

Ли́дија Бе́лческа Карапанцевска

УЧЕБНИК ЗА IV ОДДЕЛЕНИЕ
ВО ДЕВЕТГОДИШНО ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

2020

Ф И З И Ч К О
И
З Д Р А В С Т В Е Н О
О Б Р А З О В А Н И Е

Автор:

Лидија БЕЛЧЕСКА КАРАПАНЦЕВСКА

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ
за IV одделение за деветгодишно основно образование

Лектура:

Елена ТАШЕВСКА

Технички уредник, корица и компјутерска обработка:

Игор ПОПОВСКИ

Рецензентска комисија во состав:

Беџет ТОЧИ-претседател

Миле ГЕГОВСКИ-член

Живко АНДОНОВ-член

Издавач: Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија

Печати: Полиестердеј Доел, Скопје

Тираж: 299

Со решение на Министерот за образование и наука на Република Македонија
бр.10-1601/1 од 19.06.2009 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

БЕЛЧЕСКА Карапанцевска, Лидија

Физичко и здравствено образование за 4 одделение во деветгодишно
основно образование / Лидија Белческа Карапанцевска. - Скопје

:Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија,
2020. - 58 стр. : илустр. ; 24 см

ISBN 978-608-226-402-8

COBISS.MK-ID 111808010

ПРЕДГОВОР

Физичкото и здравственото образование претставува активност која значи , совладување на разни движења и вежби .

Зошто треба да го сакаш спортувањето?

Затоа што секојдневните спортски активности ќе придонесат за зајакнување на мускулите на вратот, грбот, стомакот, рацете, нозете, како и правилно растење и оформување на телото.

Што ќе научите од овој учебник?

Преку наставата по физичко и здравствено образование ќе се запознаете со вежби и техники за правилно држење и развој на телото и други важни содржини од повеќе теми : спортски игри: кошарка, ракомет, фудбал, одбојка, спортска гимнастика и ритмика и основи на танци.

Во учебникот има наставни теми кои ќе се реализираат со договор на наставникот и родителите, како што се: пливање, скијање, излети и пешачења, училиштен спорт, спортски школи.

Со совладувањето на основните спортски техники на движења и надоградување со нови вежби и движења ќе ви помогне полесно да ги совладувате секојдневните активности.

Бидејќи се наоѓате на возраст кога телото интензивно расте и се развива, наша крајна цел е спортските активности да ви станат дел од секојдневниот живот.

Авторот

ВЕЖБИ ЗА ПРАВИЛЕН РАЗВОЈ НА ФИЗИЧКИТЕ СПОСОБНОСТИ И ПОДГОТОВКА

Зошто ни се потребни вежбите за правилен физички развој?

Во природата на секој човек е да се движи бидејќи само на таков начин ќе може да се постигне правилно функционирање на сите органи и делови од телото.

Меѓутоа учениците поголемиот дел од времето го поминуваат во училишните клупи и често не забележуваат дека не седат правилно во клупите. Исто така и слободното време што го поминуваат дома, додека гледаат телевизија, седат пред компјутер, рачаат или ги обавуваат домашните работи или задачи, децата повторно, во поголем дел од времето, се изложуваат на истата или слична неправилна положба на телото.

Вежбите на часовите по физичко и здравствено образование за правилен развој на физичките способности или вежби за оформување на телото, им овозможуваат на учениците да ги припремат мускулите и зглобовите за извршување на посложени вежби, со цел да се избегнат евентуални повреди на часовите.

Самите вежби служат и како заштита од појава на деформитети.

Вежбите за правилен развој на телото може да се изведуваат поединечно или во парови и со помош на реквизити, како што се: обрачи, шведска клупа, шведски сандак, топка, јаже, мали тегови, рипстоли.

За успешно сузбивање на опасностите по здравјето на учениците, многу е големо значењето на физичкото и здравственото воспитување.



Позитивни постигнувања на учениците кои редовно учествуваат во наставата по физичко и здравствено образование се :

- Складен раст, зајакнување на коскено-мускулниот систем;
- Позитивно влијание на здравјето, зајакнување на самодовербата, стекнување навика за упорност и работни навики;
- Развивање на чесен однос спрема соиграчот и противникот во спортските натпревари;
- Учениците спортисти имаат помал ризик да заболат од болести кои се поврзани од неактивност, загаден простор и лоша исхрана;
- Спречување на телесни деформитети, превенција;
- Влијае на сензорните, перцептивните, моторните и интелектуалните способности;
- Учениците учат правилно да ги користат реквизитите за вежбање, спортување, развивање хигиенски навики;
- Учениците се оспособуваат за лесно вклопување во општествената средина;
- Кај учениците се развива самостојност во решавање на поставените задачи.
- Учениците спортисти не се изложени на дебелење, пушење или други пороци.

Деформитети од неправилно држење на телото

Времето што учениците го поминуваат во ученичките клупи е повеќе во седечка положба. Како последица од неправилно седење се појавуваат телесни деформитети - кифоза, сколиоза и др.

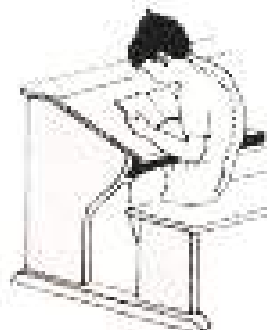


Нормална положба
на рбетен столб



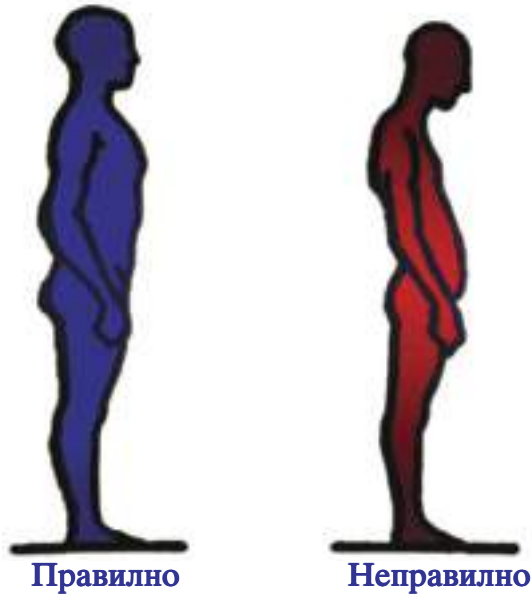
Кифоза

Неправилно седење во клупа



Правилно држење на телото

Бидејќи на возраст од четврто одделение интензивно растете и се развивате треба постојано да внимавате на правилното држење на телото.



Правилно седење

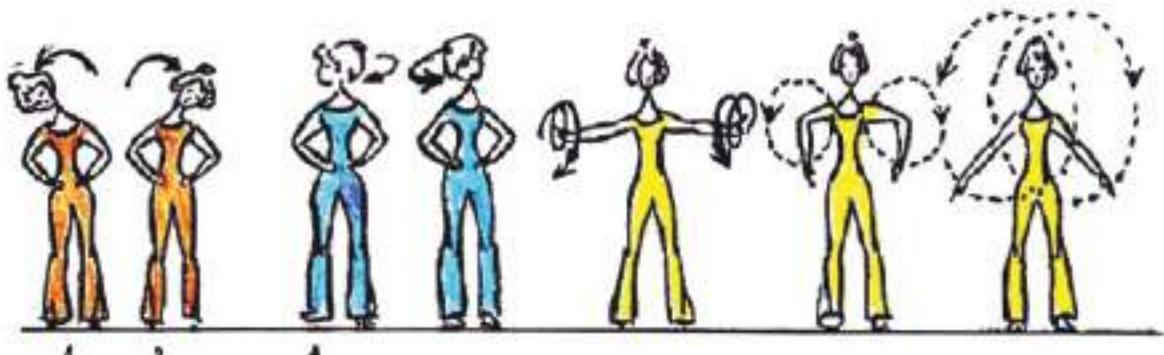
Исто така правилно треба да го држите телото кога сте во училишните клупи. Поголемиот број деформитети на телото се појавуваат како последица на лошо седење. Со правилно седење и држење на телото може да се избегнат.



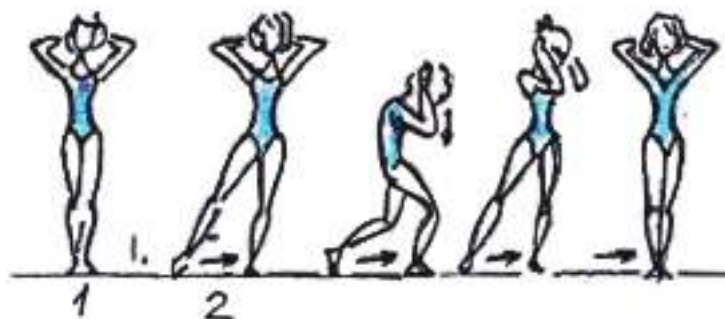
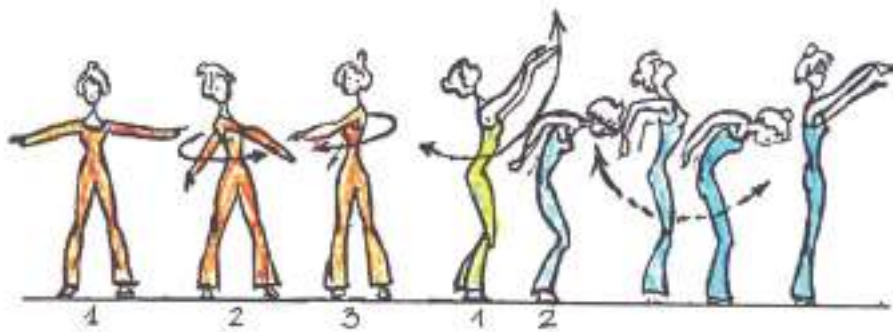
Вежби за правилен развој на целото тело:

- а) Вежби за правилен развој на вратот, раменскиот појас и рацете;
- б) Вежби за развивање на мускулите на стомакот и грбот;
- в) Вежби за нозе;
- г) Вежби за истегнување.

