



СЕ ГРИЖИМЕ ЗА ФИЗИЧКОТО И МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

ERASMUS+ PROJECT

2023-1-MK01-KA121-SCH-000120828

Accreditation in School education (2021-2027)

Type of mobility: Job Shadowing

Venue: primary school Toneta Tomsica Knezak, Slovenia

Date: 30th September - 4th October



НАЦИОНАЛНА АГЕНЦИЈА
ЗА ЕВРОПСКИ ОБРАЗОВНИ
ПРОГРАМИ И МОБИЛНОСТ



Ко-финансирано од
Европска Унија

ООУ „Невена Георгиева-Дуња“ реализираше мобилност на група ученици и наставниците Марија Ангелевска и Петар Велевски во Р.Словенија, во период од 30 септември до 4 октомври 2024г.

Учениците учествуваа во работилници, работеа во мешани групи и посетуваа часови во училиштето ОШ "Томе Томшиќ" во Општина Илirsка Бистрица. Имаа можност да ги подобрат своите јазични и дигитални вештини, комуникациски вештини, како и тн. "меки вештини".

Наставниците имаа можност да разменат добри практики во наставата, а присуствуваа и ја следеа работата на наставници во одделенска и предметна настава по предметите: мајчин јазик, англиски јазик, математика, природни науки и физичко образование. Притоа можеа да ги споредат наставните планови и програми, сценаријата за час, но и да ги видат практично методите и приодите кои ги употребуваат на часовите. Сите учесници, и учениците и наставниците беа дел од воннаставните активности на училиштето поврзани со еколошката зелена агенда по што е позната Словенија.

Посетија и места од културно- историско значење и се запознаа со убавините и обележјата на местото.

Мобилноста се организира како дел од Еразмус+ проект во склоп на Еразмус+ Акредитацијата на училиштето во областа на училишно образование.



Извештај

за реализирана мобилност во Република Словенија

ООУ „Невена Георгиева-Дуња“ реализираше мобилност на група ученици и наставници во Р.Словенија, во период од 30 септември до 4 октомври 2024 г.

Учениците учествуваа во работилници, работеа во мешани групи и посетуваа часови во училиштето ОШ "Томе Томшиќ" во Општина Илirsка Бистрица. Имаа можност да ги подобрат своите јазични и дигитални вештини, комуникациски вештини, како и тн."меки вештини".

Наставниците имаа можност да разменат добри практики во наставата, а присуствуваа и ја следеа работата на наставници во одделенска и предметна настава по предметите: мајчин јазик, англиски јазик, математика, природни науки и физичко образование. Притоа можеа да ги споредат наставните планови и програми, сценаријата за час, но и да ги видат практично методите и приодите кои ги улотребуваат на часовите. Сите учесници, и учениците и наставниците беа дел од воннаставните активности на училиштето поврзани со еколошката зелена агенда по што е позната Словенија.

Посетија и места од културно - историско значење и се запознаа со убавините и обележјата на местото.

Мобилноста се организира како дел од Еразмус+ проект во склоп на Еразмус+ Акредитацијата на училиштето во областа на училишно образование.









Посета на час: Запознавање со животната средина за трето одделение

Тема: Безбедно на пат

Натавна единица: Видови сообраќај

Сообраќајот влијае на животната средина

Наставникот пред почетокот на часот на табла нацрта табела од (прилог 1) во учебникот. Со учениците ја разгледуваа табелата и ги објаснуваа непознатите зборови/поими. На ливчиња им беа запишани имињата на превозните средства: велосипед, мотоцикал, автомобил, автобус, комбе, камион, тролејбус, трамвај, патнички авион, товарен авион, едрилица, балон, ракета, патнички воз, товарен воз, патнички брод, товарен брод, хеликоптер, хидрофолија, траект. Учениците избираа ливче, го читаа на глас името на превозното средство и го прикачуваа ливчето на соодветното место на табелата и правеа класификација. Потоа следуваа работа во парови, учениците имаа задача од дадените измешани букви да состават зборови: жагаб (багаж), таницас (станица), форплама (платформа), редраспо (распоред), тникпа (патник), загадување. Следуваше усна проверка на зададената задача. Наставникот на учениците им постави неколку прашња и им го објасни значењето на поединечни зборови.

Што е багаж?

Кое превозно средство се движи по шини?

Што е платформа? За што се користи?

Што може да прочитае од возниот ред?

Зошто зборот загадување се најде во зборовите?

Кое превозно средство загадува?

Учениците ги објаснуваа своите одговори.

Следуваше активност за класифицирање на превозните средства според степенот на загадување на животната средина.

Учениците имаа донесено слики, фотографии, и макети на разни превозни средства и ги класифицираа во три груп:

МНОГУ ЗАГАДУВА

автомобили

МАЛКУ ЗАГАДУВА

балон

БЕЗ ЗАГАДУВАЊЕ

велосипед



Во заршниот дел од часот учениците работеа во работните тетратки на стр.18

Го читаа текстот и ги разгледуваа сликите и одговараа на дадените прашања.

Како транспортните средства влијат на животната средина?

Кои транспортни средства најмногу ја загадуваат животната средина?

Кои транспортни средства се најеколошки?

Како да патуваме на најеколошки начин?

Учениците работеа смостојно, наставникот им даваше помош доколку им беше потреба, потоа ја проверуваа исправноста на решената задача.

И на крај наставникот им прочита факт за градот Гронинген (Холандија), каде градските власти им забраниле на родителите своите деца да ги носат со автомобили на училиште. Затоа што сакале да го намалат загадувањето на животната средина со тоа што го промовирале здравиот начин на живот.

Цел на часот:

Учениците знаат дека сообраќајот загадува: воздух, вода, почва. (Ако не е потребно, избираме средство за патување што помалку загадува, одиме пеш со велосипед или воз.

Форми на работа : фронтална, индивидуална, групна и работа во парови

Наставни методи: вербално - текстуална, демонстративно – илустративна, искусвено учење, игра.

Средства за работа: работна тетратка, листови со имња на превозни средства, листови со сложувалки, слики, фотографии и модели на различни превозни средства.

Заклучок:

Посетата на часот по Запознавање со животната средина во трето одделение беше многу информативна и едукативна. Учениците активно учествуваа во различни активности и развија повеќе знаење за видовите на сообраќај. Тие ги научија основните разлики меѓу копнениот, водениот и воздушниот сообраќај, како и влијанието врз животната средина. Часот беше организиран и динамичен, што овозможи лесно разбирање и голема заинтересираност кај учениците.



4. 5 ✓ znamo, kam spada določena trditve. Se tam navedi svoj primer.

Trditve	Solidarnost	Strpnost	Sodelovanje
5 solalci pripravljamo razredno prireditev.		✓	
Sprejemam predloge solalcev.	✓		
Pridružim se akciji Rdečega križa.		✓	
Berem knjigo starejši osebi.			✓
Solalcev ne prekinjam, ko govorijo.	✓		

5. Bobica je padla in ne more vstati. Staršev ne moreš priklicati. Odgovori.

Kaj boš storil? *poklicala rešilca*

Kdo bo prišel pomagat? *reševalci*

6. Napiši primer, ko si bil strpen:

do mojstev: *da smo rešeno zamenili*

do do prvih: *rešilo skupo*

do vstnikov: *da sem uprabil druga*

do starejših: *da sem jih lepo pozdravil*

Sporočilo učencu:





Посета на час по музичко образование за петто одделение

Наставна единица : Пеење на песната „ Морнарска”

Часот започна со кратка дискусија за различните жанрови на музика и како музиката влијае на чувствата на луѓето. Учениците ги споделуваа нивните омилени жанрови и песни. Наставникот започна со кратка историја на песната „Морнарска “ и објаснување на нејзината тематика. Песната „Морнарска” била позната морнарска песна која често се изучувала во училиштата за време на часовите по музичко, бидејќи има интересен ритам и тема поврзана со морнарицата и патување на море . Учениците работела на песна со лесна мелодија и ритам. Наставникот ги водеше низ фазата на вежбање, при што секој ученик имаше задача да пее дел од песната. Беше практикувано пеење во групи, каде се формираа вокални секции (само од момчиња и само од девојчиња) и секој ученик пееше свој дел.

Активност:

Релаксација на под со очила за спиење.

Целта на оваа релаксација е да се помогне на учениците да се опуштат, да ја подобрат својата концентрација и внимание, како и да се развијат свеста за своето тело и дишењето, преку музичка и визуелна релаксација.

Време на активностa: 10 минути.

Потребни материјали: Очила за спиење (маски за очи).

