

Д-Р Патрик Поповски

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ



**за VI-то отделение во
деветгодишно образование**

Д-Р ПАТРИК ПОПОВСКИ

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

за VI отделение

во деветгодишно образование

Издавач:

Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија

Уредник:

д-р Патрик Поповски

Рецензенти:

Претседател Проф. др. Живко Грујовски

Член Проф. Стефче Василевски

Член Проф. Дејан Ангеловски

Стручна редакција:

проф. Методи Наковски

Графичко и техничко уредување:

Арбериа Десигн - Тетово (Куштрим Арифи)

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

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 VI одделение во деветгодишно образование / Патрик Поповски. - Скопје : Министерство за образование и наука на Република Северна Македонија, 2022

Текст во PDF формат, содржи 77 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 08.02.2022

ISBN 978-608-273-036-3

COBISS.MK-ID 56315909



ВОВЕД

Учебникој њо физичко и здравствено образование за шесто отделение, како составен дел од воспитно - образовниот и педагошкиот процес, нуди разновидни, современи и занимливи содржини кои се во склад на наставниот процес. Исто така влијае и врз развојот, подобрувањето и усовршувањето на моторните способности кај учениците.

Овој работен учебник ќе овозможи, ученикот поусешно и полесно да ги совлада предвидените содржини на часот по физичко и здравствено образование. Целосно е посветен на начинот за правилно изучување на вежбите за обликување на телото, предвидените вежби од спортистите игри, изведбите од народното творештво и модерните танци во склад со музиката и користењето на реквизити во рилмичко спортиската гимнастика.

Секоја содржина покрај описот на техниката на изведување на елементот е и проследена и со соодветна илустрација на вежбите, што на ученикот доволниелно му овозможува и му ја поедноставува зададената задача полесно да ја усвои.

Учебникој ќе му помогне на ученикот да ги продлабочи соствениите знаења и вештини. Способноста што ќе ја стекне на часовите по физичко и здравствено образование во голема мера ќе најдот примена во неговото секојдневен живот.

Драг ученик, искрено те советувам, редовно вежбај и спортувај. Избери здравје, избери спорт.

Авторот

СОДРЖИНА

ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПОДГОТОВКА И ПРАВИЛЕН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ	8
Комплекси вежби за обликување на телото и движењата	9
Свезда	10
Кругови	10
Стрелци со топка	11
Мечки и ловџии	11
АТЛЕТИКА	13
Техника на правилно атлетско трчање	14
Техника на висок старт	14
Техника на низок старт	15
Штафетно трчање	16
Скок во далечина од место	17
Скок во далечина - згрчена техника	18
Техника на скок во височина - ножички	18
Фрлање топче во далечина	19
ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА	25
Техника на изведба на колут напред	26
Техника на изведба на свеќа	26
Техника на изведба на мост	27
Техника на изведба на стој на раце со опирање на нозете до сид	27
Челна вага	28
Висови и нишање на справи	28
Вратило	28
Карики	29
Разбој	29
Рипстол	30
Одење по ниска греда	30
Одење со потскокнување	31
Одење и вртење за 180°	31
Гимнастичко чекорење	32
Ритмичко одење и трчање	32
Ритмичко потскокнување и скокови	32
Ритмички вежби со реквизити	33
ТАНЦИ	39
Начин на држење за раце и движење во просторот	40
Чекори и држење на телото во танците	40
Народни ора	41
Модерни танци	43

РАКОМЕТ	47
Основни ракометни ставови	48
Додавање и фаќање на топката во ракометот	49
Ракометно водење топка во место и во движење	50
Удари на гол во ракометот.....	50
Игра на еден и два гола со примена на правила.....	51
Примена на ракометни елементи во штафетни игри.....	51
КОШАРКА	56
Основни кошаркарски ставови	57
Додавање и фаќање на топката во кошарката	58
Кошаркарско водење топка во место и во движење	60
Шут на кош од место	61
НАСТАВНИ ТЕМИ - ПОДРАЧЈА КОИ СЕРЕАЛИЗИРААТ ВО ДОГОВОР СО РОДИТЕЛИТЕ	66
Пливање со активности на вода	66
Скијање со обука	67
Излети и пешачење	68
Училиштен спорт	69
Спортски школи	70

ТЕМА I:

**ВЕЖБИ И ИГРИ ЗА ПОДГОТОВКА И ПРАВИЛЕН
ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ**

**СПОРТОТ НА ДЕЦАТА ИМ ОВОЗМОЖУВА
ЗАДОВОЛСТВО И МОЖНОСТ ДА ПРЕКУ ИГРАТА
ГИ ПОТВРДАТ СОПСТВЕНИТЕ ТВОРЕЧКИ
СПОСОБНОСТИ**

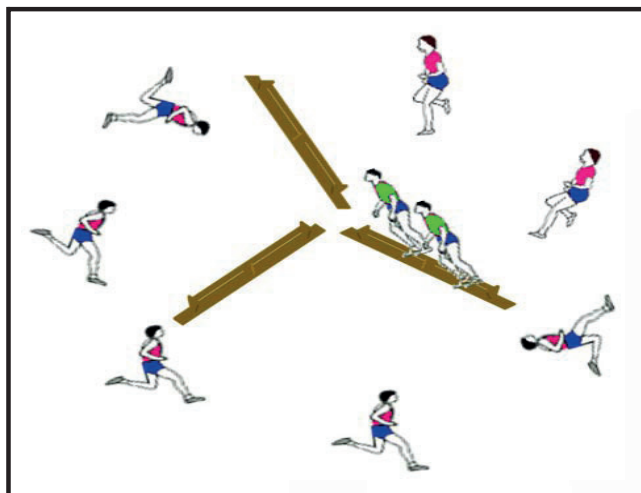
КОМПЛЕКСИ ВЕЖБИ ЗА ОБЛИКУВАЊЕ НА ТЕЛОТО И ДВИЖЕЊАТА

„Комплексот“ вежби за обликување на телото, треба да содржи вежби за сите мускулни групи. При составувањето на вежбите треба да се внимава, вежбите да започнуваат од лесни кон посложени. Комплексот на вежбите ќе биде подобар доколку се поделат во три групи: вежби за раце и рамен појас, вежби за труп и вежби за карлица и нозе. Секоја вежба се препорачува да се повтори од 8 до 12 пати, а секој комплекс треба да содржи од 8 до 10 разновидни вежби, посебно за секоја мускулна група.



Вежби за обликување на шелојо

СВЕЗДА



Организација: Се игра во сала.

Потребни реквизити: Шведски клупи или ниски греди.

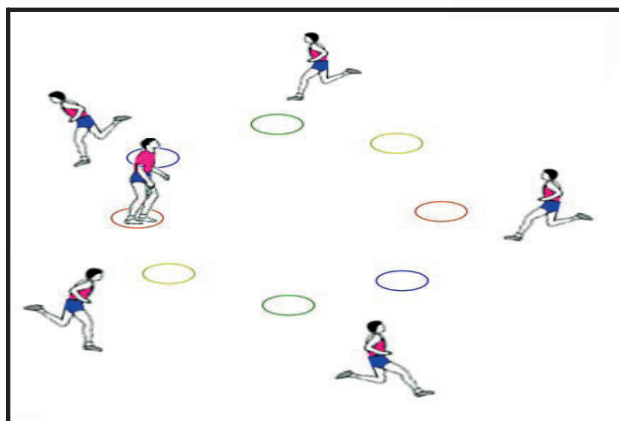
Содржина: Во салата се поставуваат ниски греди или шведски клупи во вид на „свезда“. Учениците слободно трчаат околу „свездата“ и на знак на наставникот се качуваат брзо на една од поставените клупи.

Напомена : Бројот на клупите зависи од бројот на учениците во играта (на една клупа несмее да се качат повеќе од 6 ученика). Оној ученик кој последен ќе се качи

или падне од клупата излегува од понатамошната игра. Оваа игра е добра за унежбавање на рамнотежата. Може да се даде задача, при качување на ниската греда или клупа да се застане и на една нога.

Важно: Поради зголемена претпазливост и превенција од повреди на учениците во оваа игра потребно е под клупите задолжително да се постават гимнастички душеци.

КРУГОВИ



Организација: Играта може да се игра во сала и на надворешно игралиште.

Потребни реквизити: Ритмичко гимнастички обрачи.

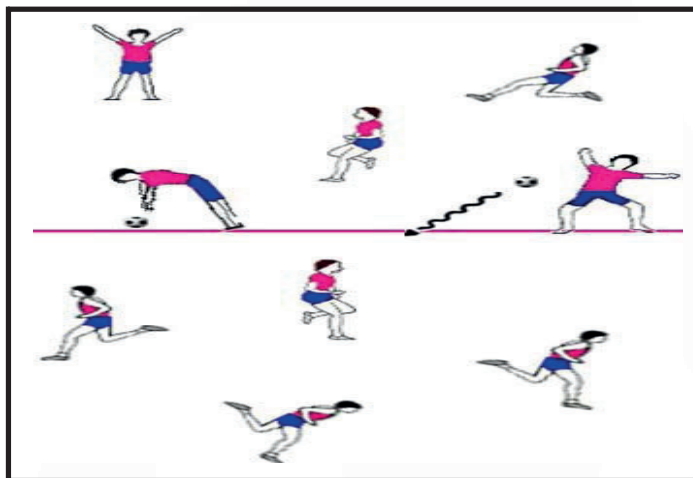
Содржина : Во оваа игра учениците се распоредени во круг, така што покрај нив имаат поставено обрачи во вид на круг. На знак на наставникот тие почнуваат да трчат околу кругот покрај поставените обрачи. На

даден знак учениците треба да влезат во еден од поставените обрачи.