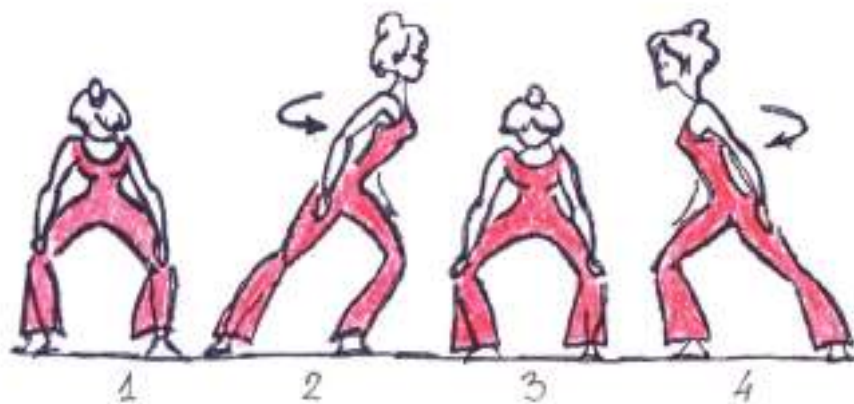
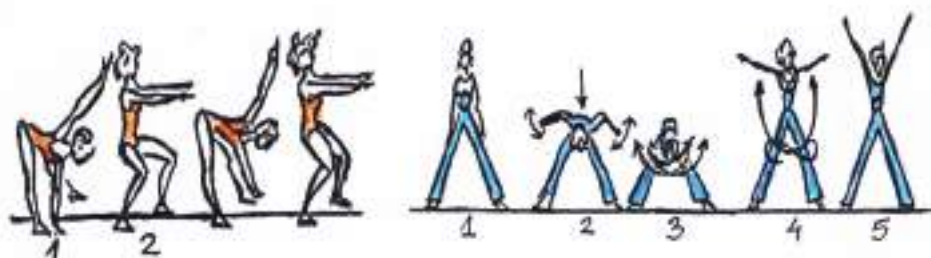
Вежби за врат, раменски појас и раце:



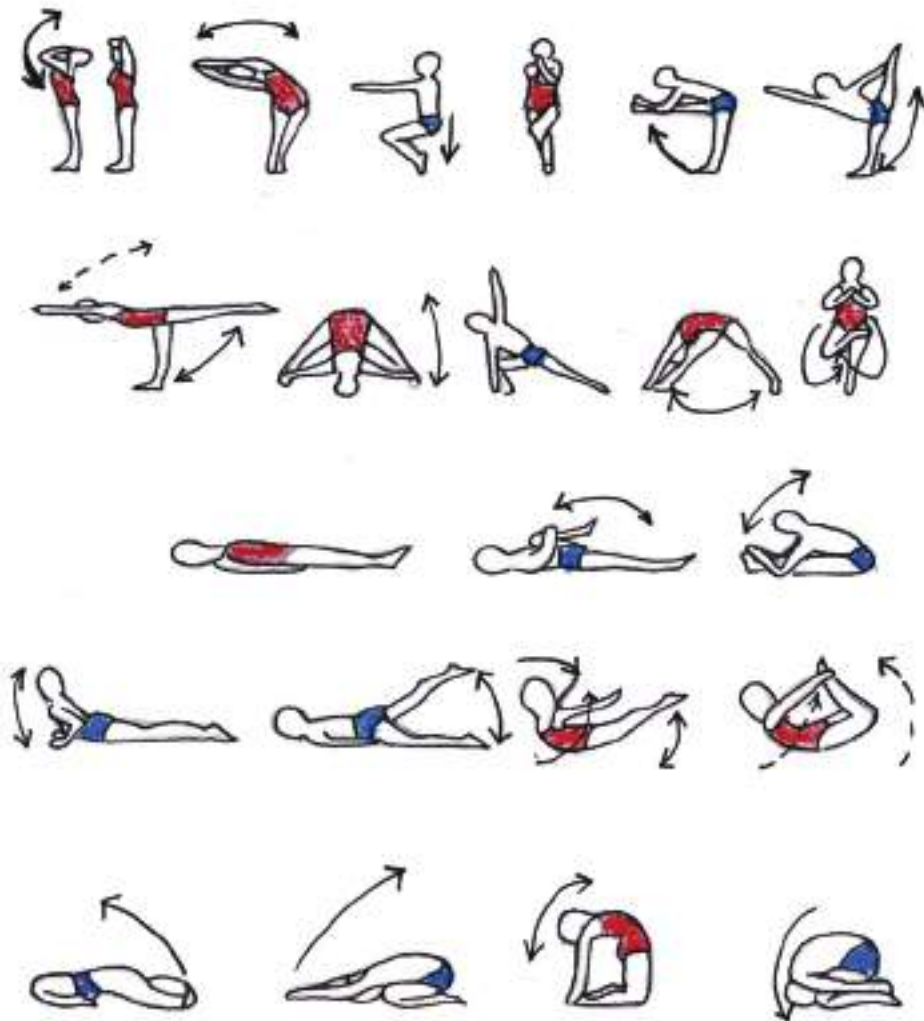
Вежби за стомачна и грбна мускулатура



Вежби за нозе



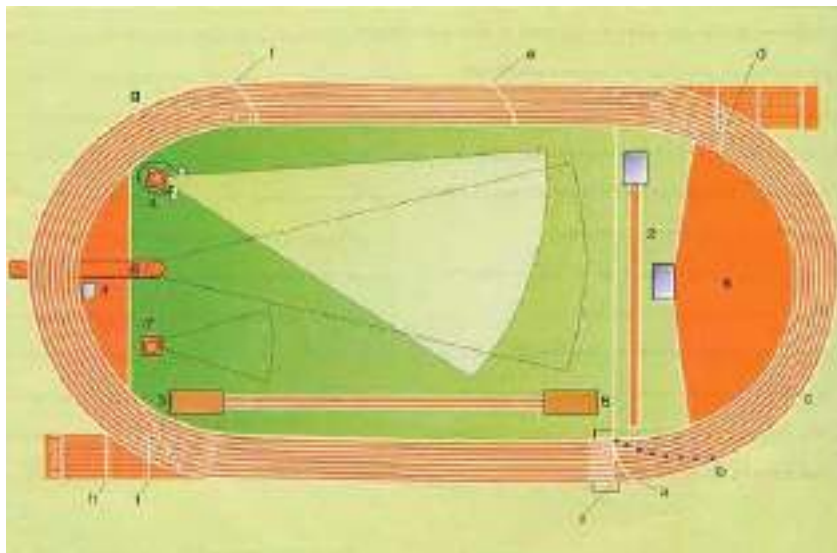
Вежби за истегнување



АТЛЕТИКА



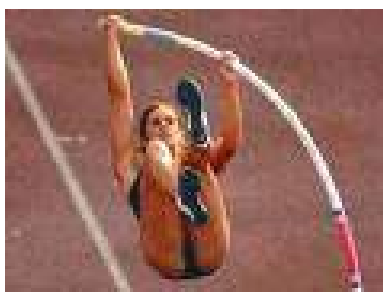
Атлетски стадион



Поделба на атлетскиот стадион според натпреварувачки дисциплини

Трчање на: 10 000 м., 5 000м., 3 000м., 1 500м., 400м., 200м., 100м.

- 1) водена препрека
- 2) скок во височина
- 3) скок во височина со мотка
- 4) скок во далечина
- 5) троскок
- 6) фрлање диск
- 7) фрлање ѓуле
- 8) фрлање копје



Скокови

Скок во далечина



Штафетно трчање



Фрлање копје



АТЛЕТИКА

ПОИМ

Атлетиката е позната како кралица на спортовите. Терминот потекнува од грчкиот збор „атлос“ што значи натпревар. Атлетиката вклучува спортови кои генерално, можат да се поделат на: трчање, скокање и фрлање.

Стадионот за атлетика се состои од 8 кружни патеки меѓусебно одделени со непрекинати линии. Исто така стадионот е опремен со помошна опрема, која се користи во зависност од натпреварувачката дисциплина. На стадионот, каде што се натпреваруваат спортистите во атлетика, се одржуваат сите атлетски натпревари освен маратонот кој започнува и завршува на стадионот. Натпреварите се одржуваат на отворени и затворени стадиони.

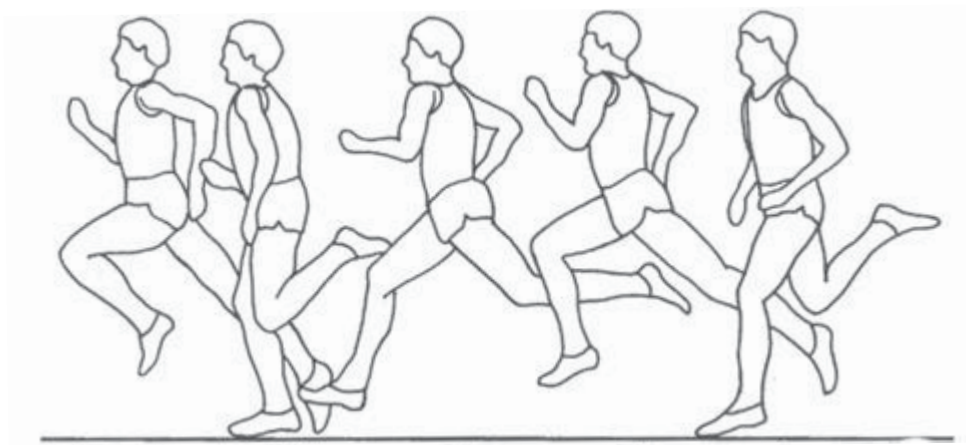
Содржини

- Правилно трчање со промена на правецот на движење, право, цик-цак (лево - десно), кружно и полукружно;
- Совладување на штафетно трчање;
- Скок од место (мерење на експлозивната способност);
- Скок со залет- затрчување;
- Основна техника - скок во височина -ножици;
- Основна техника- скок во далечина - згрчена техника и
- Фрлања -основна техника за фрлање топче во цел и во далечина.



Трчање

За да може ученикот да го совлада правилното трчање треба да се внимава на држењето на главата и трупот, држењето и движењето на рацете и движењето на нозете. Најголем наклон телото има при трчање на кратки патеки, а најмал при трчање на долги патеки.