Лесна и смирувачка музика (инструментална и природни звуци).

Простор за релаксација училница - лежење на подот (простор каде учениците ќе можат удобно да лежат).

Тек на активностa:

1. Подготовка

Наставникот им објасни на учениците што ќе прават и ги подготви за релаксацијата. Учениците легнаа удобно на подот, секој ученик доби очила за спиење (маска за очи), кои им помогнаа да ја намалат светлината и да се фокусираат на внатрешните чувства.

Наставникот ги водеше учениците преку дишење. Секој ученик требаше да се фокусира на своето дишење — да вдишува длабоко низ носот и да издишува полека низ устата. Ова ќе ја смири нивната нервоза и ќе ја намали напнатоста. Музиката беше смирувачка (природни звуци како звуци од ветер, дожд, шумски звуци или бавни инструментални мелодии). Учениците се поттикнуваа да се опуштат и да се ослободат од сите напнатости.





Наставникот им даде инструкции да ги ослободат своите тела — да ги опуштат рацете, нозете, вратот и лицето. Учениците се фокусираа на чувството на релаксација во секој дел од телото.

Предности на оваа активност:

Опуштање: Оваа активност им помага на учениците да се ослободат од стресот и напнатоста, што може да биде корисно пред или по динамични и активни делови од наставата.

Подобрување на концентрацијата: Кога учениците ќе научат да се опуштат, тоа може да ја подобри нивната концентрација во текот на останатите активности во наставата.

Сензорна свест: Употребата на очила за спиење им помага на учениците да се фокусираат на своите чувства и внатрешни перцепции.

Развивање на свесност за тело и дишење: Оваа активност може да помогне на учениците да научат како да се грижат за своето тело, да го контролираат своето дишење и да бидат свесни за својата физичка состојба.

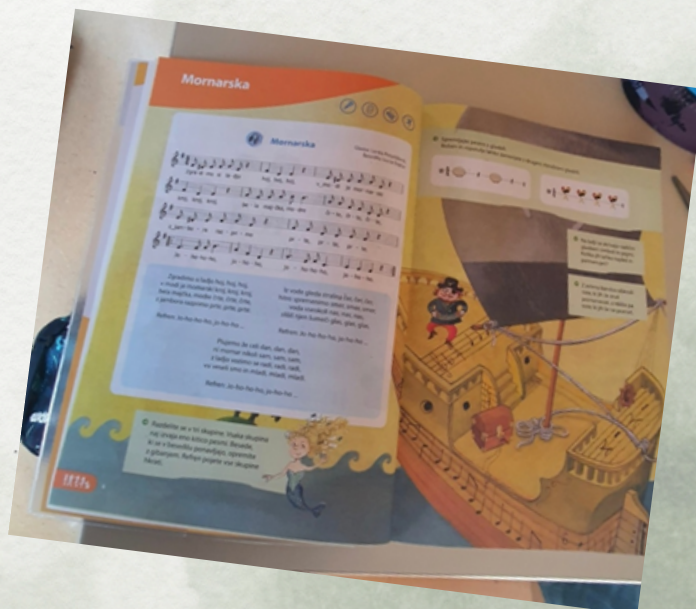
Наставникот постепено ја заврши релаксацијата, ги замоли учениците да започнат да се движат многу бавно и да ги отворат очите. Часот заврши со игра „Ден - Ноќ“. Кога наставникот на табла ќе нацрташе повисока нота учениците станува, кога ќе нацрташе пониска тие седнуваа. Следуваше кратка дискусија за тоа како се чувствуваа за време на релаксацијата.





Наставникот користеше современи методи за музичко образование кои вклучуваат интерактивен пристап, групна работа и активно учење. Вокалните активности беа добро усогласени, што овозможи учениците да научат и практикуваат важни аспекти на музиката, како што се ритамот, мелодијата и тимската работа. Часот беше динамичен, а учениците беа постојано вклучени во активностите.

Средства за работа : учебник по музичко образование , уред за репродукција на аудио/видео запис, звучници, очила за спиење, табла





Заклучок:

Посетата на часот по музичко образование беше исклучително корисна и едукативна. Видов како се применуваат новите наставни техники во музичкото образование и како се поттикнува креативноста и тимската работа кај учениците. Ученците беа мотивирани, ентузијастични и подготвени да учат нови вештини во музиката. Важно е да се напомене дека наставата беше добро структурирана, а атмосферата во училницата беше позитивна и поддржувачка. Релаксацијата на под со очила за спиење беше ефикасна активност, за учениците која им помогна да се опуштат и да се подготват за учење. Со користење на музика и техники за дишење, учениците развиваа поголема свесност за себе и за своите чувства, што им помогне да бидат пофокусирани и да ја подобрат својата концентрација во наставата.





Посета на час

Индивидуална работа на психолог со ученик од шето одделение со дијагноза АДХД

Часот започна во тивка просторија со огледала, без многу нагледни средства и инвентар. Примана на игра - телесна активност со музика (Брза и бавна ритмика). Психологот заедно со ученикот седна на подот и започна активност со смирувачка музика (бавно темпо). Ученикот правеше бавни, смирени движења како што се: протегање на рацете, свиткување на колената, мала прошетка и други слични вежби. Откако ученикот се смири со бавната музика, се пушташе побрза музика, ученикот правеше поенергични движења, за да го исцрпи вишокот на енергија. Психологот го поттикнуваше ученикот да вежба контролирано дишење додека го изведува секое движење. Целта на оваа активност беше помагање на ученикот да го регулира своето ниво на енергија. Потоа следуваеше работа на незавршена задача по Англиски јазик. За да се олесни овој процес и да се заврши задачата посигурно и поефикасно, беа применети следните стратегии:

1. Поделеба на задачата на помали делови

Ова го направи за задачата да биде помалку заложувачка и му помага на ученикот да се фокусира на еден дел, наместо да биде преоптоварен со целата задача.

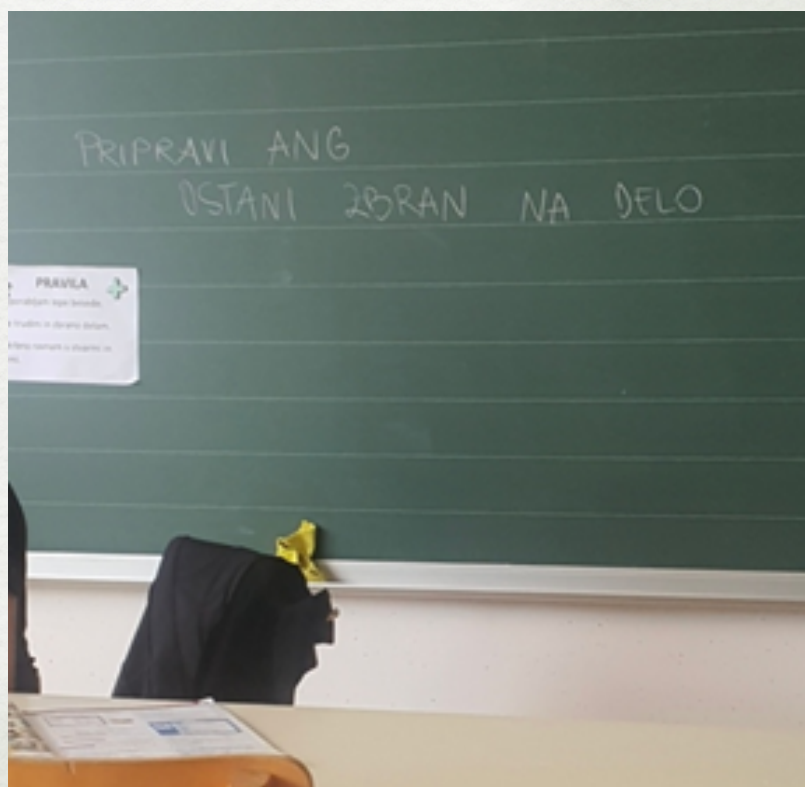
2. Поставување на јасни цели и времето за работа

Психологот се договори за временски лимит за секој дел од задачата. На 10 минути за решавање на првиот дел, па 5 минути пауза, а потоа продолжи со вториот дел. Ова создаде структуриран распоред и му помага на ученикот да се фокусира во кратки периоди.

На крај од часот психологот примени игра „Игра табла со чувства“ и фрлање на предмет на одредено чувство. Забавна и едукативна активност која често ја користиел за работа со ученици, особено со оние кои имаат АДХД, бидејќи комбинира физичка активност со развој на емоционалните вештини.