Напомена : Играта се игра на излегување. Кога излегува еден ученик од играта се вади по еден обрач. Оној ученик што ќе нема место во еден од поставените обрачи ќе мора да излезе од понатамошната игра.

Важно: За време на играта мора ученикот да внимава да не нагази врз некој од поставените обрачи и да се лизне, што може да предизвика некаква повреда.

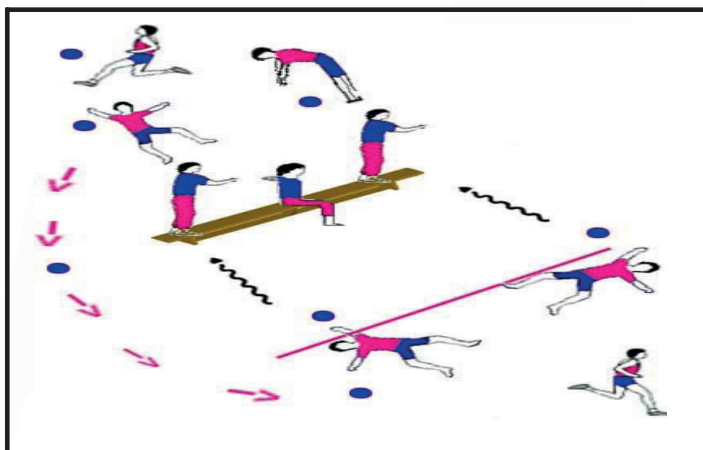
„СТРЕЛЦИ СО ТОПКА“



Организација : Може да се игра во сала или на отворен простор.

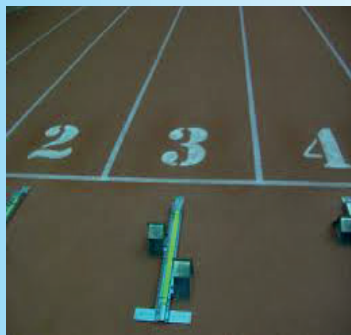
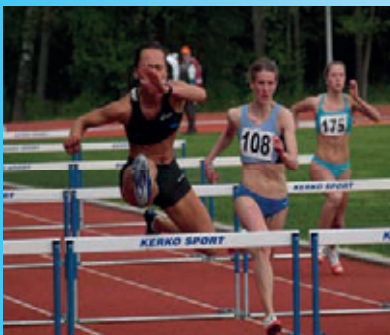
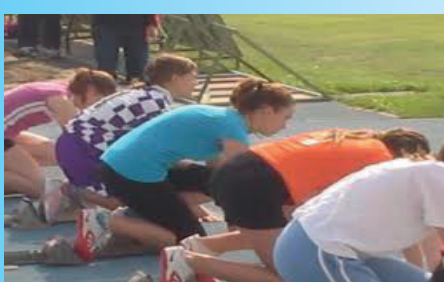
Содржина : Двајца ученици „стрелци“ се наоѓаат на средина од теренот. На договорен знак „стрелците“ земаат топки и се обидуваат да ги погодат останатите ученици кои се растрчани низ салата. Секој што ќе биде погоден со топка излегува од понатамошната игра. „Стрелците“ секогаш гаѓаат од местото каде што се наоѓа топката што претходно ја исфрлиле.

„МЕЧКИ И ЛОВЦИИ“



Содржина : На средина од салата е поставена шведска клупа врз која застануваат тројца ученици „мечки“. Останатите ученици се „ловци“ и се наоѓаат на определено растојание од „мечките“. Позади нив се наоѓаат останатите ученици кои ги собираат топките и трчаат до обележаното место

за „ловците“ каде се обидуваат да ги погодат „мечките“. Секоја погодена „мечка“ излегува од играта. За време на играта потребно е секој ученик да ги испроба двете улоги во играта.



ТЕМА II:

АТЛЕТИКА

**ЗА СЕКОЕ ДЕТЕ ПОТРЕБНО Е ДА СЕ ПРОНАЈДЕ
„ВИСТИНСКИОТ” СПОРТ, ВО КОЈ ДЕТЕТО ЌЕ
ИМА НАЈГОЛЕМИ ШАНСИ ЗА УСПЕХ**

ТЕХНИКА НА ПРАВИЛНО АТЛЕТСКО ТРЧАЊЕ

При правилното техничко атлетско трчање треба посебно да се обрне внимание на нагибот на телото, правилното движење на рацете и нозете.

Секој чекор при трчањето може да биде поделен на следниве фази: фаза на отскок - чекор зад телото, фаза на лет, фаза на чекор пред телото и допир со подлога. Рацете се погрчени во зглобот на лактите. Кога раката се движи напред аголот помеѓу надлактот и подлактот се намалува, а кога се движи наназад се зголемува. Значајно влијание за правилно трчање има главата и трупот на телото. Во моментот на оттурнувањето од подлогата со задната нога и завршувајќи до главата, телото треба да има формирано една права линија и да биде благо наведната нанапред.



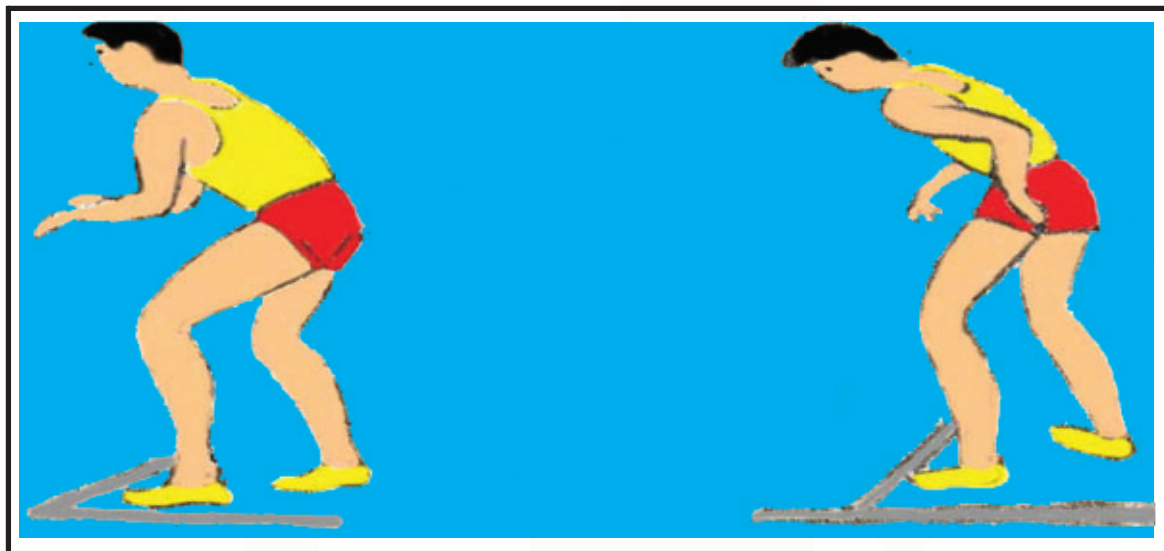
Техника на трчање

ТЕХНИКА НА ВИСОК СТАРТ

При изведување на овој технички елемент учениците треба да добијат две команди за старт: на места и во наставата по физичко и здравствено образование со извикот „оп“.

На команда „на места“ учениците застануваат зад стартната линија. Задната (замавна) нога се поставува на околу две стапала зад предната (отскочна) нога. Стапалото на предната нога е во правец на трчањето и врз неа е тежината на телото. Замавната нога се потпира на предниот дел на стапалото. Трупот е наведнат нанапред со паралелно поставени рамена. Рацете се погрчени, едната е понапред, а другата поназад или може и двете да се поставени пред трупот.

Ученикот стартува кога ќе ја слушне командата „оп“. Притоа едновремено се замавнува со рацете и со замавната нога напред и горе.