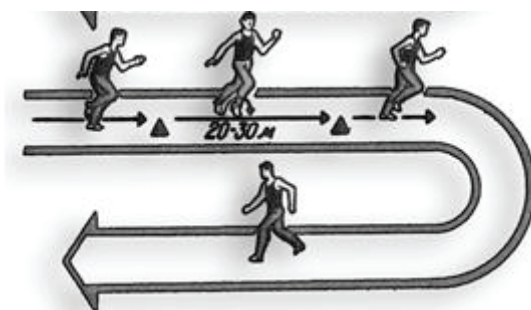
Трчање право

Трчање со промена на правецот на движење:

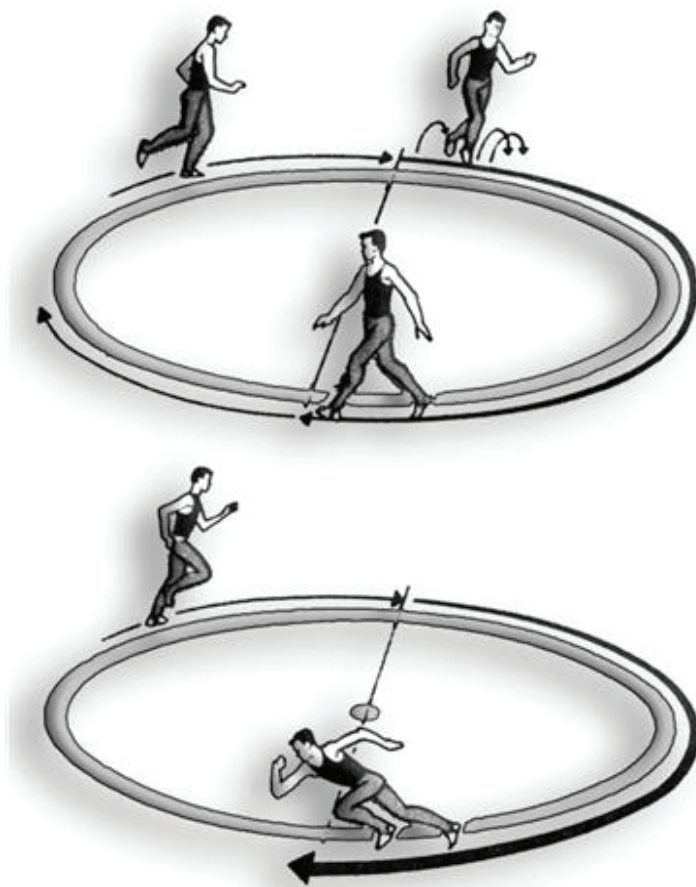
- цик - цак;
- полукружно и
- кружно движење



Трчање цик-цак



Трчање полукружно



Кружно трчање

Задача:

На растојание од 30м. поставете препреки низ кои ќе можете да трчате цик -цак, полукружно и кружно.



ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ

Штафетното трчање е групна дисциплина каде што натпреварувачот со максимална можна брзина ја претрчува својата делница и треба да изврши предавање на штафетната палка во одреден простор.



Најголемо внимание во техниката на штафетното трчање треба да се посвети на правилното додавање и примање на палката, кое се врши од долу нагоре во одбележаниот простор.

Задача:

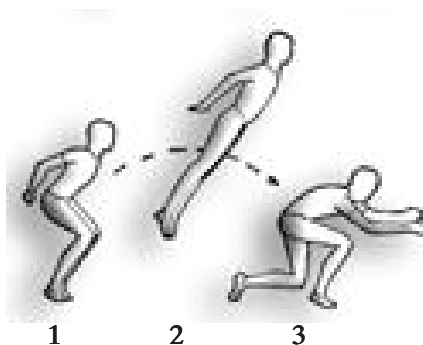
Организирајте натпревар во штафетно трчање 4x30 метри.



Скок од место

Скоковите од место директно се поврзани со експлозивната сила и се состојат од три фази:

- замав со рацете наназад,
- одраз со нозете и
- доскок



Скок од место

Во спортската сала се обележува линија. Таа претставува линија за одраз со нозете. Одрозот учениците треба да го направат пред обележаната линија, во спротивно ќе се смета за престап, односно скокот ќе биде поништен.

Задача:

Нацртајте линија за скок од место.

Секој ученик треба да направи по два скока. Скоковите се мерат и се запишуваат.

Скок со залет- затрчување

За разлика од скокот во место, скокот со залет има фаза на залет, каде се постигнува максимална брзина.

- залет
- отскок со нозе,
- скок и
- доскок.

Кај скокот со залет учениците се враќаат 4-5 чекори пред одскочната линија. Секој ученик треба да обележи од каде почнува залетот. За да се стигне на одразната линија со одразната нога, треба залетот да се почне со одразната нога.

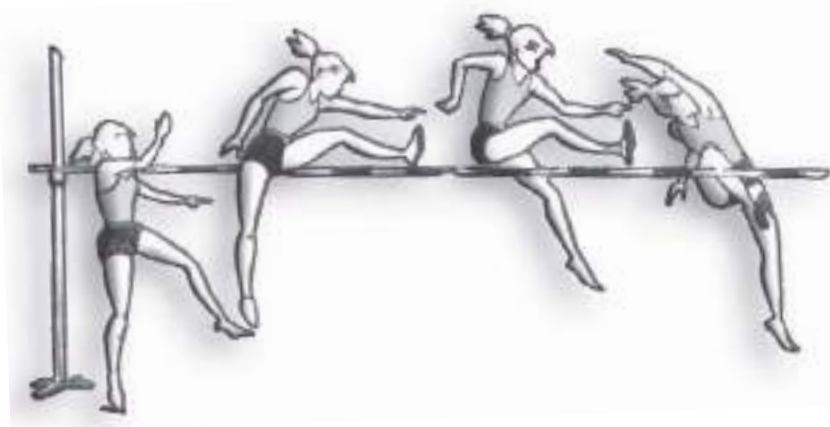
Скок во височина -ножици

Скоковите во висина се изведуваат во четири фази

- фаза на залет,
- фаза на отскок,
- фаза на лет и
- фаза на доскок.

Фазата на залет учениците сами ја одредуваат. Учениците на кои замавната нога им е десна застануваат од десна страна, а на оние кои замаванта нога им е на лева застануваат од лево; во поглед на скокалиштето, под агол од 45 степени.

Висината на скокалиштето не треба да биде повисока од 50 см.



1

2

3

4

Скок во височина - ножици

Скок во далечина - згрчена техника

За да биде успешен скокот, секој ученик треба сам да го одреди залетиштето. Чекорите не треба да бидат многу долги, така што на линијата за одраз треба да се дојде со отскочната нога. Секој ученик треба да го обележи местото на залетот. Исто како и другите скокови и овој се состои од четири фази:

- залет
- отскок
- лет
- доскок



1

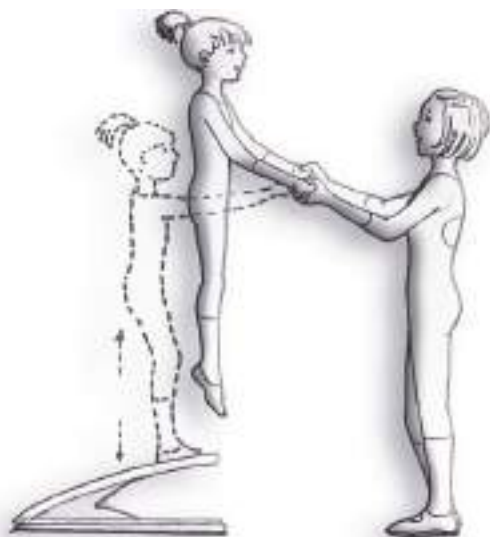
2

3

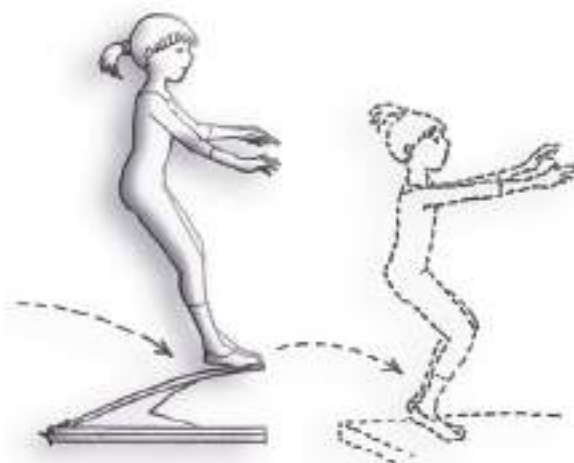
4

Скок во далечина - згрчена техника

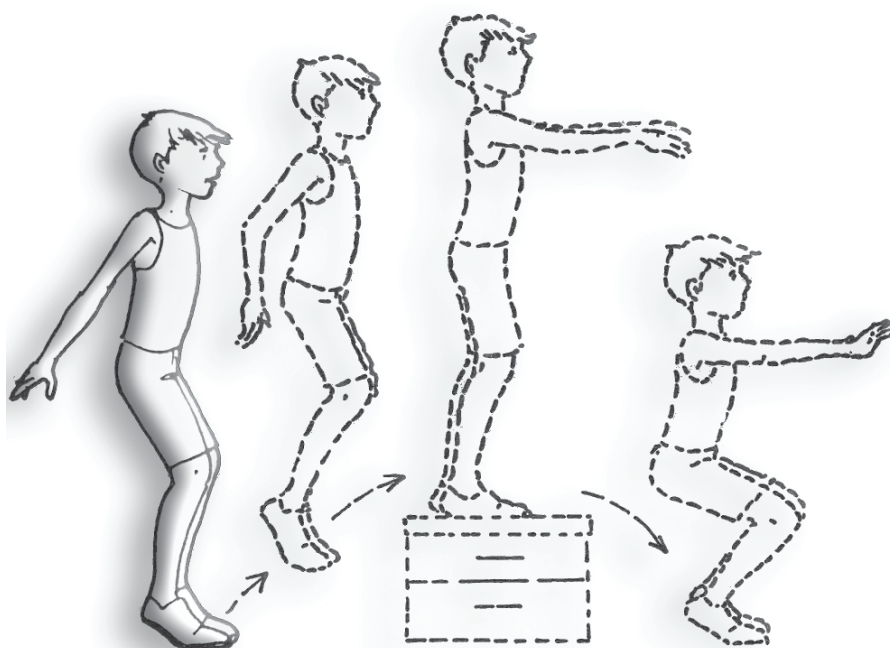
Вежби за скочност



1



2



1

2

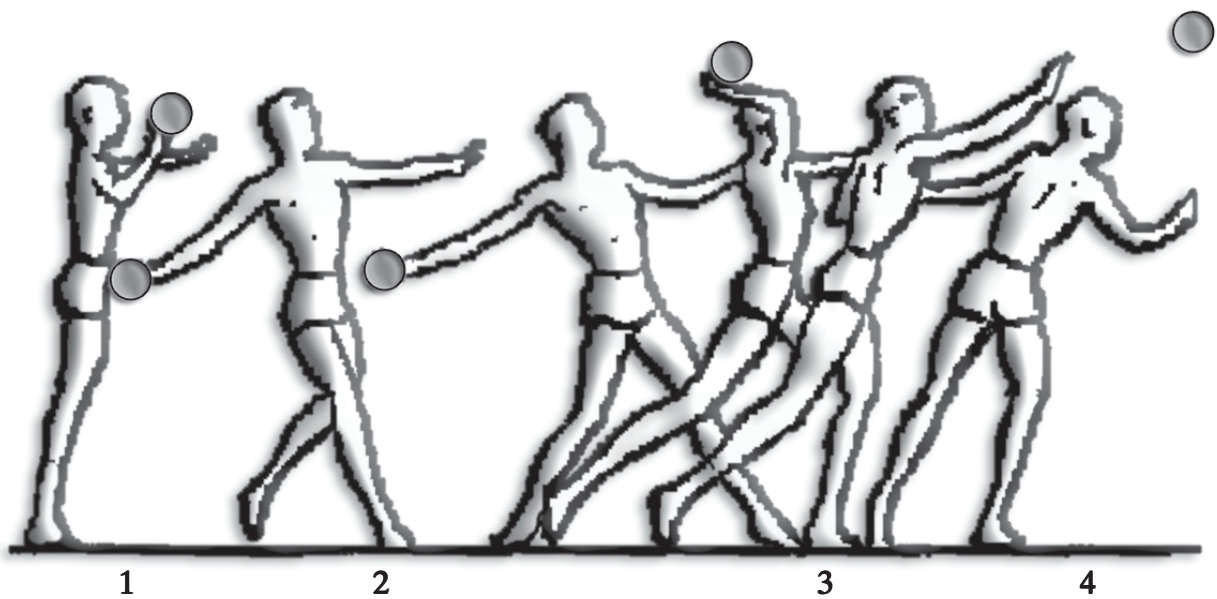
3

4

Фрлање

Фрлањето на топче во цел се изведува од место и со залет, при што се фрла наизменично со двете раце. При фрлањето на топчето учениците треба да направат поголем замав со рацете и при самото исфлање на топчето да дејствуваат со дланката и прстите.

