШНИОТ ДЕЛ НА СТАПАЛОТО

Телото во однос на правецот на доаѓање на топката е во бочна положба. Стојната нога е благо свиена во коленото, тежината е на стојната нога, рацете се подраширени. Ногата со која ќе се изврши примањето на топката, е подигната и свиткана во сите три зглоба (колк, колено и скочен зглоб). Стапалото е опуштено и контактот со топката треба да се изведе што поблиску до подлогата.



Примање на топката со внатрешен дел од стапалото

При изведување на примање на топка со надворешниот дел, стапалото е во опуштена положба како би можело да ја амортизира топката и да ја стави под своја контрола.



Примање на топка со надворешниот дел

УДАР ПО ТОПКАТА СО ВНАТРЕШНИОТ ДЕЛ НА СТАПАЛОТО

Примената на овој удар е голема и се користи за удар на гол, додавање и центрирање.

Замавот при изведување на удар по топката се изведува малку од страна. Залетот е прогресивно-забрзан. Тежиштето на телото е наведено на страната на стојната нога, која се поставува зад топката од страна. Замавот на ударната нога започнува од колкот и завршува со силно испружување на потколеницата.



Удар по топката со внатрешниот дел на стопалото

УДАР СО ГЛАВА ОД МЕСТО

Нозете се дијагонално поставени (во расчекорен став). Горниот дел од трупот се извлекува наназад. Рацете се свиткани во лактовите и се покрај телото. Топката се удира со чело. Замавот започнува со колковите. Силината на ударот се зголемува со испружување на задната нога, како и поместување на рамењата нанапред. Ударот со глава го завршуваме во положба на претклон.



Удар со глава од место

УДАР СО ГЛАВА ВО СКОК



Удар со глава во скок

Ударот со глава се изведува на следниот начин: нозете се во мал дијагонален став, колената се малку свиткани, а трупот е наведнат нанапред. Ова е положбата на телото пред да се направи одразот.

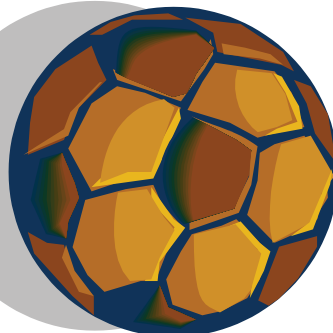
Одразот се изведува со испружување на нозете и потскокнување нагоре и движење на рацете напред и горе. По ова доаѓа до заклонување на трупот наназад. Кога телото ќе ја достигне највисоката точка на скокот, со динамичен покрет на трупот нанапред се изведува удар со глава по топката. Ученикот доскокнува на една или две нозе.

ФУДБАЛСКО ИГРАЛИШТЕ

Фудбалското игралиште е место каде се одигруваат фудбалските натпревари. Тоа има форма на правоаголник. Должината на игралиштето е од 90 до 100 метри, а ширината помеѓу 65 и 75 метри. Подолгите странични линии се нарекуваат аут линии, а пократките гол аут линии. На гол аут линиите се поставени головите. Пред секој гол се наоѓа шеснаесетник кој е попознат како казнен простор. Секој прекршок направен во овој дел од теренот се казнува со изведување на удар од 11 метри.

Треба да знаеш:

- да ги вежбаш и совладуваш елементите од фудбалот,
- да ја усвојуваш техниката на додавање на топката и шутирање во гол.



ИЗБЕРИ И ПРЕЗЕНТИРАЈ

Напишете ЕСЕЈ:

- Фудбалот во Р Македонија
- Познати светски фудбалери
- Јас.... Дарко Панчев, Горан Пандев

ИСТРАЖУВАЈ за да дознаеш:

- Како изгледа работната седмица на еден познат светски фудбалер?
- Почетоците на фудбалот во Р Македонија?
- Колку од твоите соученици сакаат да играат фудбал и зошто?

Ако не беше во можност да вежбаш на часовите по физичко образование

Направи ПРОЕКТ :

- Познати македонски фудбалери
- Фудбалот некогаш и денес
- Мојот омилен фудбалски тим

СОСТАВИ:

- Крстозбор во кој ќе има зборови од темата фудбал
- Нацртај цртеж со мотив од фудбалот.

КОМЕНТАРИ од ученици:

Фудбалот е спорт кој се игра на голема тревна површина и на отворен простор. Фудбалот е најпопуларен спорт во светот.