Техника на изведување на висок сџарѝ

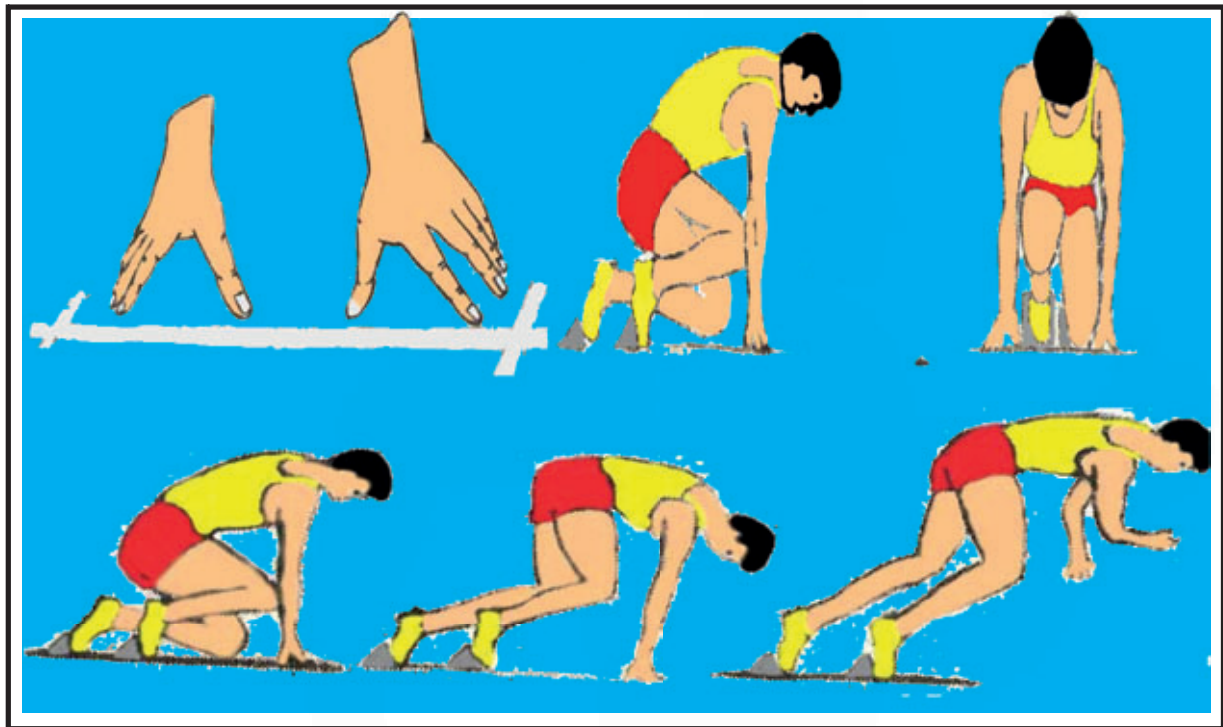
ТЕХНИКА НА НИЗОК СТАРТ

Нискиот старт се изведува низ три команди: на места, внимание и (во наставата по физичко и здравствено образование) „оп“. Ова стартна техника е најбрз начин за започнување на трчањето.

На места: со оваа команда ученикот застанува пред стартниот блок или линијата, клекнува и рацете ги поставува пред стартната линијата. На првиот стартен блок се поставува отскочната нога при што со врвот на стапалото се допира подлогата. Потоа истото се прави со задната замавна нога, која се спушта со коленото на подлогата. Рацете се повлекуваат зад стартната линија и се поставуваат малку пошироко од ширината на рамениците. Палците и показалците се поставуваат зад стартната линија, а останатите прсти се раширени кон надвор. Тежината на телото е подеднакво распределена на двете раце и нозе.

Следната команда е внимание: коленото на задната (замавна) нога се одвојува од подлогата и истовремено се подигнува карлицата нагоре, а тежината на телото се поместува нанапред кон рацете.

При учење на нискиот старт, командата за почеток на трчањето е со краткиот поттик „оп“. Едновремено со замавот на рацете, започнува и замавот на задната нога кој е насочен напред и нагоре.

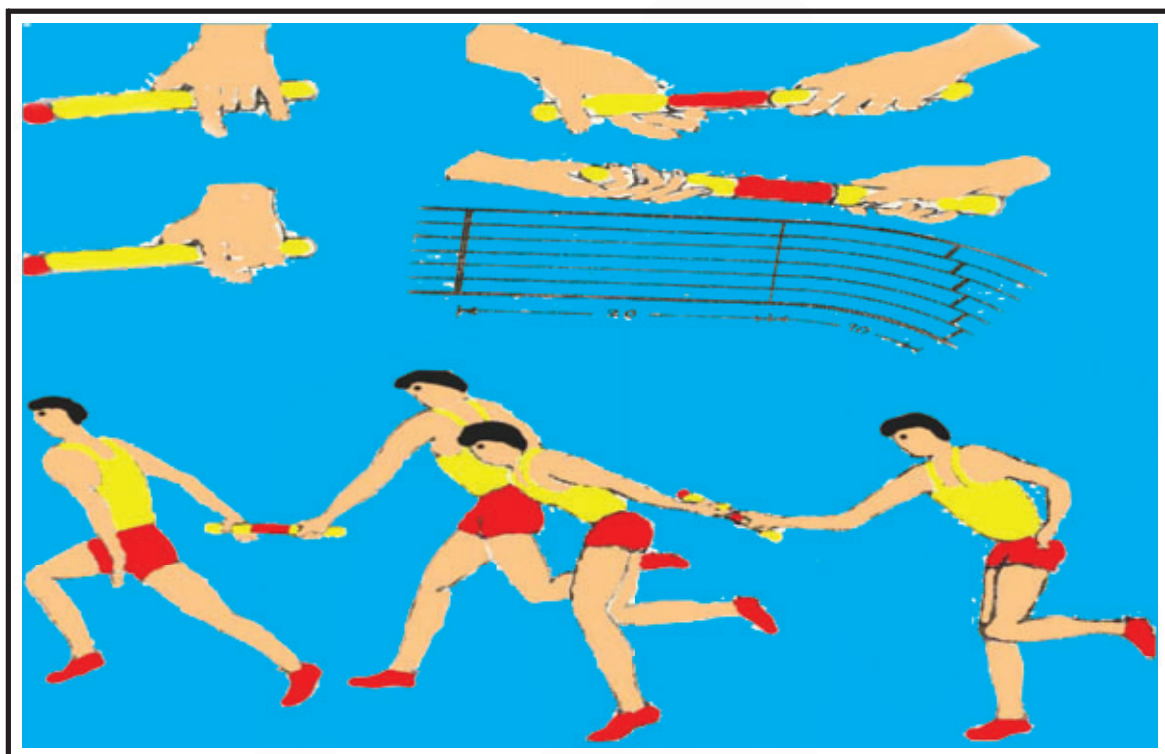


Техника на изведување на низок сџарѝ

ШТАФЕТНО ТРЧАЊЕ

Основно во штафетното трчање е да се изврши предавање и примање на штафетната палка во определен простор. Просторот за предавање и примање на штафетната палка изнесува 20м., а тој простор е обележан со јасно видливи линии. Има и претпростор од 10м. кој служи за забрзување на примачот на палката. Ученикот кој треба да ја прими палката е во висок старт и стои пред стартната линија што го означува претпросторот од 10м.

Предавањето и примањето на штафетната палка се извршува со извикот „оп“. Предавачот на палката го изговара тој извик кога ќе биде на дофатна оддалеченост зад примачот. Во раката на примачот, палката може да биде предадена оддолу нагоре и оваа техника уште е позната како школски начин и одгоре надолу. При предавањето на палката дланката е свртена наназад (кон предавачот), а палецот е одвоен од другите прсти и насочен настрана.



Штафетно предавање и примање на штафетна палка

СКОК ВО ДАЛЕЧИНА ОД МЕСТО

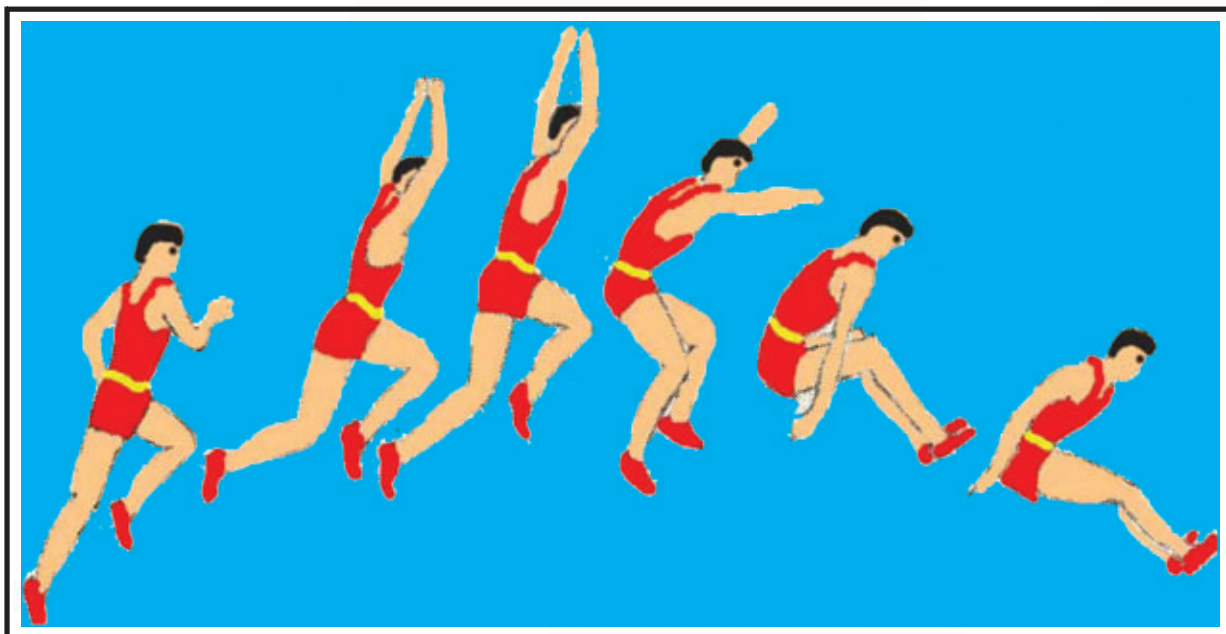
За изведување на оваа скокачка техника потребно е стапалата на нозете да се постават паралелно, ширината на стопалата се малку раширени, а тежината на телото е на предните делови од стапалото. При скок во далечина од место залетот се зема со замав на рацете од назад кон напред и со благо потклекнување и исправање на нозете и отскокнување нанапред.