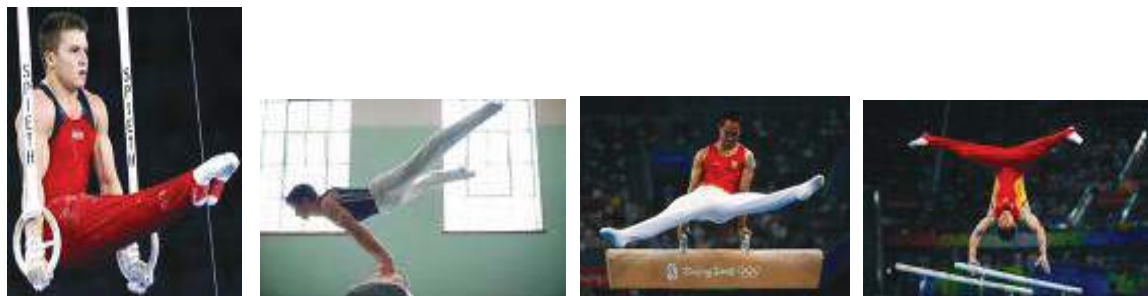
Кај оваа дисциплина се развива умењето за фрлање, силата и брзината.



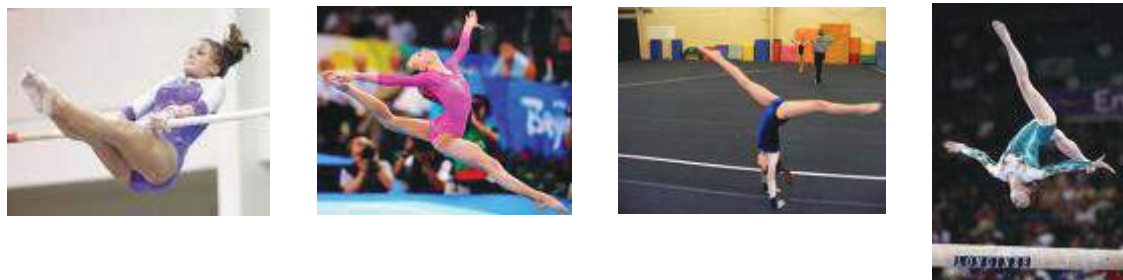
Задача:

Нацртајте квадрат на ѕидот од салата. На растојание од 2 метра нацртајте линија од која со фрлање на топчето прецизно ќе го погодувате квадратот. Секој ученик има по три флања со топчето, при што се запишуваат резултатите.

ГИМНАСТИКА И РИТМИКА



Гимнастика мажи



Гимнастика жени



ГИМНАСТИКА



Спортската гимнастика ја сочинуваат контролирани и убаво обликувани движења, чија крајна цел е да се развие физичката сила, рамнотежата и координацијата во простор.

Елементите од спортската гимнастика се состојат од три фази:

- фаза на подготовка за движење од пасивна во активна;
- извршни движења;
- завршни движења

АКРОБАТИКА

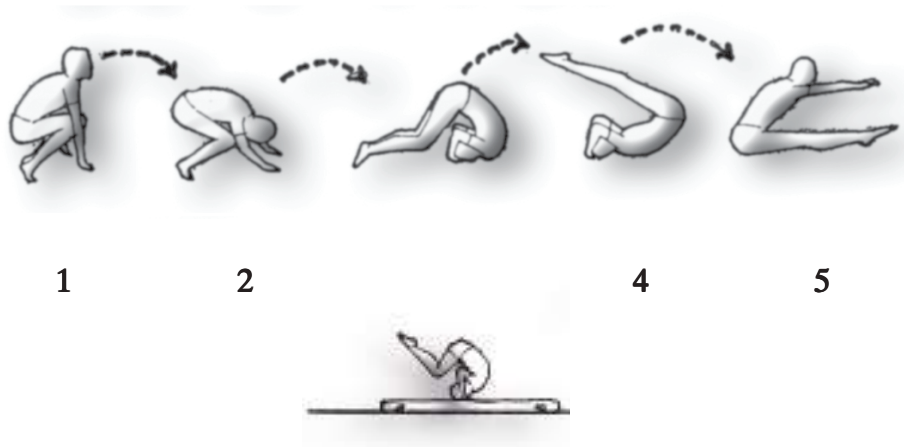
Содржини :

- Колут напред
- Колут назад
- Стој став на лопатки- свеќа
- Челна вага на колено

Колут напред

Овие елементи од гимнастика се изведуваат со синхронизирани движења на рацете, трупот и нозете. При совладувањето на техниката колут напред, подготвителните вежби треба да содејствуваат на елементот, при што се вклучува и наставникот со асистенција.

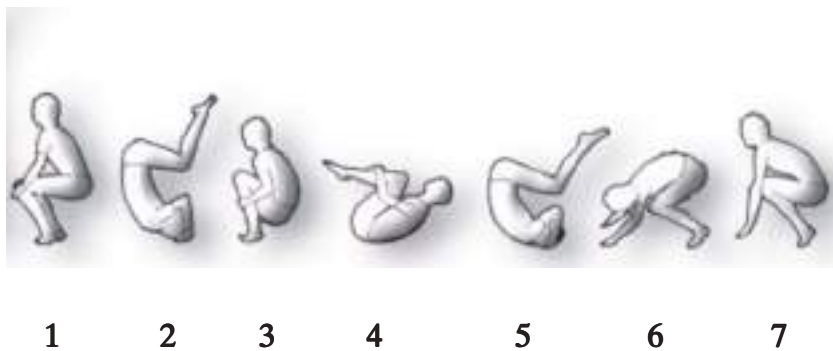
Колут напред може да се изведува суножно и разножно. Техниката најлесно се совладува на коса подлога.



колут напред

Колут назад

Техниката на совладување на овој елемент е идентична со колут напред. Предвежбите се исти како и претходниот елемент.



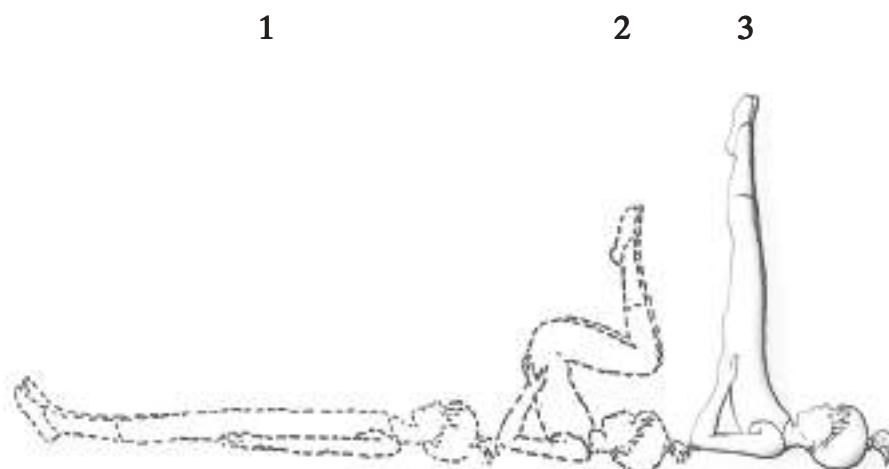
колут назад

Колут назад на коса подлога



Стој став на лопатки- свеќа

На овој елемент од гимнастика ученикот се наоѓа во легната положба, на грб, нозете се составени и испружени, рацете се покрај телото; ученикот ги подигнува нозете и карлицата нагоре и со лактите, лопатките и задниот дел од главата се потпира на подлогата.



Стој став на лопатки - свеќа

Челна вага на колено

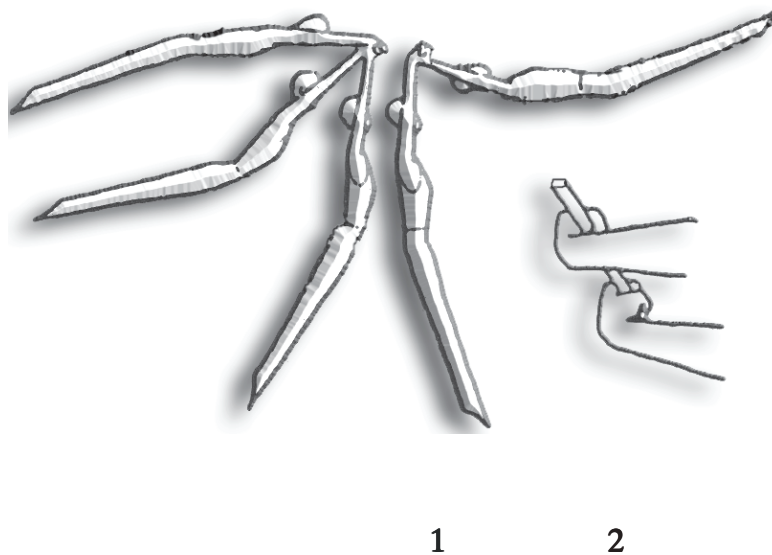
Челната вага е елемент кој се изведува на подлога, греда, шведски сандак. Ученикот е клекнат, на подлогата се потпира со едната нога а рацете се поставени на подлогата, другата нога права се подигнува до положба на мала вага.