Материјали потребни за играта:

1. Табла за игра А4, картон на која се нацртани различни чувства (среќен, тажен, љут, исплашен, изненаден, спокоен, и др.).
2. Предмети за фрлање: Лесни и безопасни предмет (мека плишана желка), кој ученикот може да ја фрли.





Ученикот го фрли предмет врз таблата и таа падне врз квадратот со "среќен", тој требаше да објасни ситуација кога се чувствувал така (Кога бил на тренинг на фудбал , Кога играал со пријателите).

Следно, ученикот можеше да ја фрли желката повторно, но сега требаш да избере чувство кое му се допаѓа или кое сака да го истражува. Тој избра да каже за чувството на тага. Многу бил тажен кога на натпреварот во фудбал дал се од себе и не можел да постигне гол. Часот заврши со цитат на табла кој го напиша психологот и гласеше „ Остани фокусиран на работата“

Заклучок:

Работата со ученик со АДХД на домашни задачи бара терпение, прилагодување и стратегија. Користењето на структурирани и интерактивни пристапи може значително да ја зголеми ефикасноста, да го намали стресот и да му помогне на ученикот да се фокусира и успешно заврши задачи.





Посета на час: Физичко и здравствено образование за второ одделение

Тема: Основи на гимнастиката

Наставна единица: Запознавање со акробатиката (колут напред)

На почетокот на часот учениците беа престроени еден до друг на права линија, а одделенскиот наставник ги воведуваше во часот за тоа што ќе работат тој час. Во подготвителниот дел беа распоредени на поголеми растојани во три колони од по четири еден позади друг за вежби за загревање на телото. Се правеа комплекс вежби за оформување на телото. Наставникот постави душек и отскочна даска каде што учениците имаа задача да ги повторат увежбувањата за колут напред. Откако добро се загреаа и ги направија увежбувањата, учениците заедно со помош наставникот изведуваа колут напред. За крајот на часот за учениците да се олабават од часот, наставникот им даде игра наречена „народна“.

Цел на часот: Правилно изведување на комплексни вежби за обликување на телото, препознавање, увежбување и изведуваат на гимнастичките елементи

Форми на работа : фронтална, индивидуална

Заклучок: Од посетата на часот по ФЗО во трето одделение имаше што да се научи. Учениците активно учествуваа во сите делови од часот. Успешно ги реализираат барањата на наставникот и поради тоа учениците наставникот ги награди со игра.



Посета на час: Физичко и здравствено одделение за V

Тема: Атлетика

Наставна единица: Општа подготовка за кондиција - трчање 300м

Часот беше започнат со игра презентирана од наставникот кој одредува ограничен простор во кој ловецот се обидува да ги фати учениците кои бегаат и да ги допре за нејнеобичното можно место. Заробениот ја презема улогата на ловец, морајќи да се држи до местото допрено од претходниот ловец. Потоа распоредени на поголемо растојание изведуваа вежби за загревање и вежби за правилно оформување и обликување на телото. Часот им беше наменет за оцеување на учениците од страна на наставникот во трчање. Оценувањето се одвиваше надвор во училишното игралиште. Наставникот им ги презентира на учениците нормите за оцеување. Учениците секој со своите можности успешно го поминаа оценувањето и нормите кои што беа дадени трчајки кругови. За крајот на часот наставникот ги внесе учениците во училишната сала, постави мрежа за одбојка каде што учениците играа меѓу себе.

Цел на часот: Запознавање различни видови на трчање, правилно поставување на почените блокови, развој на физички карактеристики и движечки вештини, подобрување на координацијата на рацете и нозете и трупот, развивање на вештини за движење, учење да се истрае до прагот на болка.

Форми на работа: фронтална

Заклучок: Сите деца активно учествуваат во оценувањето на часот и голем дел од учениците успешно ги реализираа нормите за највисока оценка.

Ја знаеја техниката на трчање, поставеноста на висиок и низок старт. Исто така од оваа посета на часот бев изненаден од тоа дека сите резултати

остварени на учениците во текот на часовите се внесуваат електронски и се води статистика за истите уназад 40 години.





Посета на час: Физичко и здравствено одделение за осмо одделение

Тема: Атлетика

Наставна единица: Штафетно трчање

Часот беше започнат со игра „Смрзната јаготка“ во која еден ученик ги брка другите ученици и тој ученик што ќе биде фатен застанува со раширени нозе, а за продолжи со трчање потребно некој од слободните ученици да му помине под нозете на замрзнатиот ученик. Потоа распоредени на поголемо растојание изведуваа вежби за загревање и вежби за правилно оформување и обликување на телото. Часот им беше наменет за оценување на учениците од страна на наставникот во трчање. Оценувањето се одвиваше надвор во училишното игралиште. Наставникот им ги презентира на учениците нормите за оценување. Учениците секој со своите можности успешно го поминаа оценувањето и нормите кои што беа дадени трчајки кругови. За крајот на часот наставникот ги внесе учениците во училишната сала, постави мрежа за одбојка каде што учениците играа меѓу себе.

Цел на часот: Развивање на брзинска снага и истрајност во трчањето, развој на координација, скочност и доскокнување, подобрување на скочноста и ориентација во норми, усовршување на техниката на низок старт (развој на анаеробни способности, брзина на движење, експлозивност)

Форми на работа: фронтална

Заклучок: Сите деца активно учествуваат во оценувањето на часот и голем дел од учениците успешно ги реализираа нормите за највисока оценка. Ја знаеја техниката на трчање, поставеноста на висок и низок старт. Исто така од оваа посета на часот бев изненаден од тоа дека сите резултати остварени на учениците во текот на часовите се внесуваат електронски и се води статистика за истите за 40 години уназад.





Прилог - Дневни подготовки

УЧНА ПРИПRAVA			
Sola:	OS Tone Tomšič	Prostor:	Zunanje igrišče
Razred:	5	Datum:	28.9.2023
Število učencev:	13	Zaporedna številka ure:	
Spol:	M.Z.	Zaporedna številka ure v tematskem sklopu:	
Vsebina ure: Splošna kondicijska priprava: Tek na 300 m Stopnja učnega procesa: Podajanje novih informacij			
Cilji:	Spoznavni cilji – (povezani s praktičnimi vsebinami) Spoznati se s različnimi načini teka Sznati se s terenom in dolžino teka na običnem krogu Spoznavni cilji – (povezani s teoretičnimi vsebinami) Naučiti pravilno postavitev štartnih blokov Razvoj telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti Izboljšati koordinacijo rok in nog Izboljšati vzdržljivostno moč rok, nog in trupa Iz izbranimi nalogami in s različnimi pripomočki razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija gibanja, moč, gibljivost, ravnotežje), pomembne za smotanje Motivacijski / socialni cilji Naučiti se vztrajati pri pragu bolečine		
Metodične enote:	Ocenjevanje tehnike in taktike teka Pripravljanje na kros z intervalno metodo teka Tek na 600 m Prevladujoče učne oblike: frontalna vadba Prevladujoče učne metode: demonstracija, pogovor Orodja in športni pripomočki: Pomagala: Učila: /		
PRIPRAVLJALNI DEL		Trajanje: 2 min	
Uvod: Motivacija učencev in navodila za delo. Splošno ogrevanje:			
Uraščj določi omajen prostor, v katerem lovec postaja ujeti bebelce učence in se jih dotakniti na čim bolj neudobnem mestu. Ujeti prevzame vlogo loveca, pri čemer se mora držati za isto mesto, ki se ga je dotaknil prejšnji lovec. Lov popostrimo tako,		* Kroženje z rokami naprej in nazaj (10x) * Zamahi z rokami v bočni liniji gor-dol (10x) * Odkloni v obe smeri (ena roka v bok, druga stegnjena nad glavo) (10x) * Predkloni in zakloni (10x)	
da se morajo vsi držati za isti del telesa, za katerega se drži lovec.			
* Kroženje z boki v obe smeri (10x) * Kroženje s koleno v obe smeri (10x) * Kroženje z gležnji (10x) * Izpadni korak v stran (zadržimo 10 s) * Izpadni korak naprej (zadržimo 10 s) * Trebunjski (15 ponovitev) * Hrbtenjski (15 ponovitev) * Sklece (10 ponovitev)			
GLAVNI DEL		Trajanje: 28 min	
Snovna priprava: Vaje za izpopolnjevanje tehnike teka: 1. Nizki skiping, prehod v tek 2. Visoki skiping, prehod v tek 3. Jogging poskoki, prehod v tek 4. Striženje, prehod v tek 5. Grabljenje, prehod v tek 6. Prehod iz hoje v vedno hitrejši tek, na koncu šprint 7. Tek v krogu s pospelevanjem in zmanjševanjem hitrosti. Učenci vajo izvajajo v koloni, eden za drugim 8. Stopnjevalni tek po dolžini telovadnice. Vajo izvajata dva učena hkrati, začeta s počasnim tekom in prehajata v vedno hitrejšega, dokler ne dosežeta maksimalne hitrosti.			
- dober učiteljev odnos.			