Скок во далечина од место

СКОК ВО ДАЛЕЧИНА - ЗГРЧЕНА ТЕХНИКА

Кај згрчената техника, замавната нога останува во згрчена положба пред трупот, а отскочната нога се погрчува и се движи напред. Рацете се движат нагоре и се згрчени во зглобот на лактот. Нозете се пред трупот погрчени во колената. Подготовката за амортизација на доскокот се изведува во мигот на допирот на нозете со подлогата. Зглобовите на нозете се фиксирани и се погрчуваат. При допирањето на нозете со подлогата, движењето на телото е нанапред, а замавот на рацете е напред кон нозете и назад.



Скок во далечина - згрчена техника

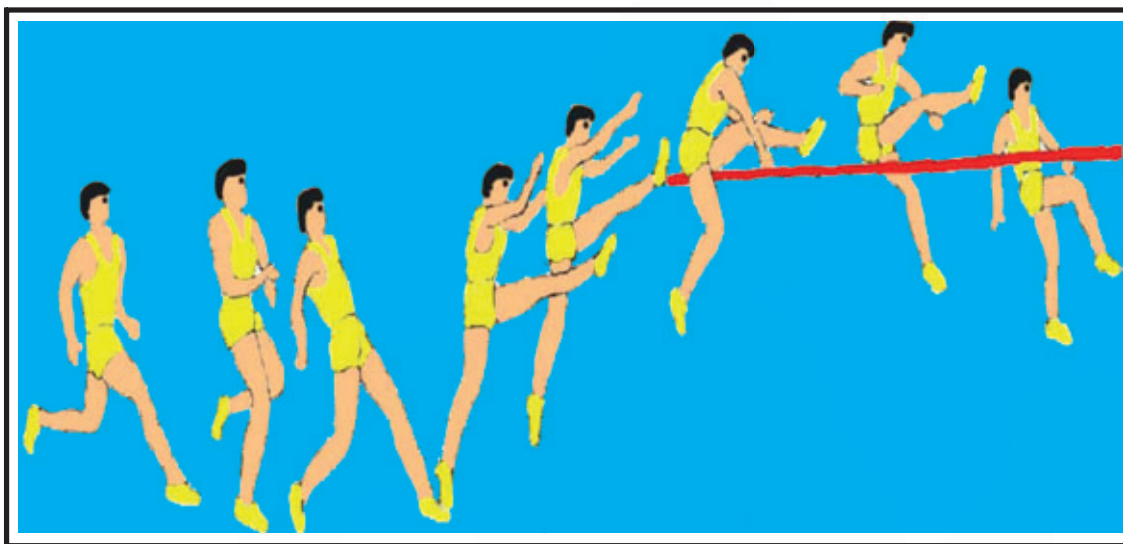
ТЕХНИКА НА СКОК ВО ВИСОЧИНА - „НОЖИЧКИ“

Скоковите во височина секогаш се изведуваат преку четири фази: залет, отскок, летање и доскокнување.

Залетот се изведува со постепено (прогресивно) забрзување, со цел да се изврши добро поврзување со фазата на отскокот. Последниот чекор од залетот е подолг од останатите, а тоа доведува трупот да се најде во положба наведнат наназад. Пред да се изведе отскокот, раката што треба да оди напред се задржува заедно со другата рака зад трупот. На крајот од залетот двете раце изведуваат замав нанапред, а ученикот е бочно поставен кон доскочното место.

Отскочната нога со петицата од стапалото се поставува на отскочното место. А замавната (задна) нога се движи нанапред и нагоре и со неа ученикот треба да ја пречекори летвата.

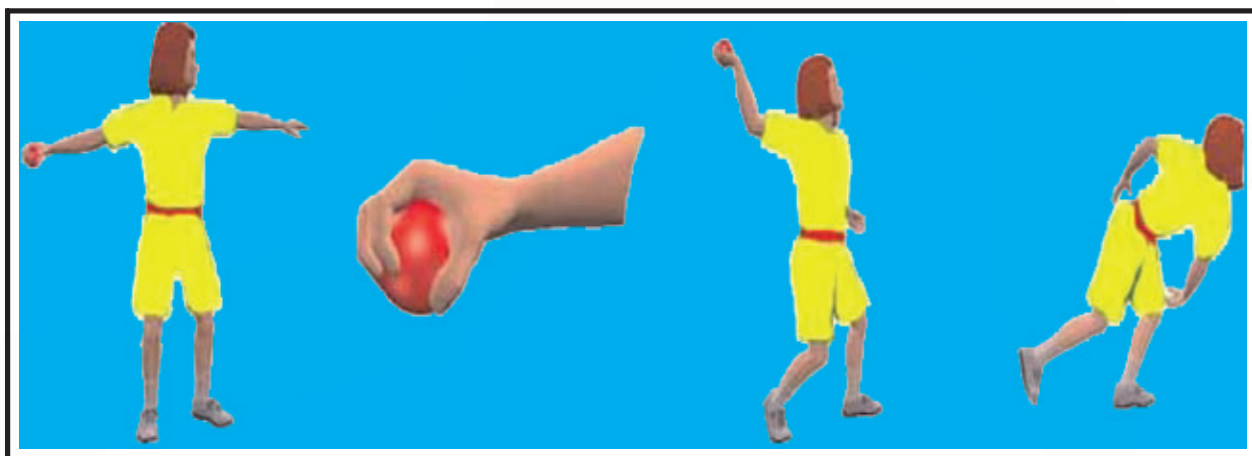
По извршениот лет, ученикот доскокнува прво на замавната нога, па на отскочната нога.



Техника на скок во височина „ножички“

ФРЛАЊЕ ТОПЧЕ ВО ДАЛЕЧИНА И ЦЕЛ

Од областа на фрлањата кои служат за развој на снаодливоста, флексибилноста, брзината и други моторни способности, се применува фрлање на топче од 200 грама. Фрлањето топче служи како замена за фрлање на копје. Фрлањето топче треба да се изведува со двете раце наизменично поради нивниот рамномерен развој. Фрлањето може да се изведе со залет или од место. Учениците при исфрлање на топчето треба побрзо да го изведат замавот со рака и на крај помалку или повеќе да дејствуваат врз топчето со дланката и прстите.



Фрлање на шойче

Примери на вежби за фрлање на топче во далечина:

- фрлање на топче во далечина со лева и десна рака;
- фрлање на топче со цел нешто да се погоди (чуњеви, топки и слично);

- фрлање и фаќање на топче со една и две раце (во висина на гради, над глава, во место и движење со одење и трчање);
- фрлање и фаќање на топче со одбивање од подлогата.

ШТАФЕТНИ ИГРИ СО КОРИСТЕЊЕ НА СПРАВИ И РЕКВИЗИТИ



Организација : штафетната игра се изведува во сала.

Потребни реквизити : чуњеви, обрач, душек, рамки од шведски сандук, ниска греда, топче и корпа.

Содржина : учениците се поделени во две еднакви групи со подеднаков број на момчиња и девојчиња. Учениците треба максимално брзо да ги поминат поставените задачи од страна на наставникот. Ученикот се поставува во низок старт на стартната линија која е јасно обележана. На даден знак од страна на наставникот првите двајца ученици од двете групи ја започнуваат штафетната игра. Прво трчат праволиниски шпринт и продолжуваат со цик - цак трчање околу поставените чуњеви. Откога ќе ги поминат чуњевите на подот има поставено обрачи кои ги земаат со рацете и се провлекуваат одоздола нагоре и ги оставаат обрачите на местото каде што ги зеле. Од тука веднаш изведуваат скок од место во далечина преку попречно поставените душеци. Продолжуваат да трчаат и да се протнуваат низ двете поставени рамки од шведски сандук (една хоризонтална, а другата вертикално поставена рамка). Доаѓаат до едниот крај од ниската греда, земаат залет и изведуваат скок во височина техника „Ножички“. На крај од штафетната игра го земаат топчето кое е поставено на јасно обележаната линија и оттука треба да го фрлат во корпата што е пред нив поставена. Откако ќе го сместат топчето во корпата трчаат шпринт назад, секој кон својата група и кога ќе го допрат следниот ученик истиот започнува со зададената задача.

ВЕЖБАЊЕТО И СПОРТУВАЊЕТО ТИ ОВОЗМОЖУВААТ

ДА НАУЧИШ:

- ✓ Техника на правилно атлетско трчање;
- ✓ Совладај ги командите и техниката за висок и низок старт;
- ✓ Запознај ја и применувај ја техниката на штафетното трчање;
- ✓ Оспособи се за скок во далечина од место, со залет и во височина техника „Ножички“;
- ✓ Информирај се за техниката на фрлање топче.

ДА ПРАКТИКУВАШ:

- ✓ Да развиваш желба за занимавање со атлетските дисциплини;
- ✓ Да развиваш способност за движење, трчање и скокање;
- ✓ Почитување на подобриот;
- ✓ Негувај го натпреварувачкиот дух;
- ✓ Поттикни ја сопствената упорност и издржливост;
- ✓ Соработувај со сите ученици.