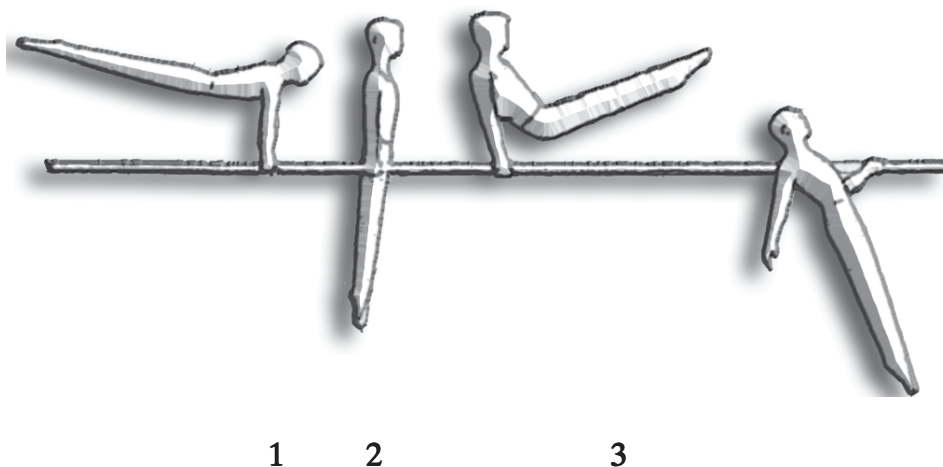
Справи :

- рипстоли,
- алки,
- вратило,
- разбој,
- греда,
- шведска клупа

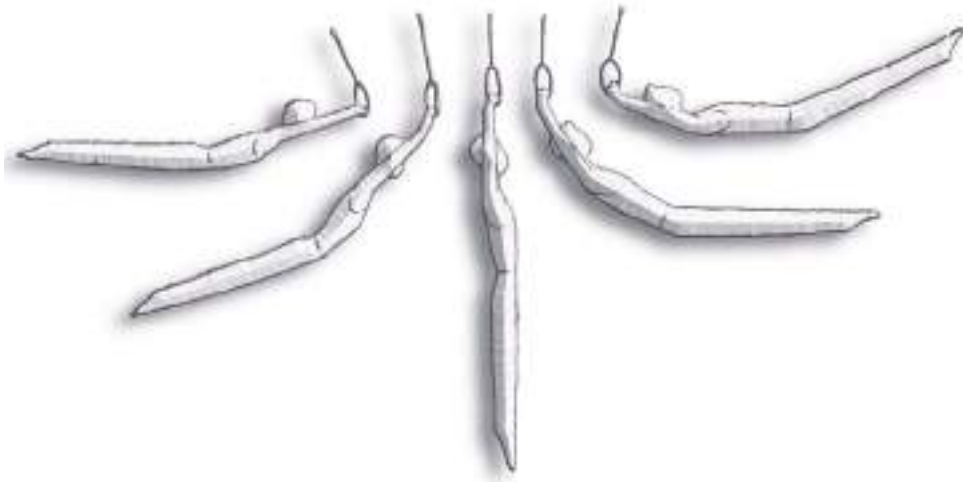
Качување, висување



Техника на фаќање, висување и нишање на вратило



Нишање и симнување на машки разбој

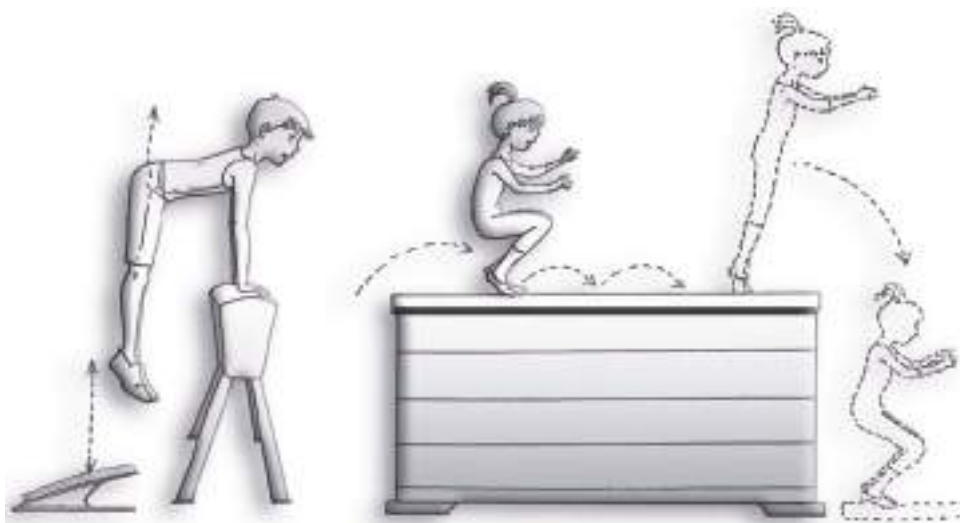


1 2 3

Висови и нишање на алки



Одење по шведска клупа со доскокнување



1 2 3 4



РИТМИКА



Ритмички движења со лента

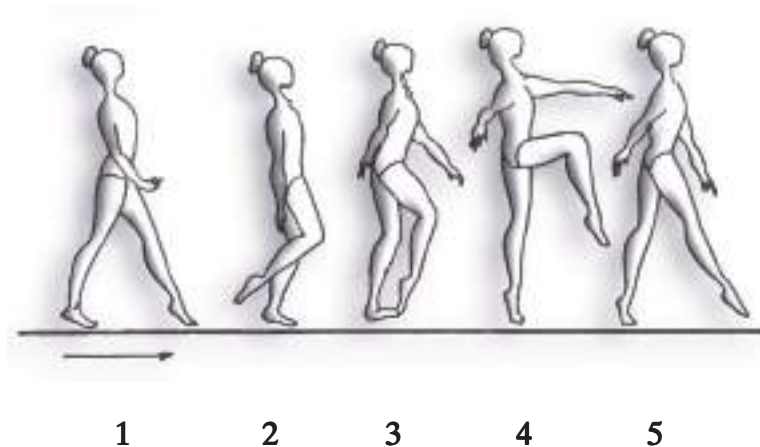


Ритмички движења со топка

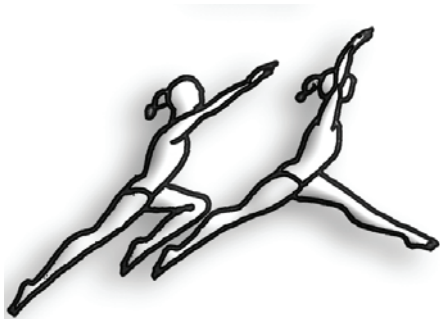
Ритмички движења

Ритмичките вежби се користат како средство за развивање на осетот за ритам и естетско движење. Со изучувањето на ритмичките вежби учениците се здобиваат со убаво држење на телото.

Најчесто овие вежби се изведуваат со музика. При изучувањето на ритмичките вежби се користат и реквизити како што се: **обрачи, топки, јажиња, чуњеви и ленти.**

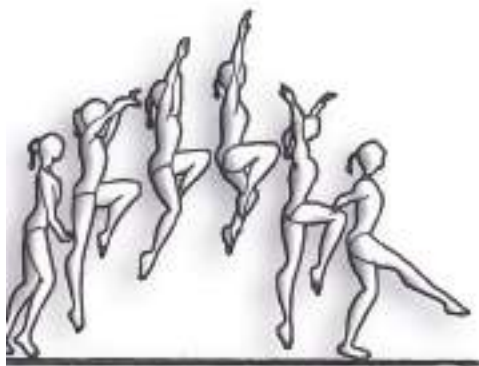


Ритмички движења - детски скокови



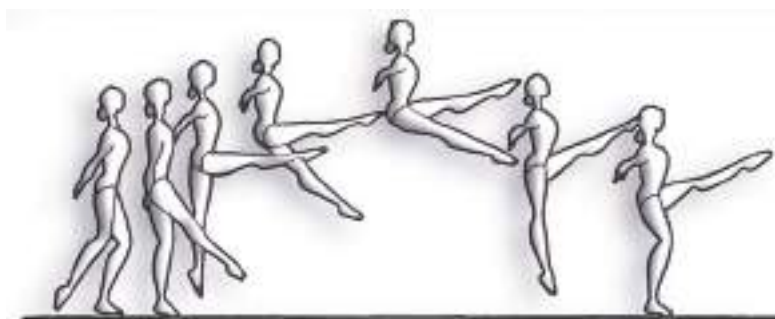
Ритмички движења еленски скокови

1 2



Мачкин скок

1 2 3 4 5 6



Скок ножички

1 2 3 4 5 6 7

ОСНОВИ НА ТАНЦИТЕ



Машко оро - тешкото



Машко оро



Женско оро



Македонска народна носија

За танците

Република Македонија изобилува со големо фолклорно културно наследство.

Основните елементи на народните ора и танци, најчесто се изведуваат на музика со уметничка вредност, која овозможува движењата да се повторуваат. На овој начин вежбањето станува ефикасно и се зголемува физичката издржливост на телото.

Елементите од народните танци и ора треба естетски да се увежбуваат. Ората најчесто се играат во круг со движење во десно. Карактеристично кај машките е тоа што се со повеќе потскоци и се подинамични, додека женските ора се помирни и елеганцијата ја истакнуваат на прсти и на половина стопало.

Содржина:

- Совладување на основните елементи на народните ора и танци
- Став држење на телото
- Правила на движење (правец)
- Начин на држење за рака и рамо

Став на држење на телото



Совладување на основните елементи на народните ора и танци



1

2

Ората се играат во десно



1

2

Начин на држење за рака и рамо



Држење за рамо



Држење за раце

ЗАДАЧА:

Поставете прашања на своите родители, баби, дедовци: во кои прилики се играле народните ора?

Во каква облека биле облечени ? На какви инструменти свиреле?

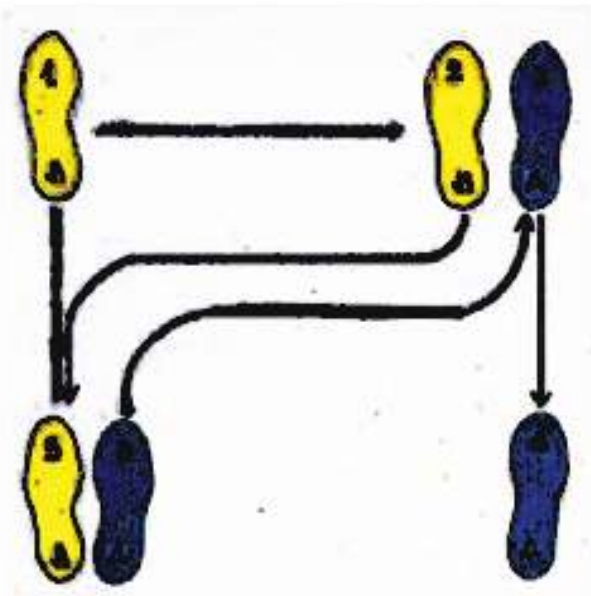


Основни танцови чекори на класични танци



Училишта за танцување

Оваа наставна тема се реализира по договор со наставникот кој сам ќе избере еден класичен танц.