1. VISOKI ŠTART	»Na mesta«	- odzivna noga do štartne črte, - položaj preže: teža izrazito na sprednji nogi, koleno upognjeno, trup naklonjen v smeri naprej, roke v tekaškem položaju (spredaj roka nasproti sprednji nogi).	1																
	»Start«	- hitri prvi koraki, izvedeni po sprednjem delu stopala; - dolžina prvih korakov postopoma narašča.	1																
2. TEHNIKA TEKA	(biomehantična pravilnost in sproščenost teka)	- nagib in položaj trupa = položaj glave, - sproščeno delo rok, - smer gibanja rok, - aktivno in prožno postavljanje stopal na tla in učinkovit odziv, - sproščeno gibanje goleni in v kolenskih.	2																
3. TAKTIKA TEKA		- optimalna razporeditev moči.	3																
4. TEK SKOZI CILJ		- tek skozi cilj s polno hitrostjo brez spremembe ritma teka.	2																
5. MERITEV	OPOMBA: Za izjemen trud lahko učenca/-ka, ki po telesni teži 30% in več ali telesni višini 20% in več odstopa od povprečja v populaciji, ocenimo z eno točko višje.																		
Točkovnik 14.13 5 12.11 4 10.9 3 8.7 2 6.0 1																			
VREDNOTENJE REZULTATOV TEKA NA 300 m (v minutah) – DEČKI																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">TOČKE</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5. r</td> <td>1:20.00 ali bolje</td> <td>1:35</td> <td>1:50</td> <td>2:20</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				TOČKE					5	4	3	2	1	5. r	1:20.00 ali bolje	1:35	1:50	2:20	
TOČKE																			
5	4	3	2	1															
5. r	1:20.00 ali bolje	1:35	1:50	2:20															
VREDNOTENJE REZULTATOV TEKA NA 300 m (v minutah) – DEKLICE																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">TOČKE</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5. r</td> <td>1:20.00 ali bolje</td> <td>1:35</td> <td>1:50</td> <td>2:20</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				TOČKE					5	4	3	2	1	5. r	1:20.00 ali bolje	1:35	1:50	2:20	
TOČKE																			
5	4	3	2	1															
5. r	1:20.00 ali bolje	1:35	1:50	2:20															

Tek je poleg hoje najbližji in najbolj dostopen način gibanja. Temeljna naloga športne vzgoje v šoli je spodbujanje in ozaveščanje mladega človeka o vrednotah vzdržljivostnega teka.			
Ostale pomembnejše naloge pri vadbi takega teka so: - postopno naraščanje obsega in intenzivnosti teka, - aerobne in anaerobne obremenitve, - oblikovanje manjših homogenih skupin, - pestrost in mnogostranost, - naučiti pravilno tehniko teka, tudi v pogojih utrujenosti, - cilji naj bodo čim konkretnjeji, - vadba v prijetnem okolju - naravi,			
1. VISOKI ŠTART	»Na mesta«	- odzivna noga do štartne črte, - položaj preže: teža izrazito na sprednji nogi, koleno upognjeno, trup naklonjen v smeri naprej, roke v tekaškem položaju (spredaj roka nasproti sprednji nogi).	1
	»Start«	- hitri prvi koraki, izvedeni po sprednjem delu stopala; - dolžina prvih korakov postopoma narašča.	1
2. TEHNIKA TEKA	(biomehantična pravilnost in sproščenost teka)	- nagib in položaj trupa = položaj glave, - sproščeno delo rok, - smer gibanja rok, - aktivno in prožno postavljanje stopal na tla in učinkovit odziv, - sproščeno gibanje goleni in v kolenskih.	2
3. TAKTIKA TEKA		- optimalna razporeditev moči.	2
4. TEK SKOZI CILJ		- tek skozi cilj s polno hitrostjo brez spremembe ritma teka.	2
5. MERITEV	OPOMBA: Za izjemen trud lahko učenca/-ka, ki po telesni teži 30% in več ali telesni višini 20% in več odstopa od povprečja v populaciji, ocenimo z eno točko višje.		
- dober učiteljev odnos.			
Točkovnik 14.13 5 12.11 4 10.9 3 8.7 2 6.0 1			

Metodična priprava:		Količinska in organizacijska priprava:	
Zaporedje dodatčnih korakov:		Količina:	Organizacijska priprava
Dejavnost učitelja:	Dejavnosti učencev:	• menjava teka s hojo 20 min • tek na 600m 8min • stretching 5 min	Učenci tečejo v homogenih skupinah. Krog je označen s stožci na 50 metrov. Krog je dolg 300 m
N tej uri učenci poizkušajo preteči omenjene razdalje brez prekinitve teka. Boljši učenci poskušajo doseči boljši rezultat.	Menjava teka s hojo: • 200 m hoje – 200 m teka • 400 m hoje – 400 m teka • 500 m hoje – 500 m teka • 600m hoje – 600 m teka • sproščanje teka na 600 m – merimo čas		
SKLEPNI DEL		Trajanje: 2 min	
Umirjanje in stretching.			
ANALIZA URE			
Doseženi cilji:			
Posebnosti:			
Opombe za naslednjo uro:			
Vpis v dnevnik:		Pregledal:	

		Razred:	5.	
		Zap. št. ure:		
		Datum:	29.9.2023	
Predmet:	ŠPORT			
Tip vadbene ure po vsebini:	Naravne oblike gibanja, igra, splošna kondicijska priprava			
Tematska enota:	Skoki			
Učna enota:	Skok v daljino (razvijanje odrivne in repetitivne moči)			
Stopnja učnega procesa:	obrnjena nove snovi, utrjevanje			
Učni cilji:	- razvijanje odrivne moči, - pridobivanje občutka zadnjih treh korakov zaleta, - naučiti pravičen odziv pri skoku v daljino in razumeti pojem odrivna noga, - težnja za čim boljši osebni rezultat.			
Učne metode:	razlaga, pogovor, demonstracija, praktično delo, opazovanje			
Organizacijske metode:	delo v koloni, delo z vrsto			
Učne oblike:	skupinska, individualna, frontalna, sintetična, kombustrana			
Rekviziti:	4 ovire			
Priporočili:	meter, zapisnik, grablje, lopata			
Literatura:	Čoh, M.: ATLETIKA , Fakulteta za šport, Biografika Bori, Lj. 1992; Cilji šolske športne vzgoje, Zavod RS za šolstvo in šport, Lj. 1994			
Novi pojmi:	let, doskok			
Prostor:	stadion – skok v daljino			
Medpredmetne povezave:	SLO - novi izrazi in pojmi, SPN - varovanje okolja			

ORGANIZACIJA VEŽBOVNO IZOBRAŽEVALNEGA DELA	
PRIPRAVLJALNI DEL	
1. SPLOŠNO OPREDELJEVANJE	
Lokacija: ob. šola in pripravnostna telovadnica	
- časovna, prostorska, opremljenost	
- vključevanje priredilcev	
2. NAMENI, CILJI	

Skok v daljino spada med osnovne motorične sposobnosti. Osnovni skoki so lahko različni po vrsti odvisno od namena in obsega. Skok v daljino je ena najprejanih atletskih disciplin, ki se je poznala že v staro Grško. Spada v skupino suverennih sklopov.

1. SPLOŠNE ORGANIZACIJSKE VARE

- krčenje z rokami naprej in nazaj (10s),
- zamah z rokami v levo in desno (10s),
- odlična (10s),
- krčenje v kolo (10s),
- zamah z levo in desno nogo (10s),
- upadajo krčenje naprej in poudarjanje (10s),
- upadajo krčenje v stran in poudarjanje (10s),
- postopaj (10s),
- skok (10s),
- postopaj (10s).

2. SPECIFIKACIJSKE VARE

- raztezanje nog za integracijo skokovnega sklopa,
- raztezanje nog za spretnost razpisne moči,
- krčenje v skokovni sklop.

Razpisna moč je 20 s, spretnost pa 10s.