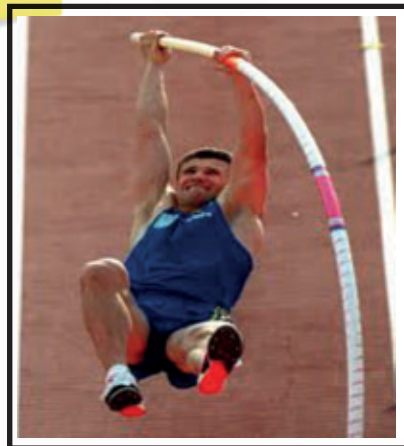
Занимливости:

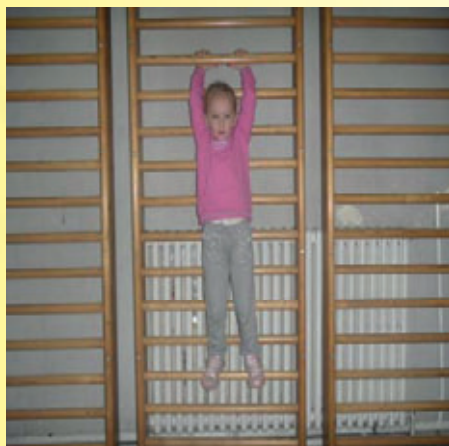
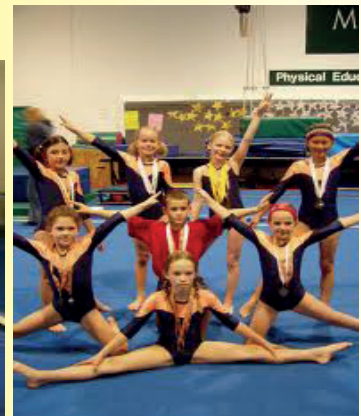
1. Мајкл Џонсон (13.09.1967 година) е американски шпринтер и повеќекратен олимписки и светски првак и рекордер. Има освоено вкупно четири златни олимписки медали, а светски првак бил 9 пати. Најимпресивен резултат има постигнато на Олимписките игри во Атланта во 1996 година каде го има освоено златото на 200 и 400м.. Посебно бил познат по невообичаениот стил на трчање со исправен грб, кратки чекори и ниско подигнување на коленото при чекорењето.



2. Специјалниот комитет на Меѓународната Атлетска Федерација во 1931 година донесува одлука да се организира Европско првенство. Новоформиранитот Европски комитет во Будимпешта на 07.01.1934 година донесува одлука истата година да се организира првото Европско првенство во атлетика во Торино.

3. Сергеј Назарович Бупка (04.12.1963 година) е поранешен украински атлетичар во дисциплината скок во вис со стап. Има освоено 6 едно подруго светски првенства, злато на олимписките игри во Сеул 1988 година и 35 пати поставувал светски рекорд (17 пати на отворено и 18 пати во сала). Тој е прв атлетичар кој прескокнал над 6 метри височина. Моментално ги држи светските рекорди во скок со стап на отворено 6,14м. кој го поставил на 31.07.1994 година во Сестриере и светскиот рекорд во сала од 6.15м. поставен 21.02.1993 година во Доњецк.





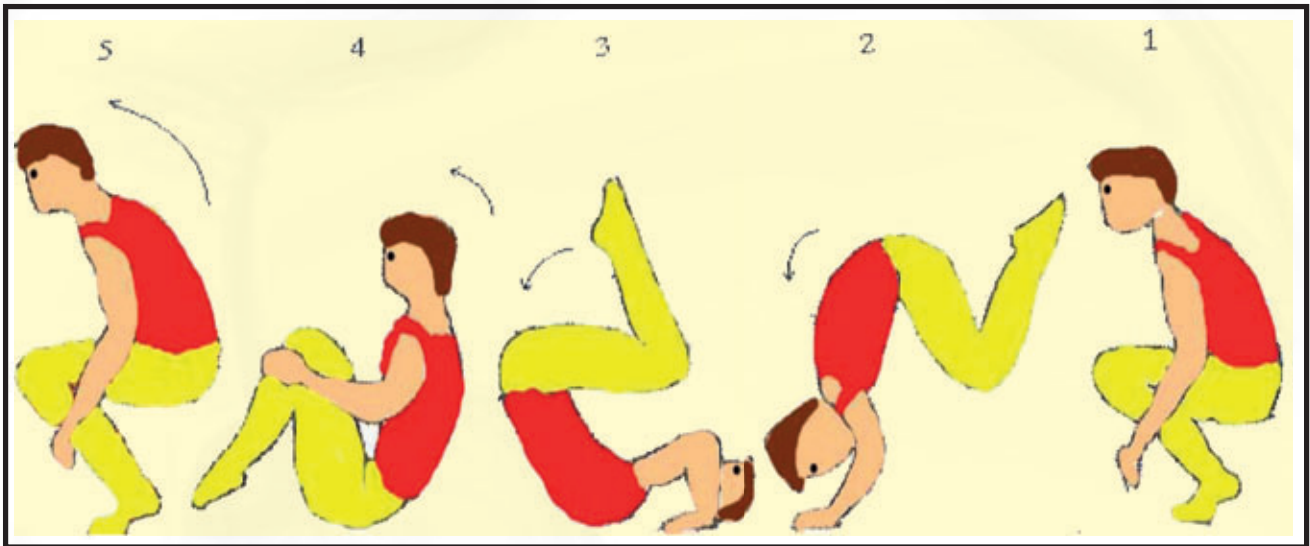
ТЕМА III:

ГИМНАСТИКА СО РИТМИКА

**ОТКРИВАЊЕТО И РАЗВОЈОТ НА СПОРТСКИТЕ
ТАЛЕНТИ СЕ СПРОВЕДУВА СО ПОСТОЈАНА
СЕЛЕКЦИЈА ВО УНИВЕРЗАЛНИТЕ И
ОСНОВНИТЕ СПОРТСКИ ШКОЛИ**

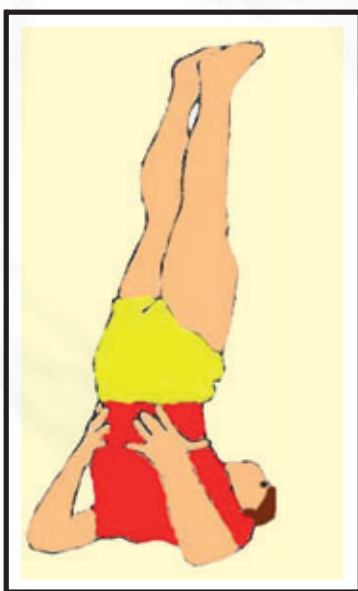
ТЕХНИКА НА ИЗВЕДБА НА КОЛУТ НАПРЕД

Положбата на телото се наоѓа во клекната згрчена положба, рацете се поставени на подлогата покрај стапалата. Потоа на рацете се пренесува тежината на телото. Треба да се внимава правилно да се постават рацете со дланките покрај стапалата. Оттука телото постепено го придвижуваме нанапред и тежината од нозете се пренесува на дланките сè до поставување на вратот на подлогата. Елементот завршува со замав на трупот кон напред со што се прави обид елементот да се изведе во потполност.



Колуѝ напред

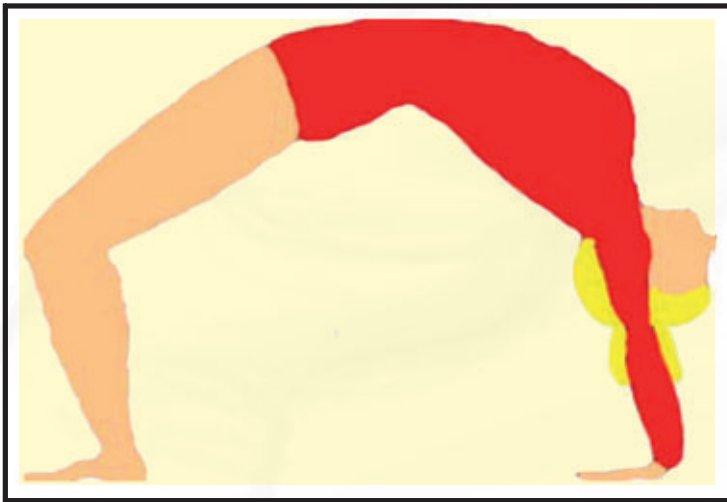
ТЕХНИКА НА ИЗВЕДБА НА „СВЕЌА“



„Свеќа“

Ученикот е легнат на грб, ги подигнува двете нозе високо горе и тие се испружени во зглобот на коленото и колковите. Рацете во лактовите се свиткани и поставени на подлогата со надлактиците, а дланките се поставени на грбот.

ТЕХНИКА НА ИЗВЕДБА НА „МОСТ“

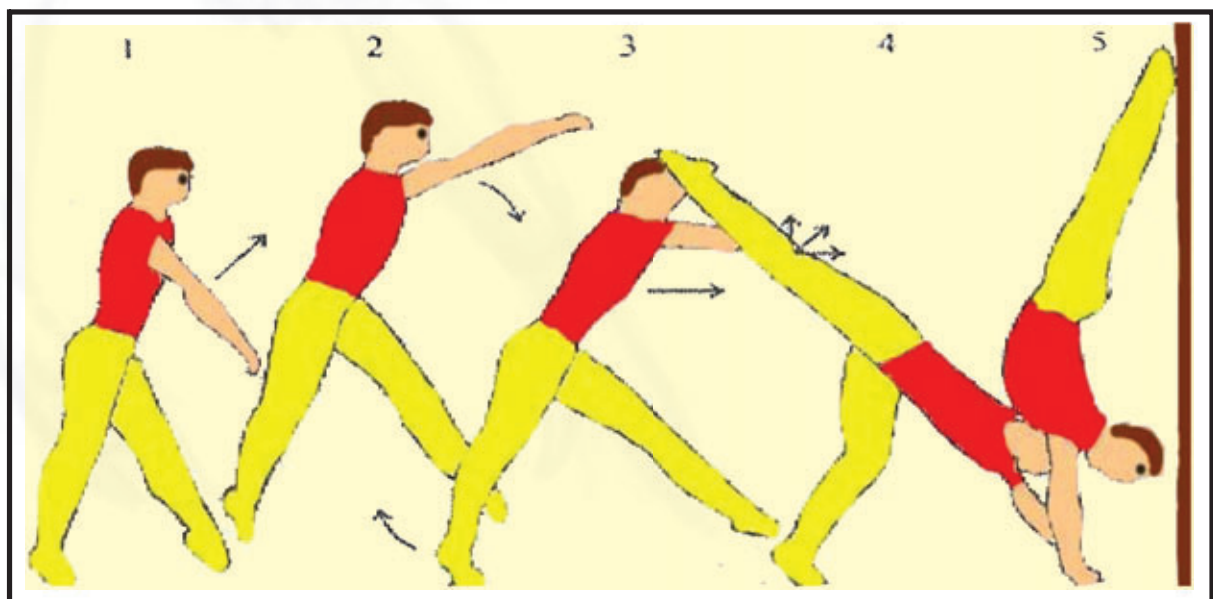


„Moc̄i“

Во расчекорен став ученикот истовремено ги подигнува двете раце испружени во зглобот на лактот, високо преку глава и назад. Кичмениот столб заема полукружна положба, дланките од рацете се поставуваат позади петите од стапалото, главата е меѓу рацете со погледот насочен наназад.