Ако сакаш повеќе да знаеш:

Знаеш ли дека:

Поранешните македонски фудбалски репрезентативци Дарко Панчев и Илија Најдоски, се првите македонски фудбалери кои настапувајќи за фудбалскиот клуб „Црвена Звезда“, од Белград, ја имаат освоено европската и светската клупска титула во фудбал. Исто така Дарко Панчев во 1991 година е прогласен за најдобар стрелец на Европа со што ја добива и златната копачка на Европа со постигнати 34 гола во едно првенство.



Дарко Панчев



Илија Најдоски

Важно!!!

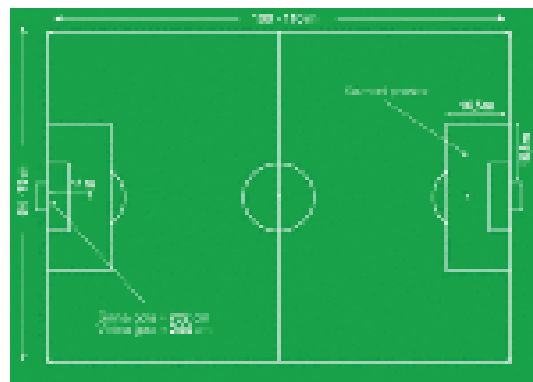
- Првиот тим „Шефилд“ кој и денес е активен се смета за најстар фудбалски клуб на светот. Бил формиран 1857г. во Шефилд, Велика Британија.
- ФИФА (**FIFA**) - Меѓународна федерација на фудбалските асоцијации со седиште во Цирих (Швајцарија). Таа е одговорна за најголемите светски турнири, на пример Светско Првенство. Има 208 држави членки.
- УЕФА (**UEFA**) - Унија на Европските Фудбалски Асоцијации со седиште во Базел (Швајцарија), го контролира европскиот фудбал. Има 53 држави членки.

Најприказна



Лионел Андрес Лео Меси е аргентински фудбалер, од 2000 година член на фудбалскиот клуб „Барселона“. На пет годишна возраст започнува да се занимава со фудбал. На 13 годишна возраст му откриваат хормонален дисбаланс, кој не му дозволува да расте. Поради скапите лекаства со семејството се преселува во Барселона и игра за вториот тим на Барселона. Во сезоната 2004/05 игра за првиот тим на Барса.

На 04.08.2005 година дебитира за националниот тим на Аргентина. Во изборот на престижниот весник „Франс Фудбал“ и ФИФА е прогласен за најдобар фудбалер на светот за 2009 година.



НАСТАВНИ ТЕМИ - подрачја кои се реализираат во договор со родителите

ПЛИВАЊЕ СО АКТИВНОСТИ НА ВОДА

Пливањето е активност која се состои од движење на човекот по површината на водата. Пливањето е здрава активност, но доколку пливачот не ја процени добро својата способност постои опасност од давење. Кај луѓето дијагностицирани со бронхијална астма им е препорачано да пливаат бидејќи добро влијае врз ритмот на нивното дишење.

Пливањето е вид спорт којшто се практикува широко низ светот и е дел од Олимписките игри, со стандарден олимписки базен кој има 8 стази и должина од 50 метри.

Постојат повеќе пливачки техники од кои најупотребувана е техниката краул, грбно, градно и делфин. Заедно со другите акватички дисциплини како нуркање, синхронизирано пливање и ватерполо се раководени од Меѓународната пливачка федерација ФИНА (FINA).

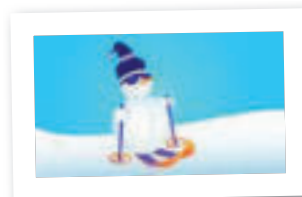


СКИЈАЊЕ СО ОБУКА

Училиштата за скијање, односно наставниците по скијање претставуваат најдобар начин да се започне со скијање или да се надгради она што веќе се знае. Учењето скијање и постигнувањето на повисоко ниво на скијачкото знаење е долготраен процес кој бара многу вежбање и повторување. До совршен елемент треба многу упорност и не треба да се откажете ако за кратко време не успеете да совладате одреден елемент од скијањето. За усвојување на некои скијачки техники потребно е подолг временски период и затоа драги ученици ве советуваме да имате големо трпение.

Во скијачката опрема спаѓаат: скии, везови, скијачки стапови, скијачко одело, наочари, ракавици и капа, а посакувано е да се користи и кацига.