Прилог - Дневни подготовки

	501cm	451cm	387cm	
UČENKE	5 točk	4 točke	3 točke	2 točki
9 let (4. razred)	352cm in več	312cm = 351cm	272cm = 311cm	216cm = 271cm
10 let (5. razred)	376cm in več	332cm = 375cm	286cm = 331cm	226cm = 285cm
11 let (6. razred)	392cm in več	350cm = 391cm	302cm = 349cm	242cm = 301cm
12 let (7. razred)	412cm in več	364cm = 411cm	318cm = 363cm	250cm = 317cm
13 let (8. razred)	422cm in več	374cm = 421cm	328cm = 373cm	258cm = 327cm
14 let (9. razred)	426cm in več	382cm = 425cm	332cm = 381cm	262cm = 331cm

PREVERJANJE - ocenjevanje

Ocena = Error! (Če se prva decimala konča na 5, 6, 7, 8 ali 9, oceno zaokrožimo navzgor.)

PRIPRAVE		3. KOLIČINSKA	4. ORGANIZACIJSKA
2. METODIČNA	N način merjenja zaleta skoka v daljino so naslednji: - 7 korakni zalet je 12 korakov v hoji in - 9 korakni zalet je 16 korakov v hoji. Učenec se postavi na zaletišče iz določene razdalje in začne teči z vso močjo proti odzivni deski. Na koncu, pri odzivni deski se ne odriže, ugotovljamo le kam je postavil odzivno nogo. Mesto označimo, razdaljo od odzivnega mesta do odzivne deske pa prenosimo na začetek zaleta in korigiramo razdaljo. Tako izmerjen zalet učenci večkrat preizkusijo. Potrebne so korekcije, dolžino zaleta si nato izmerijo v stopalih in si številko tudi zapomnijo.		
	Odrivanje preko ovir: postavimo jih na razdaljo 4 do 4,5 m. Višina ovir je 50 do 60 cm. Odrivanje naprej z boljše nogo. Med ovirami naredijo 3 kratke in hitre korake. Poudarek na visokem zamašni zamašne noge.	3 x	Delo z vrsto, delo s kolono
	Merjenje zaleta z 8 hodnimi koraki (5 sekund) in vadbo ritma zadnjih treh korakov zaleta. Prva dva koraka zaleta sta dolga in počasnejša. Zadnji trije koraki so nekoliko krajši in hitrejši.	3 x	
	Skok v daljino z deskokom na zamašno nogo, s čimer učenci "vsiljujejo" tehniko korak in pol; pri odzivu mora učenec izvesti poudarjen zamah z zamašno nogo (z roko določim, do katere višine mora priti koleno zamašne noge).	3 x	
	Skok v daljino z izmerjenimi 12 koraki zaleta.	3 x	

SKLEPNI DEL

- Prepoznajte svoj.
- Učencem prikažemo na ritmični in odzivni deski v daljino.
- Učenci, ki ne razumejo pomena pri svojih, razumejo svoj in se pripravijo na daljino.

OPOMBE:

Učenci skokov v daljino iz odzivne deske 50 cm.

Učenci, ki ne razumejo pomena pri svojih, razumejo svoj in se pripravijo na daljino.



РАБОТИЛНИЦИ



“СЕ ГРИЖИМЕ ЗА НАШАТА ИДНИНА”

Час: Физичко и здравствено образование

Тема: Спортувам и играм

Наставна единица: Гимнастичка азбука (гимнастичко ползење, тркалање, подигнување, носење, вртење)

Елементарна игра - „Префрлување на топче со бочно тркалање”

Ученици се легнати на подлогата со составени нозе и над главата подигнати раце. Со бочно тркалање по душекот земаат по едно топче оставени во обрачот со топчиња и во истата позиција го префрлуваат топчето во празниот обрач од одругата стана на душекот. Екипата што прва ќе ги префрли топчињата ќе биде победник.

Средства за користење:

Душеци, обрачи, топчиња

Цели

- Да се запознае со изведбата на основните движевни вештини
- Да се запознае со изведбата на елементарните облици на движевни вештини од различни категории
- Да развие персонални вештини преку учество во физичка активност
- Да развие моторички способности важни за кардиореспираторната издржливост, мускулната сила, флексибилноста, брзината, др.

Постигнати ефекти:

Да развива:

- Практична изведба за време на часот
- Активна вклученост
- Соработка помеѓу учениците
- Натпреварувачки дух помеѓу учениците





Час: Физичко и здравствено образование
Тема: Спортувам и играм
Наставна единица: Атлетска
Елементарна игра: „Преместување чуњеви“

Учениците се поделени во повеќе групи. Поставете се четири конуси со по еден чуњ, над нив од кој два со сина боја и два со жолта боја. Учениците имаат задача со трчање до поставените конуси да ги преместуваат чуњевите во линија со иста боја на горните и долните два конуси. Екипата што прва и правилно ќе заврши е победник.

Средства на користење:
Конуси, чуњеви

Цели

- Да се запознае со изведбата на основните движевни вештини
- Да се запознае со изведбата на елементарните облици на движевни вештини од различни категории
- Да развие персонални вештини преку учество во физичка активност
- Да развие моторички способности важни за кардиореспираторната издржливост, мускулната сила, флексибилноста, брзината, др.

Постигнати ефекти:

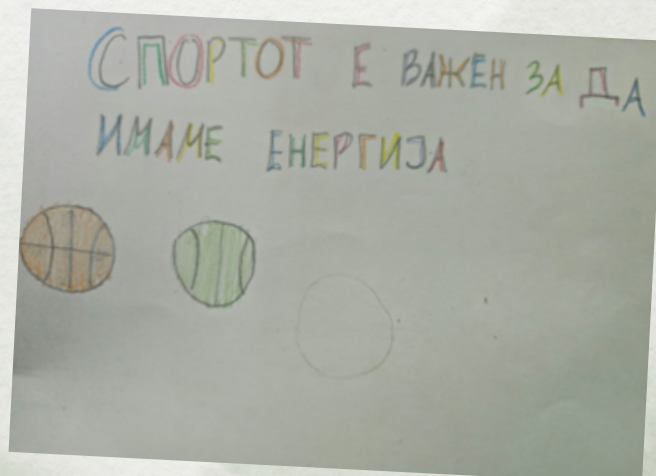
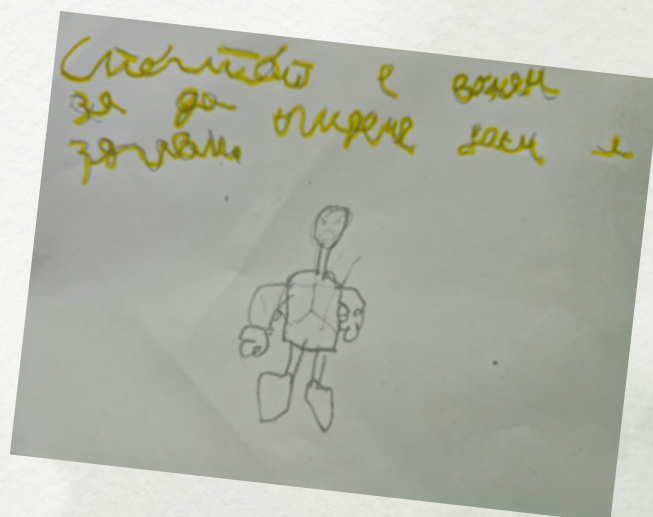
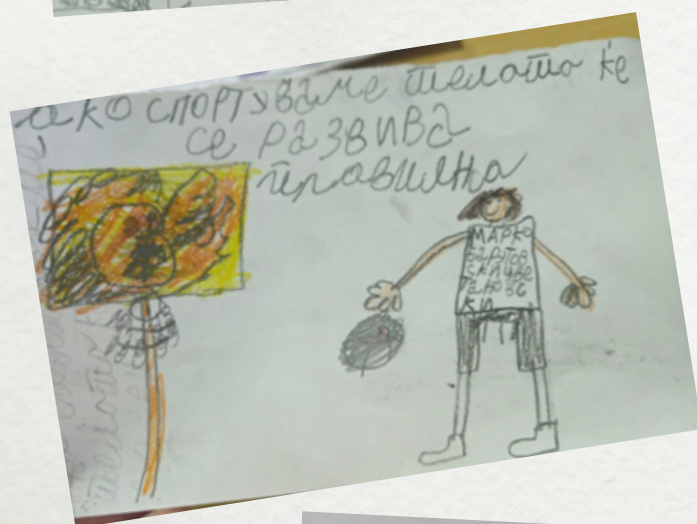
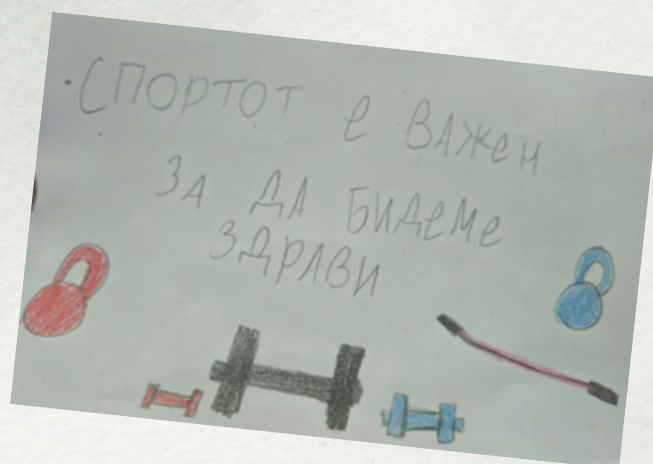
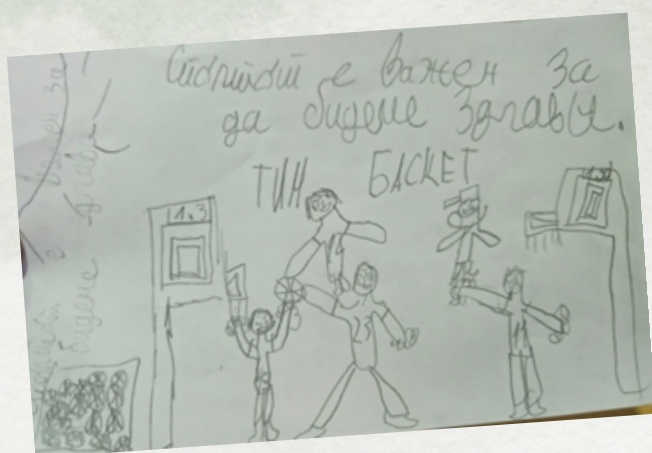
Да развива:

- Практична изведба за време на часот
- Активна вклученост
- Соработка помеѓу учениците
- Натпреварувачки дух помеѓу учениците



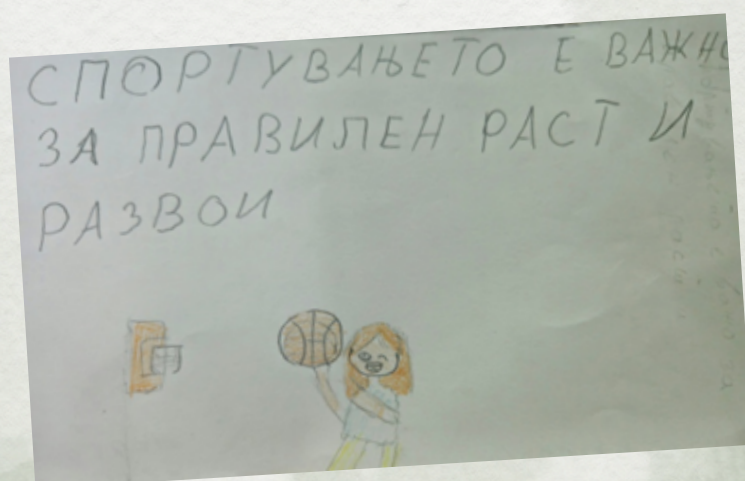
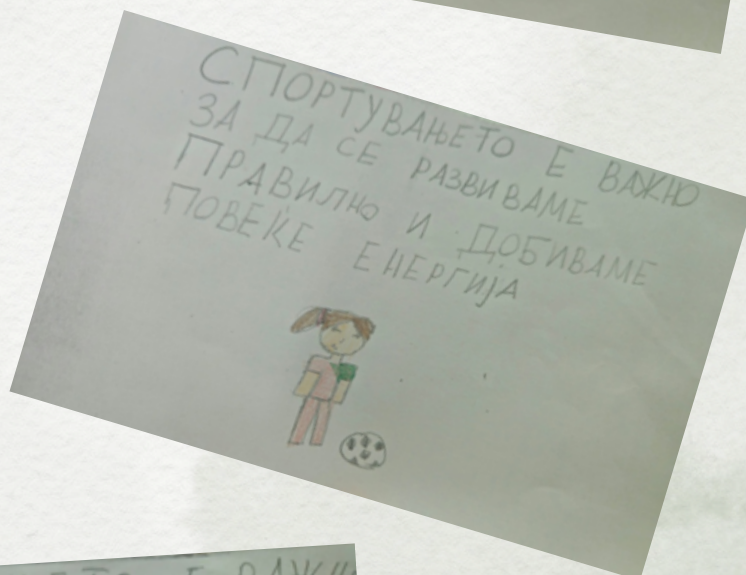
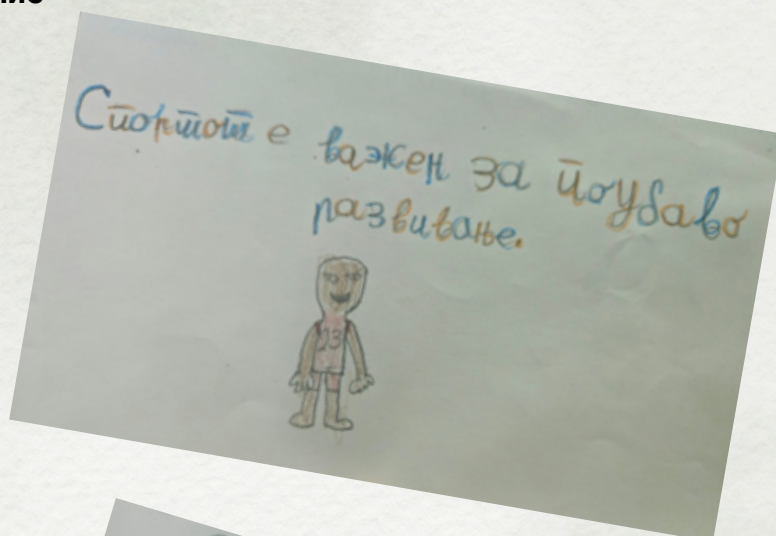


Пораки
УЧЕНИЦИ III ОДД
Важноста на физичкото образование





Пораки
УЧЕНИЦИ III ОДД
Важноста на физичкото образование





ПОРАКИ
УЧЕНИЦИ III ОДД
Важноста на физичкото образование





ECEI

УЧЕНИЦИ VII ОДД

„МОЈОТ ОМИЛЕН СПОРТ“

Фудбалери с највишим степенем, без
разлика да ли по играм са противничким
или тешким утакмицама, тешко издржавају.
Због се игра фудбал не се примењива
се примењива само тешка и тешка
за играче, то је једна величина, савременост
и тешка радност. Јако играч који
буде одређеним који не примењивају
да играју тешко, једнако је да буде
фудбалер то је једнако је да буде
во игра.

[illegible]

Мојот омилен спорт

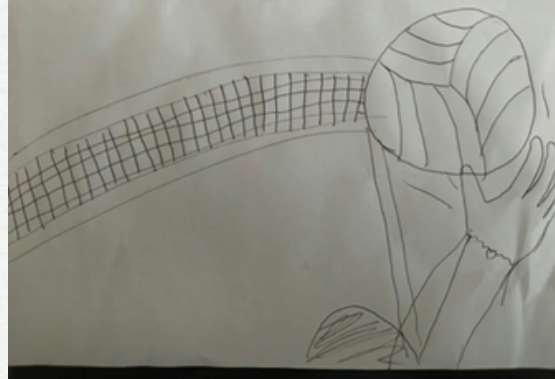
Хокејот е мојот омилен спорт. Заједно со комбинација акција, брзина и тимско игра. Сакам да играм и да се исполнувам во тимските и индивидуалните. Мога да играм со моите другари, чувствувам дека сме како еден тим, секој со своја важна улога.

Будејќиот наставник ми помага да играм нови појави од професионалните играчи. Овој спорт ме мотивира да давам подобра и физички и ментално. Во секој тренинг се учествувам постојано и постојано во себе. Хокејот ми покажува дека со тврдо и упорно се е возможно.