Л - лева нога

Д - десна нога



Танцови чекори

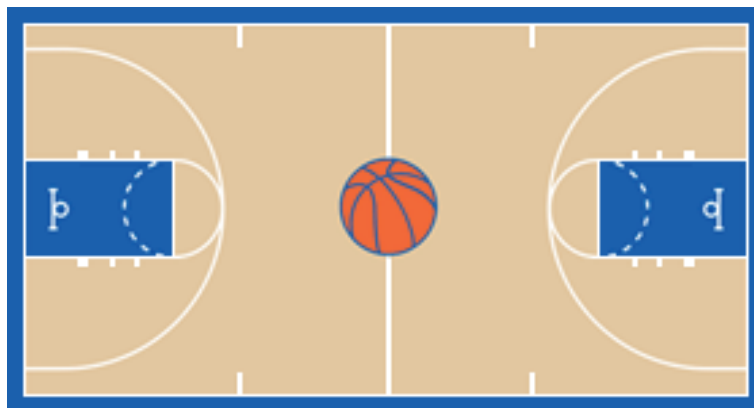


КОШАРКА

Основни кошаркарски елементи со топка

Кошарката како спортска игра е широко прифатена низ целиот свет и најлесно се учи од сите игри. Кошарка играат две екипи составени од по пет играчи. Цел, на секоја екипа, е да ја уфрли топката во противничкиот кош и да не дозволи противникот да постигне кош. Теренот е со правоаголна форма со димензии *28 метри* во должина и *15 метри* во широчина.

Топката е со обем од *78 см* и тежина од *567 до 650 грама*.



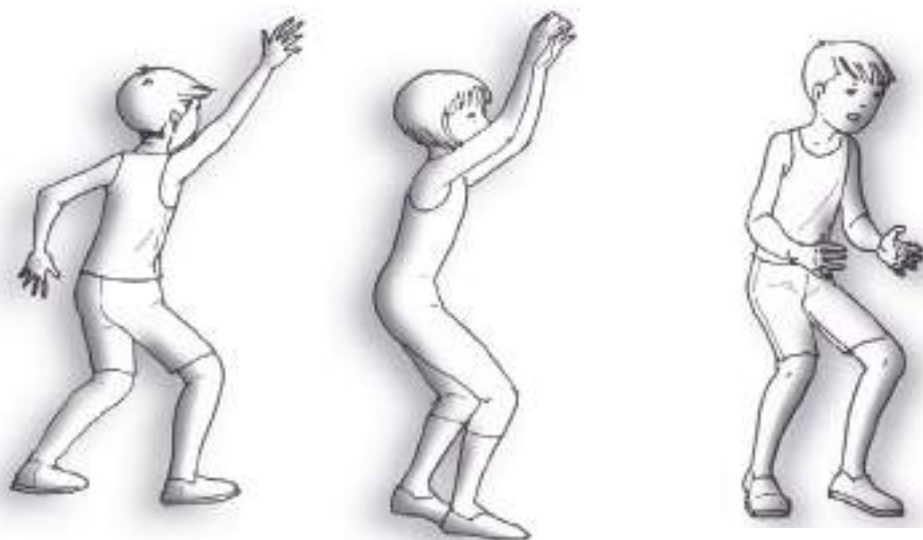
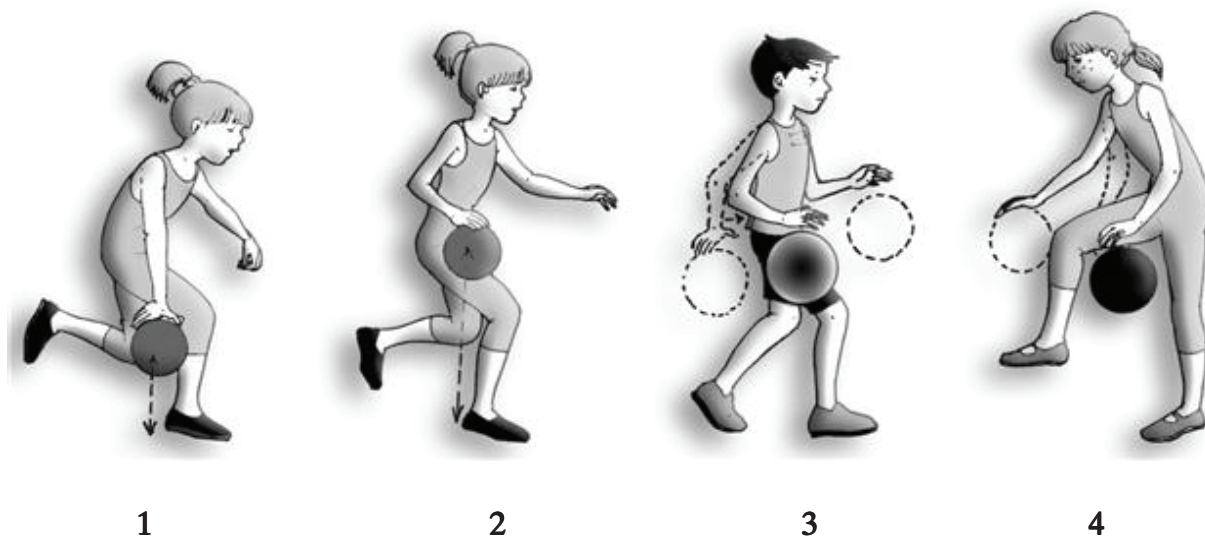
Кошаркарско игралиште



Со изучувањето на елементите од кошарка се развиваат сите психомоторни способности на учениците.

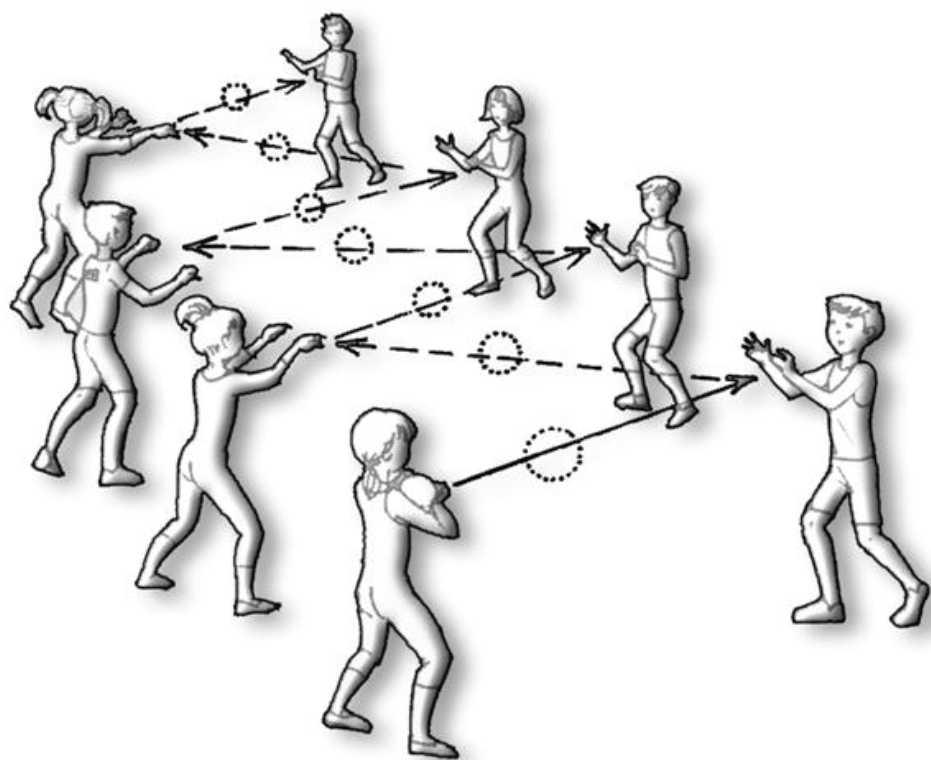
За да се научат елементите од кошарка наставникот треба да ги демонстрира вежбите.

Слободно водење на топка



Кошаркарски став

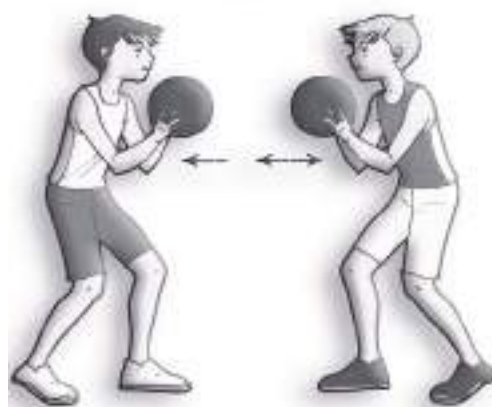
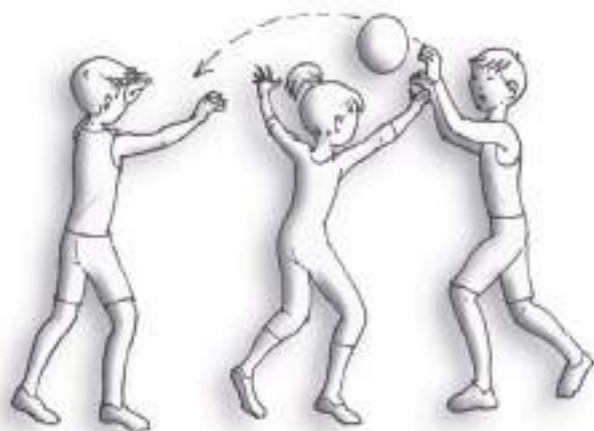
Кошаркарско додавање и фаќање топка