Алпски скијачки дисциплини се: слалом, велеслалом (технички дисциплини), спуст, супер велеслалом (брзински дисциплини), а нордиски дисциплини се: скијачко трчање и скијачки скокови. Сите овие дисциплини се раководени од Интернационалната ски федерација ФИС (FIS).





ИЗЛЕТИ И ПЕШАЧЕЊА

Излетите, пешачењата и планинарењето се многу широки поими кои ги опфаќаат сите човекови дејности, врзани за движење и престој во природа или планина. Тоа не е движење без цел низ непристапните терени и освојување на планинските врвови, туку начин и стил на живеење на современиот човек кои го прават животот поинтересен, поздрав и пред се` поубав.

Одењето во природа, дружењето и движењето на чист планински воздух, претставува активен облик на одмор, кој планинарите го исполнуваат со чувство на задоволство и нови доживувања. Со оглед на тоа дека планинарењето физички не` исцрпува, тоа истовремено не` збогатува и освежува со нови емоционални енергии кои ни се многу потребни за живот. Занимавањето со пешачењето во природа и планинарење покрај другото развива многу добри особини како: снаоѓање, храброст, пожртвуваност, прилагодливост, физичка издржливост, друштвеност, смисла за разбирање на луѓето и природата итн.

Излетите претставуваат еден идеален начин за одржување и подобрување на психофизичката кондиција. Одењето и качувањето на планина го јакне локомоторниот апарат, позитивно делува на работата на срцето и крвотокот.

Излетите, пешачењата и планинарењето стануваат се` популарни. Во последно време се повеќе луѓе, посебно младите ги откриваат предностите и вредностите на рекреацијата која до неодамна беше резервирана за постарата генерација.

УЧИЛИШТЕН СПОРТ

Имајќи ги предвид стратешкото значење на училишниот спорт за развој на целокупниот спорт, неговиот придонес за антрополошкиот развој на младата генерација и неговата позитивна улога во борбата против пороците, неопходно е да се посвети поголемо внимание за перспективите на училишниот спорт во Република Македонија. Основните предуслови за успешно функционирање на училишниот спорт се стручниот кадар, спортските објекти во училиштата, интересот на учениците за спортување и се разбира организирањето на воннаставните активности. Организирањето на училишниот спорт започнува со стручните активи на наставниците по физичко и здравствено воспитание во основните училишта, кои во суштина претставуваат училишни спортски друштва. Овој систем подразбира квалитет каде до израз доаѓаат најталентираните ученици кои во најголем број се вклучуваат во клупскиот спорт.

СПОРТСКИ ШКОЛИ

Масовниот училиштен спорт перспективно може да се развива во два сегменти. Првиот е отворање спортски школи, а вториот е забавниот училиштен спорт. Спортските школи се наменети за учениците кои се заинтересирани за одредена спортска дисциплина и подразбира нивно вклучување во училишниот и општинскиот систем на натпревари во пет категории посебно за двата пола.

Спортските школи во училиштата, претставуваат вистински темел за квалитетниот училиштен спорт, каде понатаму најдобрите ученици во дадениот спорт ги бранат боите на своето училиште во класичниот систем на натпревари до највисоко ниво.

Вториот сегмент во масовниот училиштен спорт наречен забавен училиштен спорт се однесува за учениците од прво до четврто одделение од основното образование. Овој забавен концепт подразбира активности со сите ученици во одделението каде играта има доминантно место во програмата проткаена со основна спортска техника од разни дисциплини.

СЛЕДЕЊЕ НА ФИЗИЧКИОТ РАЗВОЈ

1. **Телесна висина:** ученикот се мери бос во спортски гаќички и маички
2. **Телесна тежина:** ученикот се мери бос во спортски гаќички и маички

Тест за процена на рамнотежата:

3. Штрк тест со отворени очи

Инструмент: стоперка;



Задача: Се состои во стоење на една нога, така што подигнатата нога со прстите од стапалото се испружени надолу и доближени до коленото на стојната нога. Стојната нога е на прстите од стапалото подигната, а двете раце се испружени во страна.

Штрк тест со отворени очи

Мерење: Се мери времето колку испитаникот ќе издржи во оваа положба. Има два обиди и се бележи подобриот резултат.

Тест за процена на флексибилноста:

4. Длабок преклон

Инструменти: Клупа со висина од 40 см., дрвен метар со должина од 60 см., кој е зацврстен вертикално на клупата со нула на врвот од метрото.



Задача: Испитаникот стои на клупа двоножно со исправени нозе. Изведува преклон напред што е можно подлабоко да дофати, без да ги витка колениците.