Мојот омилен спорт е фудбал што довга од англиските зборови фут што значи стапало, а топка е бола, и ете ви-фудбал. Пред повеќе од 2.000 години, во Стара Јапонија имало слична игра која ја нарекувале чују. Во Кина таа игра се нарекувала цун-ки, што значи - туркање топка со ного. Старите Грци го обожавале епискурот кој бил некаква мешавина од фудбал и ракомет. И древните Маи во денешно Мексико играле фудбал, но нивната топка била од тврда гума. И во прериите на Северна Америка босоногите Индијанци имале играј да трчаат по топка. Покрај фудбалот, кога на голем терен играат два тима по 11 играчи, популарен е и фудсал, мал фудбал што се игра на мал терен во сал. Во фудбалот играчите на еден тим се поделени на: еден голман, дефанзивни играчи, играчите од среден ред и напаѓачи. Меѓу најдобрите фудбалери на сите времиња се вбројуваат Бразилецот Пел, Аргентинците Диего Марадона и Лионел Меси и Португалецот Кристијано Роналдо.

Моят милени
стар

Мојот омилен спортист е одбојка. Почнав да играм минатата година. Првото што имам професионално на мисла. Хотя почнав со тешко овладение малата најважната наука за играма, а со минатата година ја до сега, речиси секој ден го играмичкувам мојот спортист. Играме одбојка речиси секој час по физичката играма за виежд која измелувам, а и целото тело го поминавам на универзитетско одбојкарската татка. То сакам затоа што во мојата непроизводима има многу играмичувања и патеа на колена, но не се знае, хола среќава ќе излезе до предврат и со еден скок и удар го биемо до крст се смени играмата игра. Ето затоа одбојката е мој омилен спортист.



Может стать секретом

[illegible]

Uppdragsbeskrivning



ЕСЕИ

УЧЕНИЦИ VII ОДД

„МОЈОТ ОМИЛЕН СПОРТ“

Орбонката: повеќе за спорт

Орбонката е мојата страст и мојот бет од секојдневното. Кога стојам на теренот и се подготвувам за следниот црвен, чувствувам како целото време застанува. Во тие моменти, важно е само играта, тимот и нашата желба да победиме. Секој потен, секој скок и секоја убава поставка на теренот е резултат на совен напорен труд, дисциплина и посветеност. Орбонката ме учи на важноста на тимската работа и довербата во другите. Кога постигнуваме поен, знам дека секој член на тимот го даа својот максимален придонес. Орбонката не е само спорт за мене, тоа е и животна школа, каде што се учам на упорност, почит и дисциплина.

Наталија Радичевиќ,
VII B

Мојот омилен спорт
Орбонка

Орбонката е мојот омилен спорт бидејќи ме имава среќа ~~што~~ која нѐ раѓа и ме мотивира. Иако иако сѐ уште ми е омилен бидејќи е гитн матен и возбудлив. Особено која ќе играме на теренот и која победиме, тоа е голема радост за нас и за нашите родители. Не е важно дали играме или не, бидејќи Орбонката ќе се игра секогаш. Мојот срце, и сепак симпатична работа е на теренот.

Зоран Симонбска

Правење рамка за слика со слики од овошје и зеленчук

Цел на активноста:

Учениците ќе создадат рамка за слика користејќи слики од овошје и зеленчук, што ќе ги научи на креативност и важноста на здравата исхрана преку визуелно изразување.

Материјали:

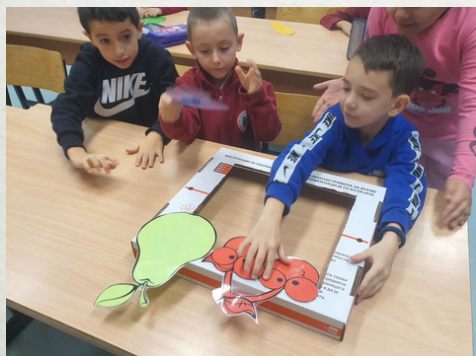
Картон (за основа на рамката)
Лепак
Слики од овошје и зеленчук
Бои, маркери, стикери за декорација
Ножици

1. Вовед

Започнувам со објаснување на активноста. Учениците ќе научат што е рамка за слика и како може да се декорира со слики од овошје и зеленчук. Покажуваме неколку примери на рамки и да го објаснувам процесот.

2. Подготовка на основата

Учениците ќе изберат картон која ќе ја користат како основа за рамката. Во зависност од големината на рамката што ќе ја прават, учениците ќе исечат правоаголен или квадратен облик на картон. Следно, ќе се исече и внатрешниот дел (да се добие рамка). Обично, учениците ќе остават 5-7 см од сите страни за да имаат доволно простор за декорација. Учениците се упатавуваат внимателно да ги користат ножиците и да не го сечат погрешно картонот.





Декорација на рамкат

Учениците избираат слики од овошје и зеленчук. Секој ученик ќе ги изреже и залепи овие слики околу основата на рамката. Сликите можат да бидат распоредени на различни начини, на пример:

- Рамката може да биде украсена со ред од малини, јаболка, моркови и краставици.
- Учениците можат да комбинираат повеќе видови овошје и зеленчук за да направат интересен дизајн.

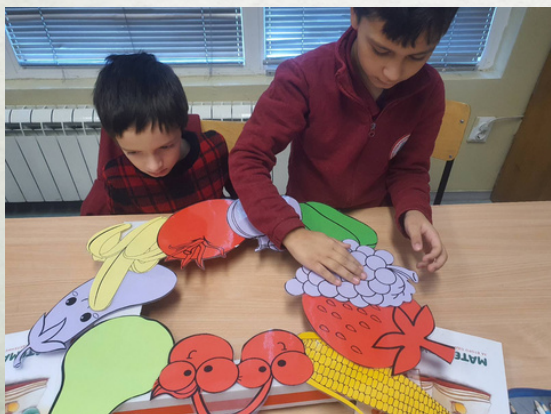
Учениците ќе ги покажат своите рамки пред одделението и ќе зборуваат за тоа како го избрале овошјето и зеленчукот што го искористиле.

На учениците им се поставуваат прашања :

Зошто ги избравте овие слики од овошје или зеленчук?

Зошто мислите дека е важно да јадете здраво?

Кои овошја и зеленчуци ви се омилені?





Ефекти од работилницата:

1. Развивање креативност и уметнички вештини:

Учесниците ќе имаат можност да користат хартија како материјал за изработка на овошје и зеленчук, што поттикнува креативност и нови идеи. Тие ќе треба да ја претстават природата на овие елементи преку различни техники на хартиена уметност, што ќе ги развие нивните уметнички способности.

2. Подобрување на моторичките вештини:

Работата со хартија и изработка на мали елементи, како што се сечење, лепење и обликување, ќе ги подобри фини моторички вештини на учесниците. Ова ги учи како да се контролираат нивните раце и како да манипулираат со различни материјали за да создадат прецизни уметнички дела.





3. Развивање на еколошка свест и одржливост:

Хартијата е одржлив материјал, а кога се користи за изработка на уметнички предмети, учесниците учат да ја ценат рециклираноста и важноста на намалување на отпадот

4. Учење за природата и важноста на зеленчукот и овошјето:

Едукативен момент за важноста на овошјето и зеленчукот во исхраната, како и со нивната улога во природата. Учесниците можат да научат за различните видови овошје и зеленчук, нивната разноликост и придобивките од нивната потрошувачка.

Во целина на оваа работилница ќе има позитивен ефект врз креативноста, еколошката свест, моторичките вештини и социјализацијата на учесниците, додека истовремено им дава можност да се изразат и да се забавуваат.





Пишување песни за здрава храна

Цел на активноста:

Учениците ќе се запознаат со значењето на здравата храна и ќе учат како да создадат песна која го промовира здравиот начин на исхрана.

Материјали:

Листови хартија и моливи

Постери

Бои

1. Вовед

Со учениците се започнува кратка дискусија за тоа што значи здрава храна им се поставуваат прашања како:

Што јадете за појадок/ручек/вечера?

Како се чувствувате кога јадете овошје и зеленчук?

Зошто е важно да јадеме здрава храна?

2. Презентација на пример на песна

На учениците им читам кратка песна за здрава храна како:

"Јадам јаболко, јадам круша ,

Слатка ко душа

Тие ми даваат енергија и сила,

Моркови, брокула и спанаќ,

Ја прават мојата кожа блескава и здрава ,

Здрава храна, моја пријателка драга !"