Додавање во парови

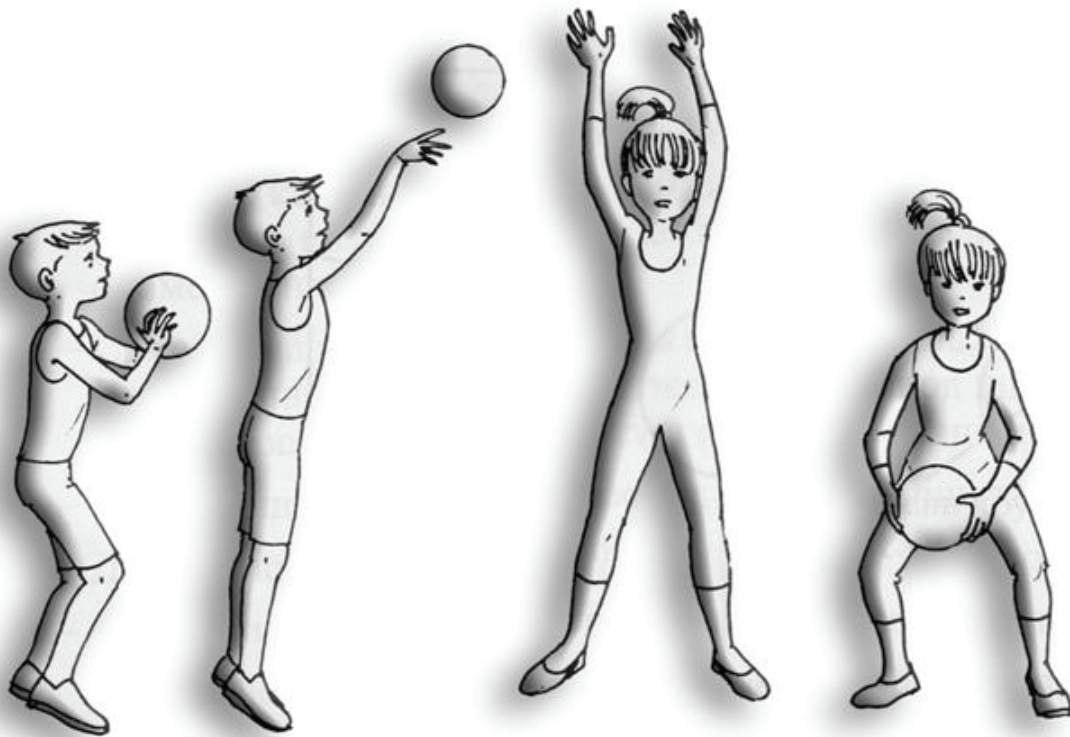
1

2



Кошаркарско давање

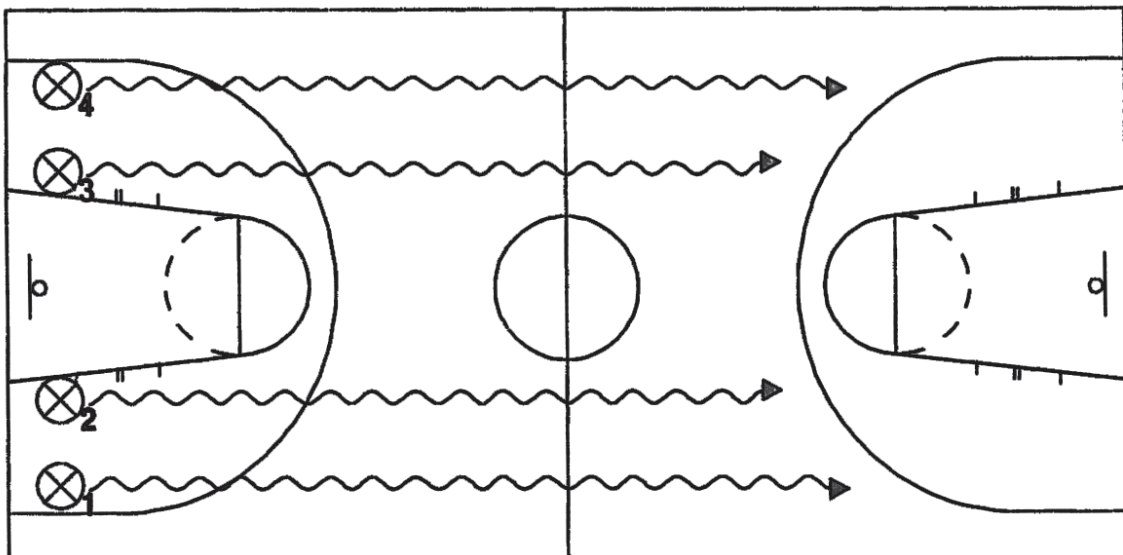
Кошаркарско фрлање во кош



Елементарни штафетни игри

Задача:

Поделете се во четири еднакви групи. Секоја група има по една кошаркарска топка. Учениците почнуваат со кошаркарско водење на топката и завршуваат со шут на кош, се враќаат со водење на топката и ја предаваат на следниот ученик од групата.





ОДБОЈКА

Основни елементи на одбојката

Одбојката е тимска игра во која се спротивставуваат две екипи на терен поделен со мрежа.

Теренот е правоаголен со димензии 18 метри во должина и 9 метри во широчина.

Мрежата е висока 2.43см. за машки, а 2.24 см. за жени.

Топката е со димензии од 65 до 67 см. и тедина од 206 до 208 гр.



Додавање на топка преку мрежа

Вежбите со кои се совладуваат елементите од одбојката треба да се изведуваат со лесна топка за да не се повредат прстите на учениците.

Одбивање на мала топка од ѕид

Ученикот застанува на 2 м од ѕидот, топката ја одбива со прсти и чекан од ѕидот.



Додавање на топка преку јаде или мреда со помала височина





Одбивање на мала топка со прсти и чекан



1 2 3 4



1 2 3 4

ЗАДАЧА:

Со наставникот поставете јаже преку кое ќе ја префрлувате топката.



РАКОМЕТ

Ракометната игра се игра меѓу две екипи од по 6 играчи и голман на правоаголен терен со димензии 40 метри во долдина и 20 метри во ширина .

Целта на играчите е да дадат гол на противничката екипа.

Ракометниот гол е со димензии 2 метра височина и 3 метри широчина и пред него стои играч - голман, кој го брани голот од противничките играчи.

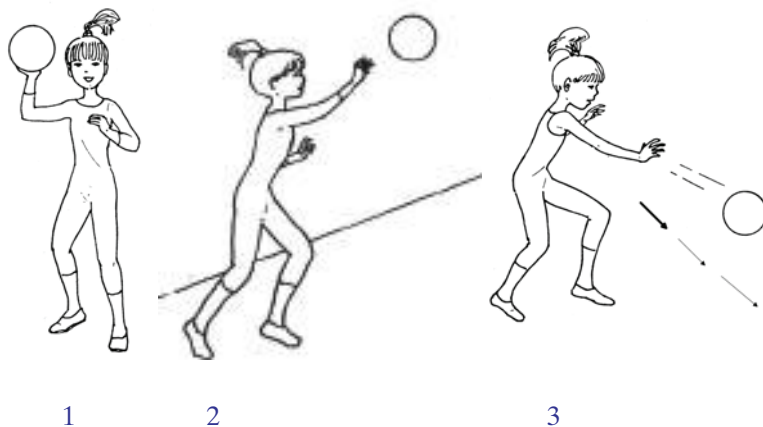


Ракометно игралиште

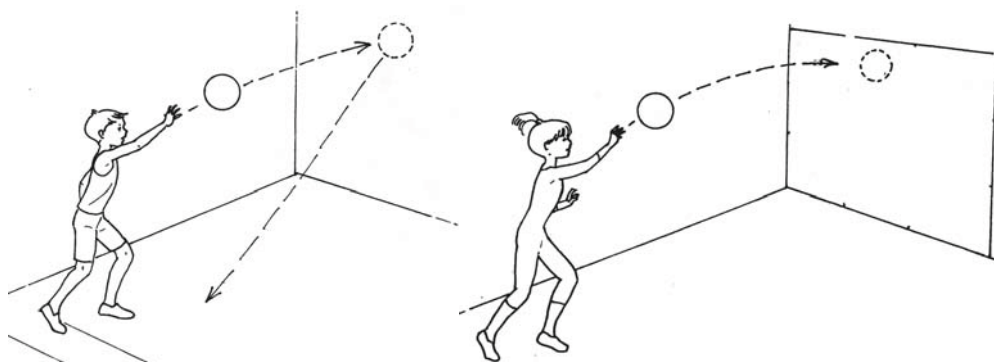
Топката во ракометот се држи со прстите од дланката



Слободно ракометно водење



Фрлање и фаќање на мала ракометна топка од подлога и од ѕид



Додавање топка во парови

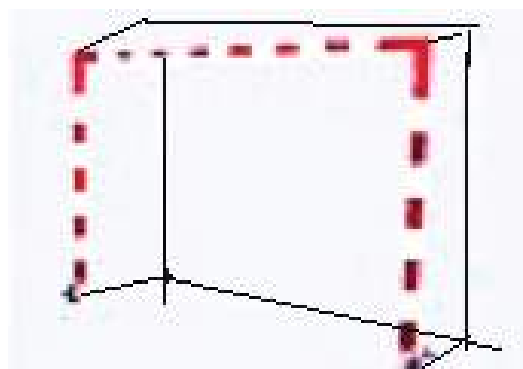


фаќање



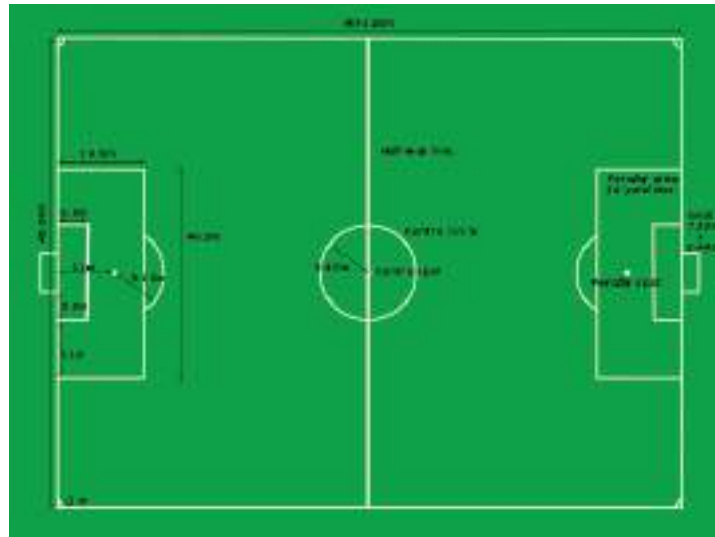
Додавање

Ракометно шутирање на гол од место





ФУДБАЛ



Фудбалски стадион

Фудбалот е еден од најпопуларните спортови во денешно време, кој се игра со нозе.

Натпреварите се играат на фудбалско игралиште - стадион со димензии од 90 до 120 метри должина и 45 до 90 метри широчина.

Се играат натпревари меѓу две противнички екипи од по 11 играчи од кој едниот е голман.

Топката е со димензии од 68 до 71 сантиметри и тежина од 396 до 453 грама.