Длабок претклон

Мерење: Се очитува должината на дофатувањето во сантиметри, а од двата обиди се бележи подобриот резултат.

Тест за процена на експозивната сила на нозете:

5. Скок во далечина од место

Инструменти: душек, отскочна даска и метро;



Задача: Испитаникот стои на обратно свртена отскочна даска, треба да направи двоножен одраз кон напред и доскок на душеците.

Скок во далечина од место

Мерење: Се мери најдолгиот скок од двата успешно изведени обиди, испитаникот мора да е бос и петите да бидат намачкани со магнезиум.

Тест за процена на експозивната сила на рацете:

6. Фрлање медицинка преку глава

Инструменти: медицинка топка и метро;



Задача: Испитаникот со грб е свртен спротивно од правецот на фрлање на медицинката во мал расчекорен став, а стои веднаш зад означената линија и ја исфрла топката преку глава наназад. Престап при исфрлањето не е дозволено и се изведуваат два обиди.

Фрлање медицинка преку глава

Мерење: Се запишува подобриот резултат.

Тест за процена на сегментарната брзина:

7. Шестоаголен тест

Инструменти: стоперка и обележана шестоаголна подлога;



Задача: Го обележуваме шестоаголникот со шест знаменца поставени на секој агол. Знаменцата едно од друго се поставени на растојание од 50см. Испитаникот застанува на средина на шестоаголникот и прави двоножни поскоци напред- назад до аголот каде што е поставено првото знаменце, истото го повторува до второто, третото и се` до шестото знаменце. Така треба да направи три комплетни

круга, а телото со лицето, за цело време, е свртено напред кон знаменцата.

Шестоаголен тест

Мерење: Се запишува средната вредност од двете едно по друго мерења.

Тест за процена на брзина на алтернативни движења:

8. Брзина со промена на правецот лево- десно

Инструменти: рамна криволиниска патека со вкупна должина од 20 м., девет знаменца, стартна и целна врата со ширина од два метра и стоперка;



Задача: Испитаникот застанува зад обележаната стартна линија, максимално брзо трча праволиниски 2м., продолжува лево-дијагонално 3м., го менува правецот на движење дијагонално во десно 4м., потоа продолжува да трча лево-дијагонално 6м., трча десно- дијагонално 4м. и поминува низ обележаната целна линија која од претходното знаменце е одалечена 1м.

Брзина со промена на правецот лево-десно

Мерење: Секој испитаник има право на два обида, а се запишува подобриот резултат.

Тест за процена на координација:

9. Полигон наназад

Инструмент: рамна површина и пет прачки;

Задача: Испитаникот застанува зад обележаната стартна линија и со најизменичен исчекор на левата и десната нога наназад ги поминува петте прачки, кои се поставени на растојание од 50см. **Полигон наназад**



Мерење: Секое нагазнување на прачките носи по три негативни поени.



ТАБЕЛА ЗА МЕРЕЊЕ НА МОТОРНИТЕ СПОСОБНОСТИ			УЧИЛИШТЕ	
			ОДДЕЛЕНИЕ	
	ИМЕ	ПРЕЗИМЕ	МАШКО	ЖЕНСКО
ИСПИТАНИК				
РЕДЕН БРОЈ	ВАРИЈАБЛИ	СЕПТЕМВРИ	ЈАНУАРИ	ЈУНИ
1	Висина (см)			
2	Тежина (кг)			
3	Штрк тест со отворени очи			
4	Длабок претклон			
5	Скок во далечина од место			
6	Фрлање медцинка преку глава			
7	Шестоаголен тест			
8	Брзина со промена на правецот лево-десно			
9	Полигон назад			

НЕПОЗНАТИ ЗБОРОВИ

Стартен блок - атлетска справа на која се поставуваат атлетичарите за старт на кратки стази: 100м., 110м., 200м. 400м.

Двоножни подскокнувања - подскокнување со двете нозе истовремено

Кладиво - фрлачки реквизит во атлетиката составен од гуле и метално јаже

Троскок - пред да се изведе скокот во далечина се изведуваат три наизменични (лева - десна - лева) поскоци

Препона - препрека за прескокнување во атлетиката

Алки - висечки гимнастички реквизит

Дриблинг - надмудрување на противникот

Став - одредена положба на телото

Градење топка - зачувување на топката од противникот

Одраз - скок во вис

Акватички - водени

Синхронизирано - истовремено

Сталки, Чуњеви - помошни спортски реквизити