ТЕХНИКА НА ИЗВЕДБА НА СТОЈ НА РАЦЕ СО ОПИРАЊЕ НА НОЗЕТЕ ДО СИД

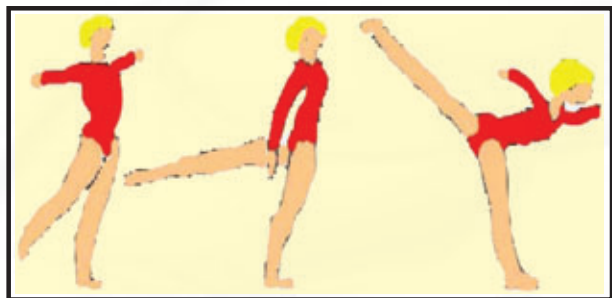
Изведувањето на овој елемент, започнува во стоечка положба. Со едната нога правиме замав кон назад, а рацете се испружени и се движат напред - долу. Дланките од рацете се поставуваат пред предната нога и со замавната нога се замавнува кон горе и назад. При самото ова движење доаѓа до подигнување и на предната нога. Главата е подигната нагоре со поглед напред.



Stoj na race so opirawe na nozete na sid

ЧЕЛНА ВАГА

За успешно изведување на овој гимнастички елемент потребно е да се има подвижност во зглобовите на колкот и еластичност на мускулите на нозете.



Ваџа

Челна вага преставува одржување на рамнотежата на една нога. Овој елемент се изведува на следниот начин: ученикот изведува движење со трупот напред (претклон), додека едната нога се движи истовремено во спротивен правец (назад), а другата нога (стојна нога) е испружена во зглобот на колкот и коленото. Целата тежина на телото е на стојната нога. Рацете се наоѓат во раширена положба (одрчување).

ВИСОВИ И НИШАЊЕ НА СПРАВИ

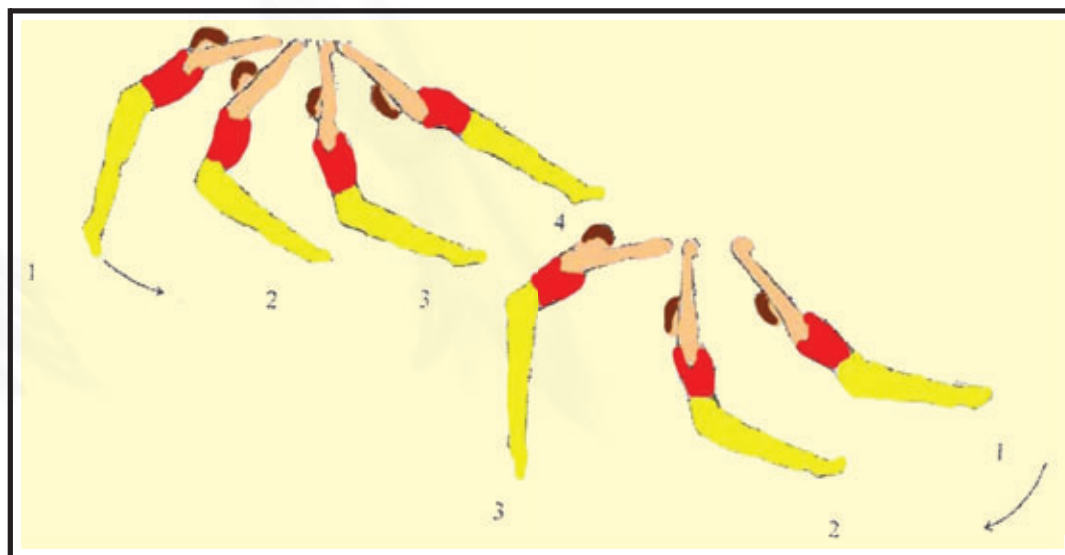
Висовите и нишањето се применуваат во почетна или завршна положба при изведување на разни гимнастички елементи на вратило, карики, разбој и рипстоли. Па оттаму е многу важно изучувањето на техниката на висување и нишање на овие справи.

ВРАТИЛО

Техниката на нишање на оваа справа во гимнастиката е релативно едноставна. Ученикот застанува позади вратилото. Потребно е да се земе правилна положба на телото. Со дланките се фаќа притката од вратилото, рацете, рамениот појас, трупот и нозете се истегнати право надолу. Од оваа положба започнува нишањето на вратило напред - назад.

Предниш

Задниш



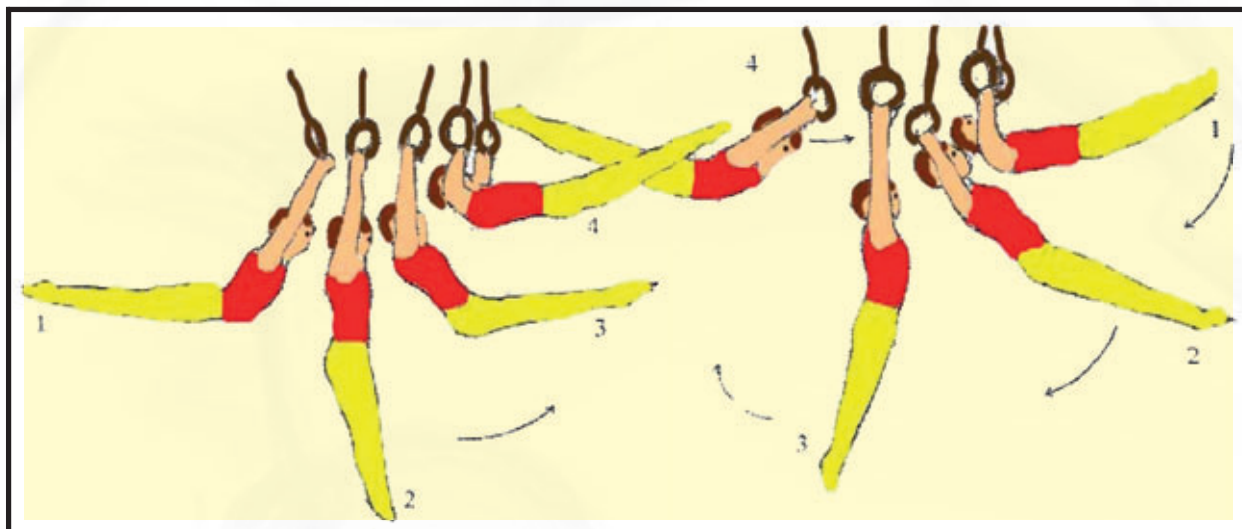
Нишање на вратило

КАРИКИ

Гимнастичкиот елемент нишање на карики започнува да се изведува од почетната положба во вис. Ученикот телото го задржува во исправена положба. Се започнува со кратко занишување напред - назад со исправено тело и нозе. При учењето на овој елемент треба многу да се внимава на нозете да не се свиткуваат во зглобот на коленото.

Предниш

Задниш



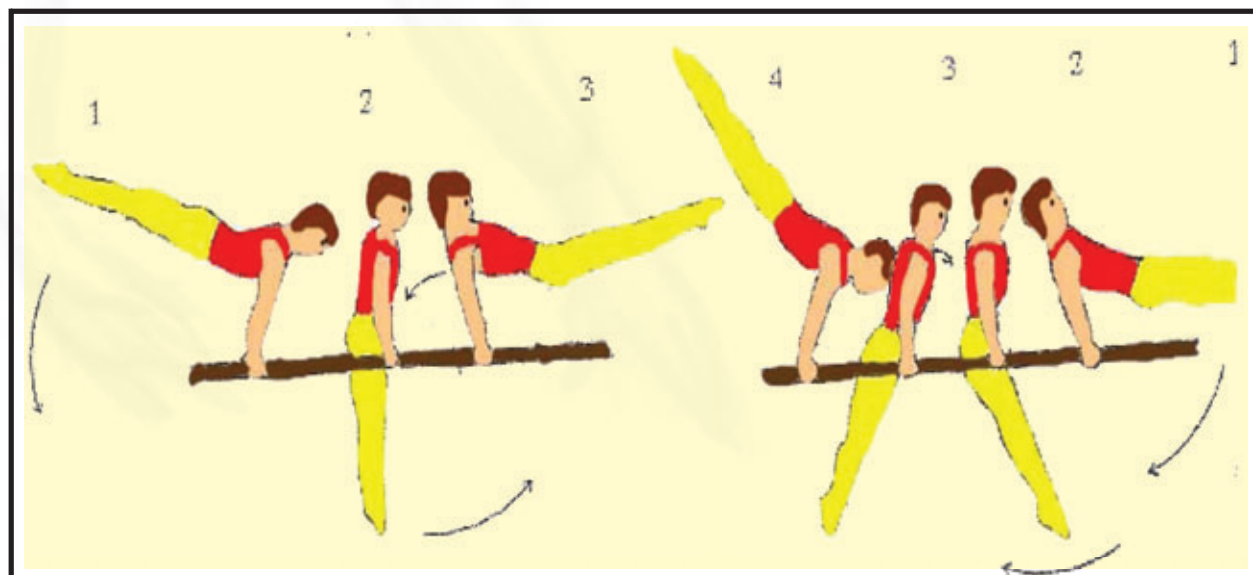
Нишање на карики

РАЗБОЈ

Изведувањето на вежбата нишање на разбој ќе зависи од силата на мускулите на рацете и рамениот појас. Тие не треба да дозволат потсвиткување во зглобот на лактите на рацете или пропаѓање на рамениците надолу.