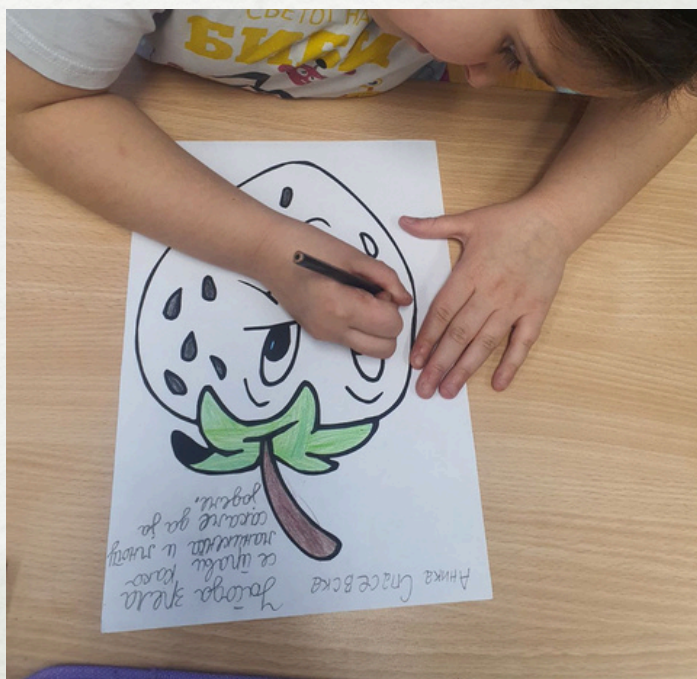
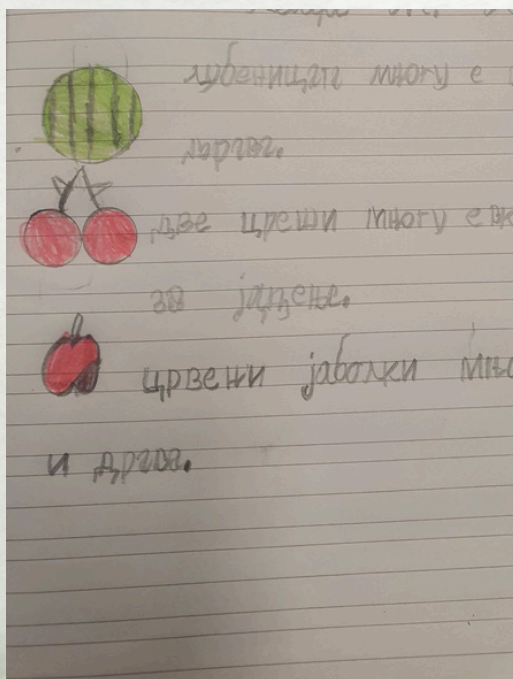
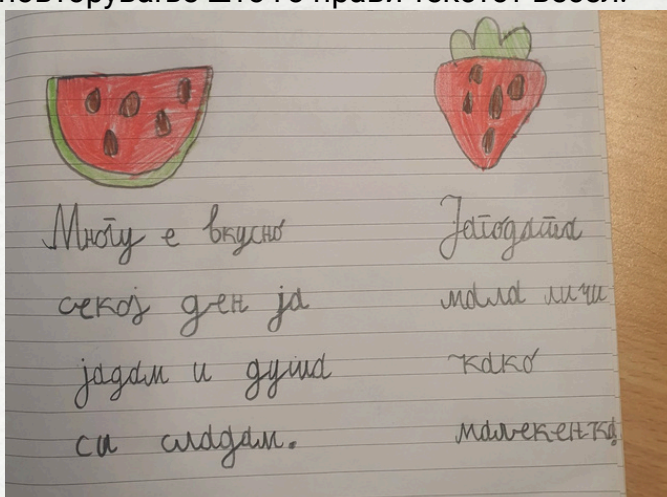
3. Разговор и креативно пишување

На учениците им се објаснува дека во песната има рима и им се дава објаснување како се користат зборови што ја опишуваат здравата храна. Потоа, учениците се охрабруваат да напишат свои кратки песни за здрава храна, им се даде шема како водич:

Почеток: Најдете здраво овошје или зеленчук што ви се допаѓа.

Средина: Опишете како тој/таа храна ви помага да бидете здрави или што ви дава.

Завршница: Додадете некоја рима или повторување што го прави текстот весел.



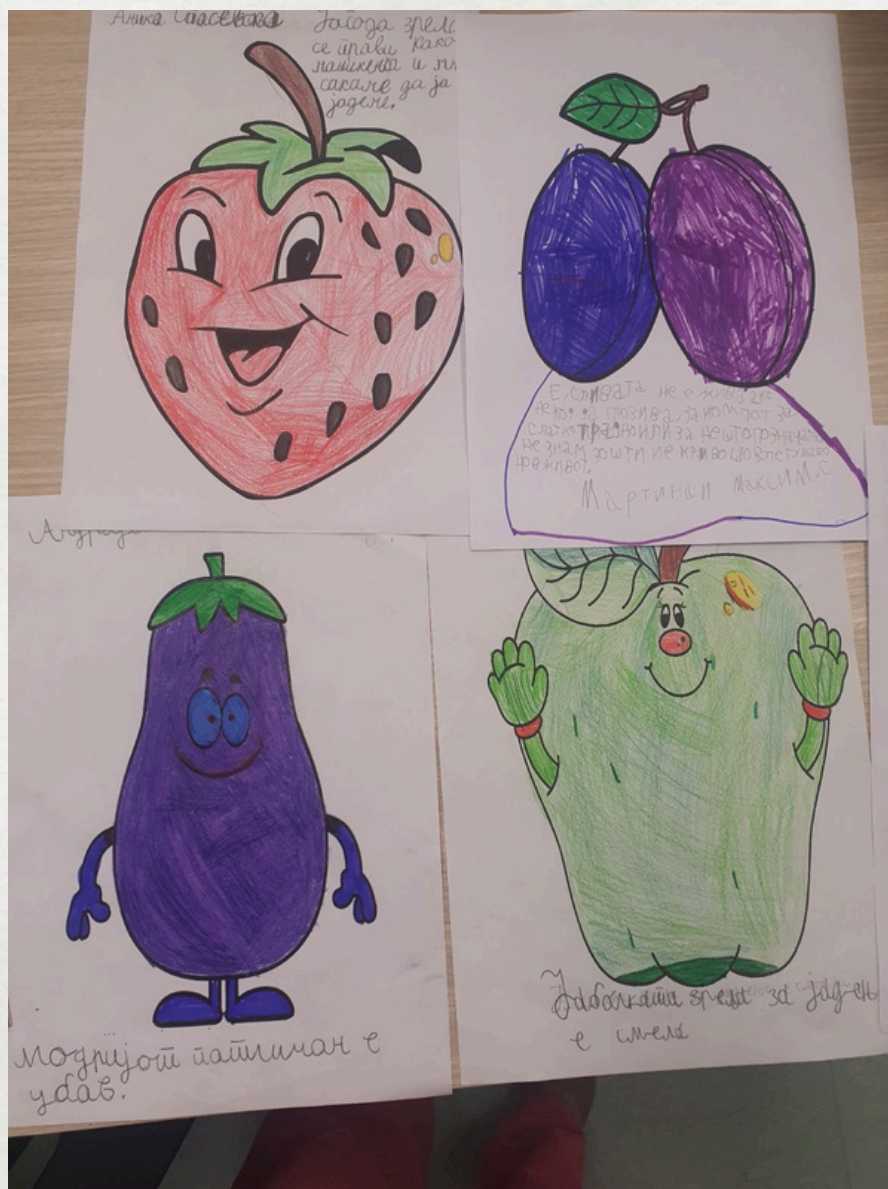


4. Илутрирање на песните

Откако ќе ги напишат песните, учениците ќе ги илустрираат своите песни. Користат бои да нацртатеи обојат различни видови овошја, зеленчуци.

5. Презентација на песните

Учениците ги споделат своите песни со класот и ќе покажат свои илустрации. Секој ученик кажува што најмногу му се допаднало во песната на другите.





Ефектите од работилницата

Подигнување на свеста: Подигнување на свеста за важноста на здрава исхрана, при што учесниците учат како храна може да влијае на здравјето.

Креативно изразување: Пишувањето песни овозможува учесниците да се изразат креативно, користејќи музика и текст за да го пренесат своето разбирање на здравата храна.

Мотивација за здрави навики: Песните можат да бидат инспирација за другите да водат поздрав живот и да направат промени во својата исхрана.

Едукативен аспект: Практични совети и информации за тоа што претставува здрава исхрана, како и да охрабрат луѓето да се информираат повеќе за тоа.

Забава и интеракција: Песните можат да направат учењето за здравата храна да биде поинтересно и забавно, што дополнително ги мотивира учесниците да ја применат науката во реалниот живот.

Продлабочување на знаењето за храна: Со пишување песни на тема здрава храна, учесниците може да научат нови информации за хранливите состојки, витамини и минерали кои се важни за нашето тело.