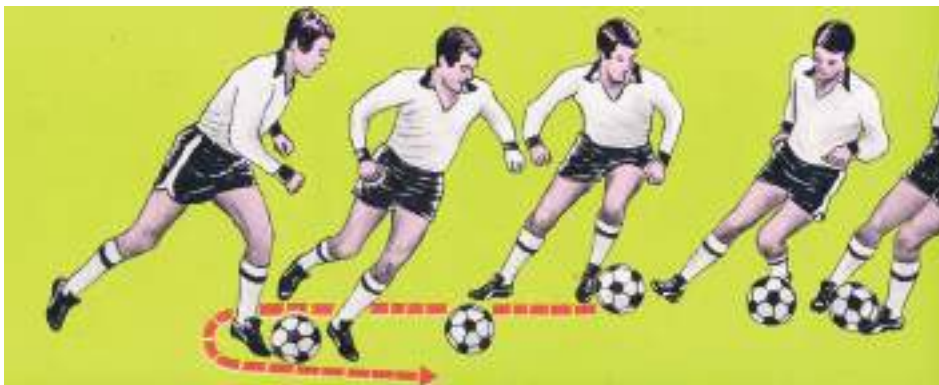
Основни елементи во фудбал



Слободно водење на топка

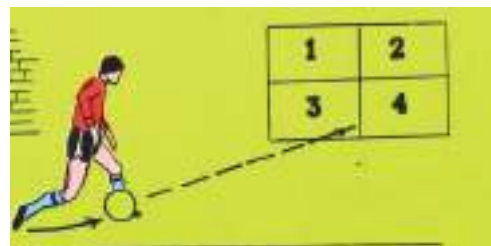


Водење на топка со рис

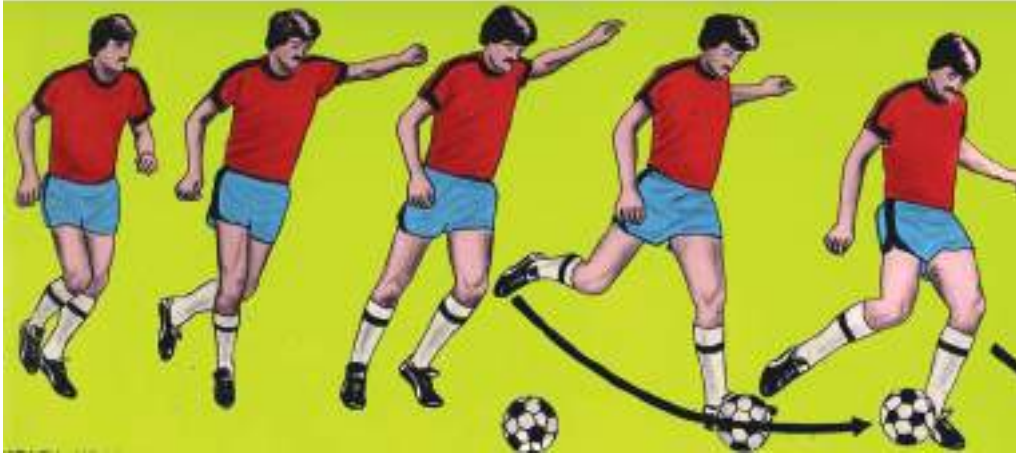


Водење на топка во движење

Шутирање во ѕид



Шутирање на гол



Игра - мал фудбал

Играта мал фудбал се игра на фудбалско игралиште со димензии од 25 до 42 метри и должина и ширина од 15 до 25 метри.

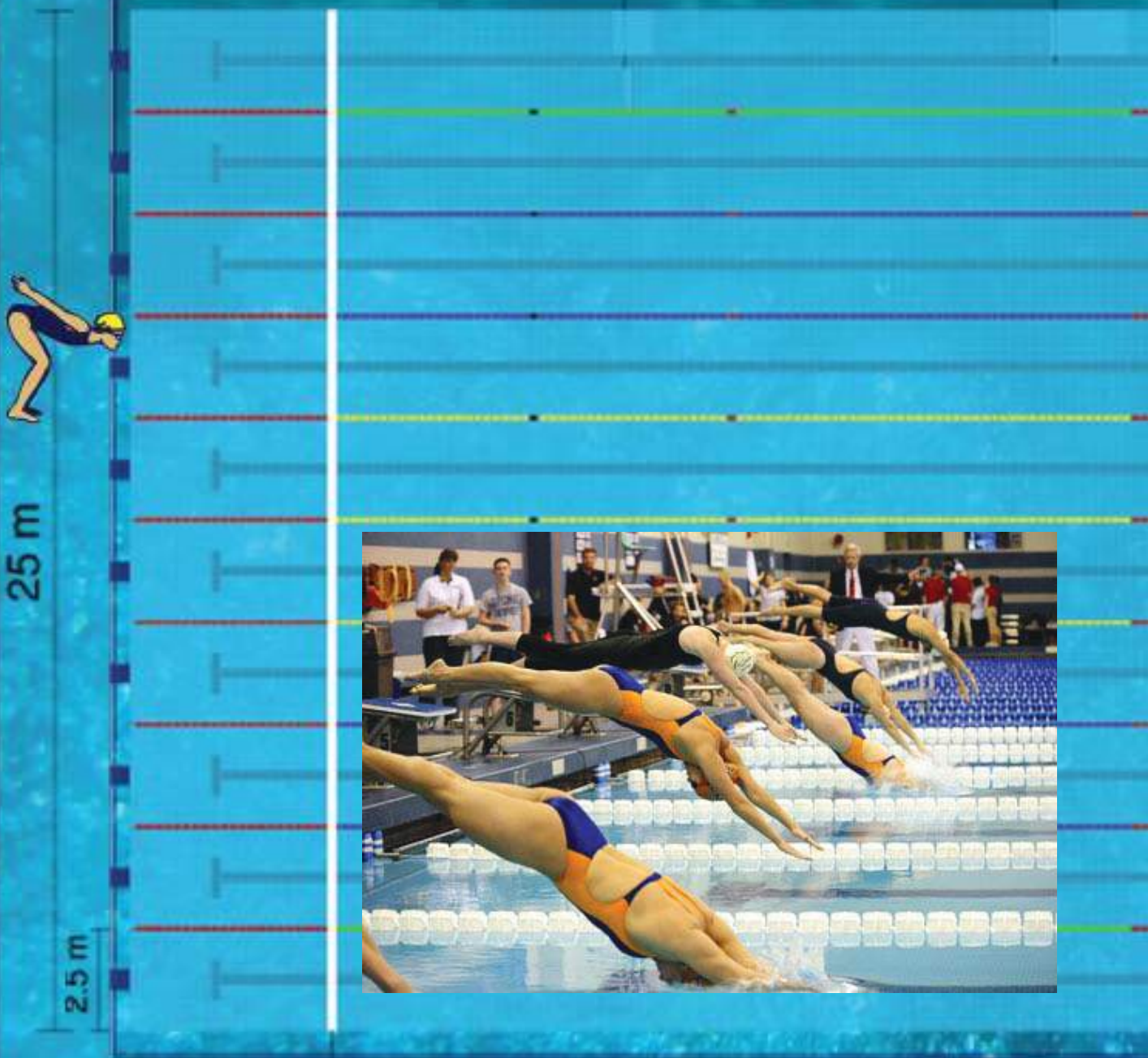
Обемот на фудбалската топка е од 62 до 66 сантиметри, а тежината изнесува од 340 до 390 грама.

Се натпреваруваат две екипи од по пет играчи, од кои еден е голман.

Натпреварот се состои од две еднакви дела кои траат по 25 минути.



ПЛИВАЊЕ



Пливањето е физичка активност каде што целиот организам се оптоварува подеднакво.

Тоа претставува специфична физичка активност која се изведува во несекојдневна средина за човекот, а тоа е водата.

Учениците, треба уште од најрана возраст треба да посетуваат часови по пливање, бидејќи оваа физичка активност придонесува за развој на внатрешните органи и подобрување на целокупните моторички способности.







СКИЈАЊЕ

Скијањето, како специфичен вид на вежбање, кое се одвива во природни услови на скијачки терени, создава чувство на пријатен одмор и разонода.

Практичната вредност на скијањето е тоа што позитивно влијае врз целокупниот развој на психомоторичките способности на учениците.

Сите деца што покажуваат интерес за скијање треба да им се овозможи организирана обука на скијачките техники.

При посетата на скијачките терени задолжителна е зимска опрема.



Носење скии



Одење на скии



- 1. Спустање право
- 2. Спустање во плуг



Плужен завој со потесни скии



Плужен завој кон брег

ИЗЛЕТИ И ПЕШАЧЕЊА



Излетите и пешачењата се воншколски активности од спорско забавен и рекреативен карактер кои треба да се организираат два пати во годината.

Со ваквите излети се создава навика за одење во природа. Со секое одење во природа треба да се применуваат природните форми на движења кои се приспособуваат според условите на теренот.

При ваквите активности учениците се подготвуваат со разни реквизити за спортување.

Секој излет добро се планира заедно со учениците и родителите. Децата треба да бидат облечени во комотна облека, да носат храна, реквизити - топка, фризби, бадмингтон и др.



УЧИЛИШЕН СПОРТ



Училишниот спорт како во наставен облик на работа треба да биде организиран најмалку еднаш неделно.

Со оваа активност треба да бидат опфатени сите ученици кои имаат желба да се занимаваат со која било физичка активност.

Овие активности имаат натпреварувачки карактер, кој прво се прави во самите одделенија, а потоа и меѓуодделенски натпревари.

Од сите одделенија (иста возраст) се бира најдобра екипа и таа го претставува училиштето во меѓу училишните натпревари.

СПОРТСКИ ШКОЛИ

Во спортските школи се вклучуваат ученици кои се талентирани во одреден спорт или сакаат да го надоградуваат своето знаење.

Овие школи работат според посебна програма која во зависност од спортот организира и натпревари.

За да се посетуваат овие школи треба посебен лекарски преглед.

Спортските школи се место од каде што потекнуваат голем број врвни спортисти кои треба да бидат пример за помладите генерации.

Содржина

Предговор.....	3
-----------------------	----------

Тема А

- Вежби за правилен развој на физичките способности и подготовка.....	5
- Зошто ни се потребни вежбите за правилен физички развој?.....	5
- Позитивни постигнувања на учениците кои редовно учествуваат во наставата по физичко и здравствено образование.....	7
- Деформитети од неправилно држење на телото.....	8
- Правилно држење на телото.....	9
- Вежби за правилен развој на целото тело.....	10
- Вежби за врат, раменски појас и раце.....	10
- Вежби за стомачна и грбна мускулатура.....	11
- Вежби за нозе.....	12
- Вежби за истегнување.....	13

Тема Б

- Атлетика.....	14
- Трчање.....	16
- Атлетски скокови.....	20
- Фрлање.....	23

Тема В

- Гимнастика и ритмика.....	24
- Акробатика.....	25

- Колут напред.....	26
- Колут назад.....	26
- Стој став на лопатки - свеќа.....	27
- Челна вага на колено.....	27
- Нишања и весења на справи.....	28
- Ритмика.....	30
Тема Г	
- Основи на танците.....	32
Тема Д - 1	
- Спортски игри.....	37
- Кошарка.....	37
- Одбојка.....	41
- Ракомет.....	44
- Фудбал.....	46
Тема Д - 2	
- Наставни теми кои се реализираат во договор со родителите.....	50
- Пливање.....	50
- Скијање.....	51
- Излети и пешачења.....	54
- Училишен спорт.....	55
- Спортски школи.....	55