Предниш

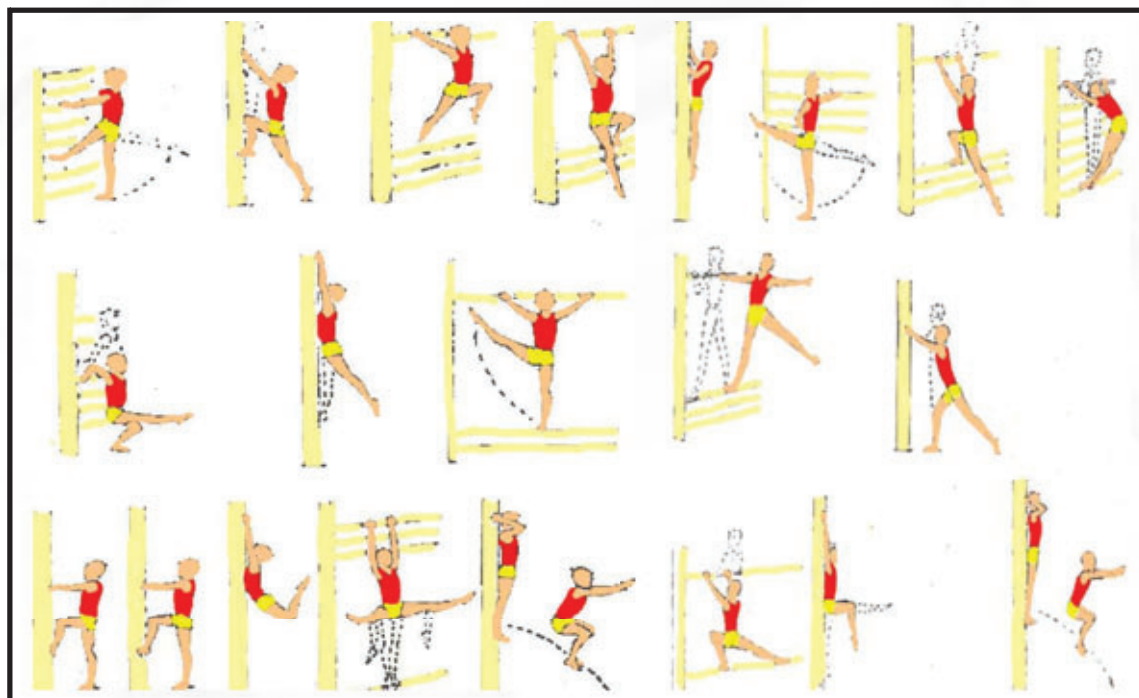
Задниш



Нишање на разбој

РИПСТОЛ

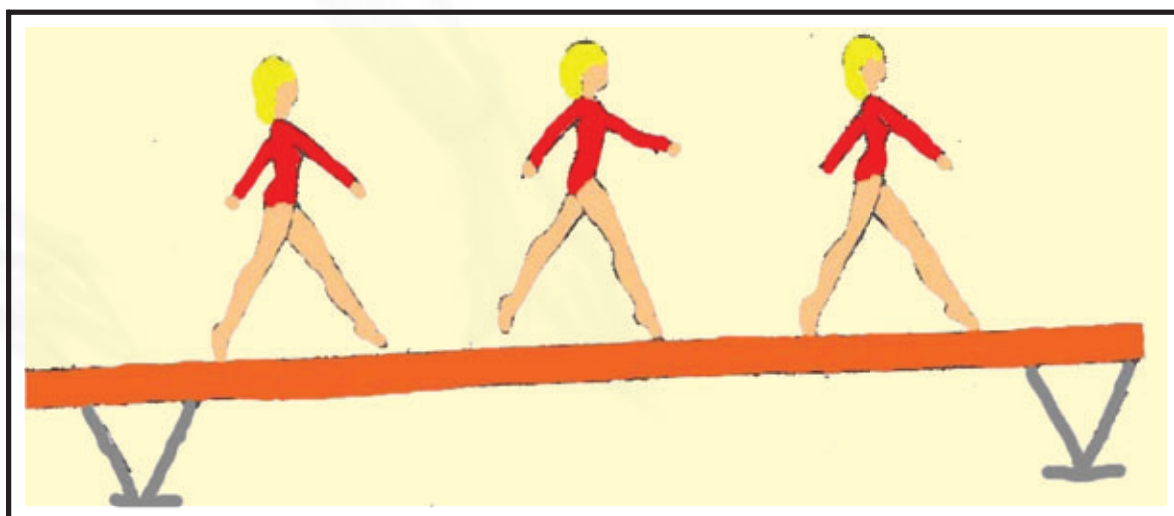
Рипстолот е справа која најчесто се користи за висување, истегнување, качување и за примена на корективни гимнастички вежби кај ученици со деформитети на 'рбетниот столб.



Вежби на рипстол

ОДЕЊЕ ПО НИСКА ГРЕДА

Вежбата одење по ниска греда се изведува на следниот начин: се зазема правилна почетна положба и правилно држење на телото. Техниката на одење по ниска греда се совладува прво со одење на подлога, потоа на шведска клупа, а откако техниката ќе биде совладана се преминува на одење на ниска греда.



Одење по ниска греда

ОДЕЊЕ СО ПОТСКОКНУВАЊЕ

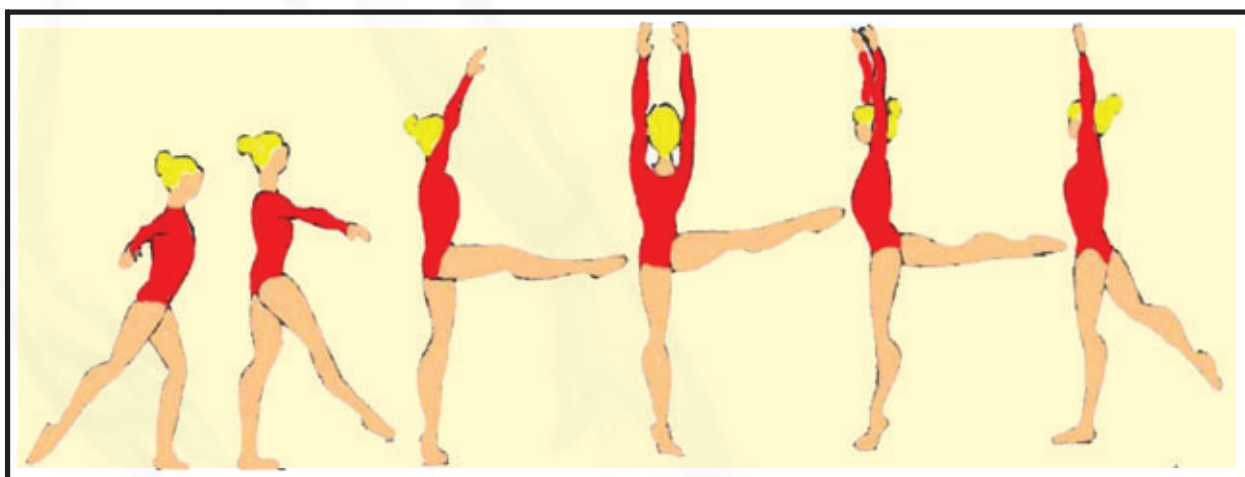
За да се скрати времето на учење на потскокнување на греда, прво треба оваа техника да се совлада на подлога. Додека се совладува техниката на одење, рацете се наоѓаат покрај телото. Со совладување на техниката на движењата на рацете и нозете се создадени услови за изведување на потскокнување.



Одење со појскокнување

ОДЕЊЕ И ВРТЕЊЕ ЗА 180°

Изучените едноставни вежби и движења овозможуваат изведување на посложени движења (вртења). Одење со вртење за 180° се изведува на тој начин што од почетната положба, тежината на телото се пренесува на предната нога и истовремено се прави замав со слободната нога којашто е подигната напред и во страна. Истото го правиме и со рацете. По завршувањето на замавот се изведува вртењето за 180°.



Одење со завршување за 180°

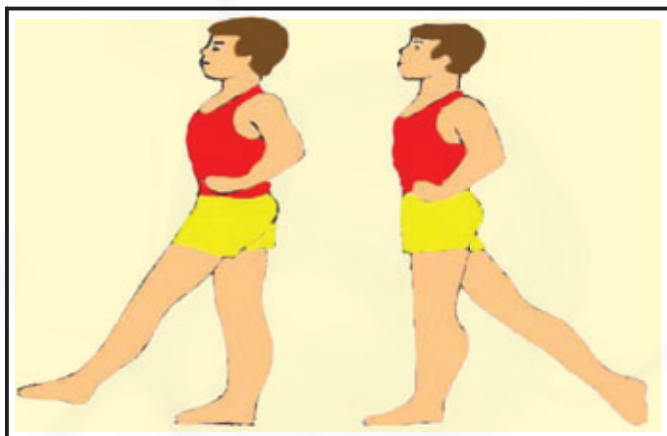
ГИМНАСТИЧКО ЧЕКореЊЕ



При совладување на техниката на гимнастичко чекорење, најчесто се прават следните грешки: лабаво држење на трупот (ваквото држење на трупот предизвикува свиткување на трупот во лево или десно), одење на цело стапало и опуштено држење на стапалото.

Гимнастичко чекорење

РИТМИЧКО ОДЕЊЕ И ТРЧАЊЕ

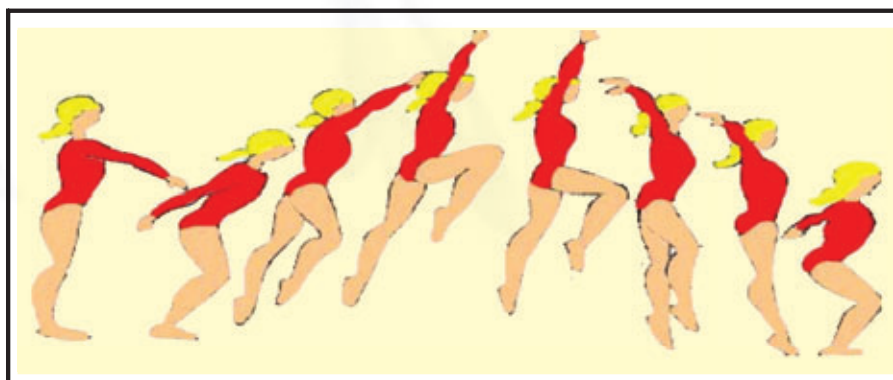


Ритмичкото одење започнува да се изведува во зглобот на колкот. За тоа време зглобовите на коленото и стапалот остануваат неподвижни и на тој начин со ногата се изведува исчекор напред.

Ритмичко одење

РИТМИЧКО ПОТСКОКНУВАЊЕ И СКОКОВИ

Потскокнувањата за разлика од скоковите се одликуваат со помала амплитуда на движење и висина. Потскокнувањето се изведува без залет, само со замав на рацете и нозете. Скоковите можат да се изведат од место или со залет, а отскокот може да биде со една или две нозе.



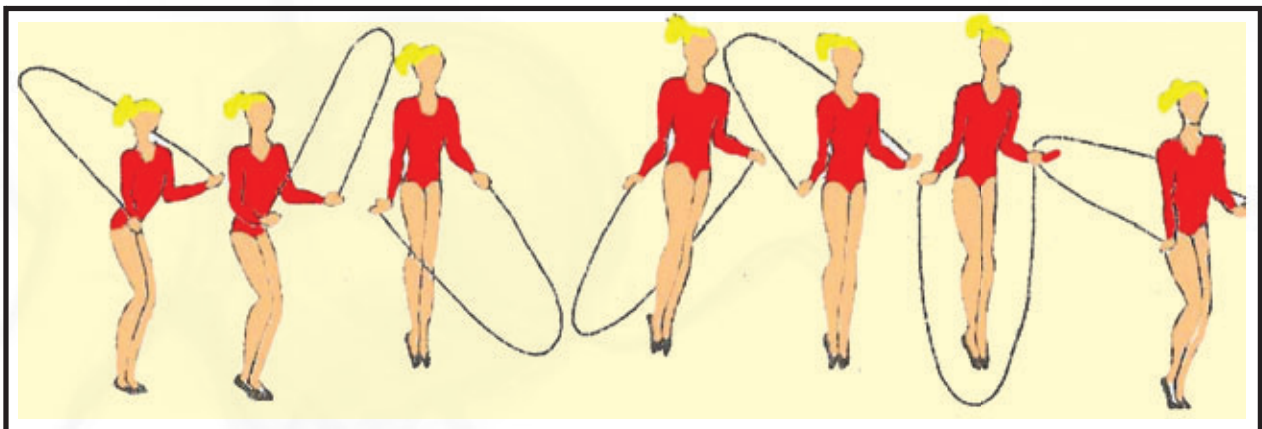
Ритмичко потскокнување



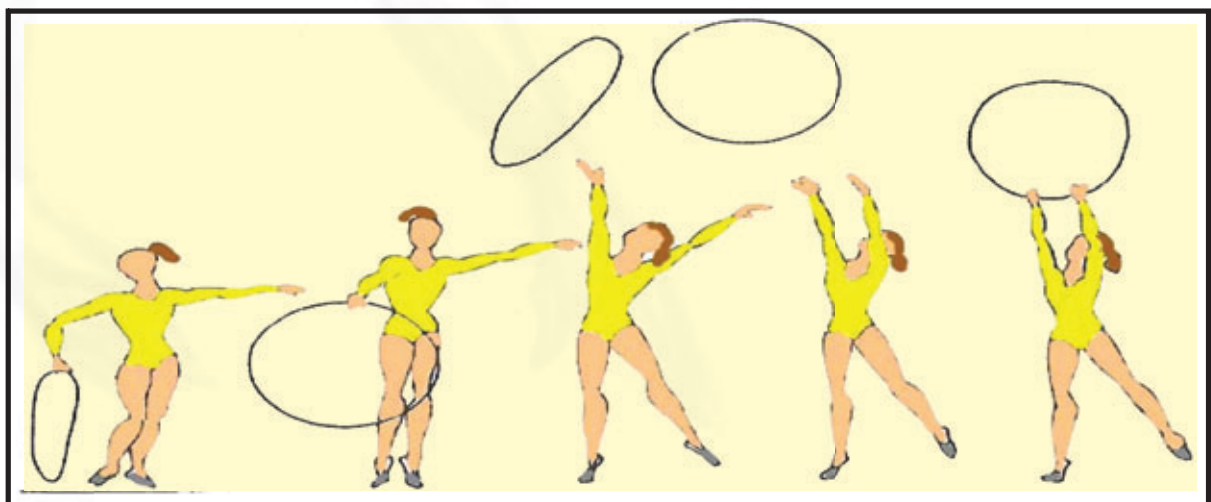
Ритмичко скокање

РИТМИЧКИ ВЕЖБИ СО РЕКВИЗИТИ

Ритмичките вежби со реквизити преставуваат специфични вежби. Реквизитите кои се користат во ритмичката спортска гимнастика се: јаже, обрач, топка, чуњ и лента.



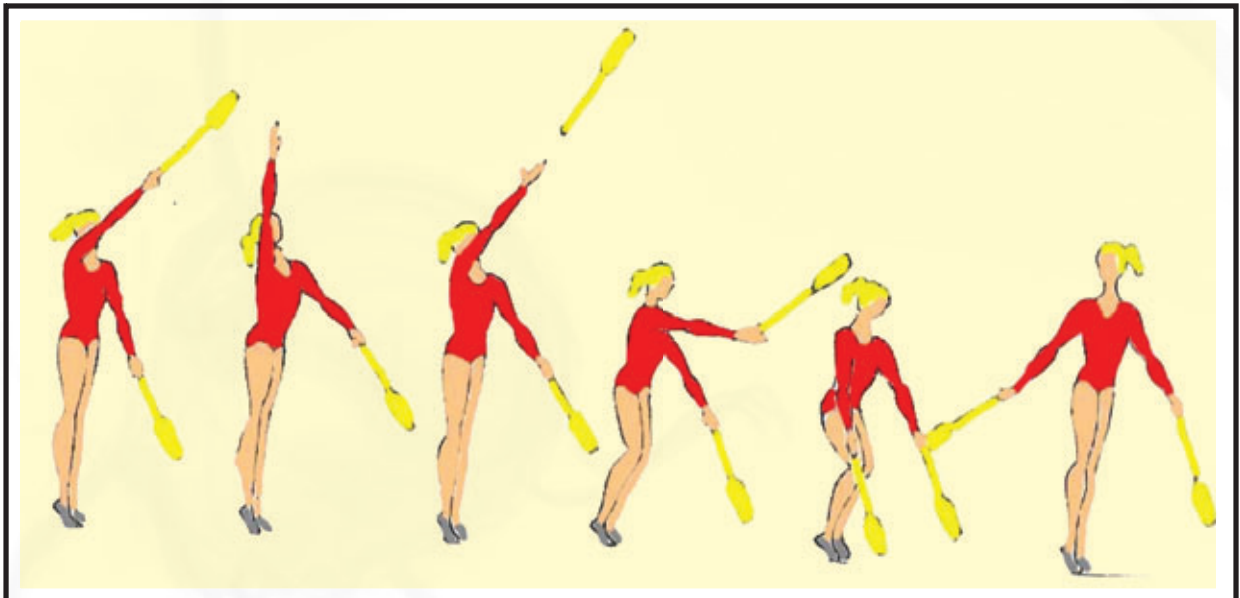
Вежби со јаже



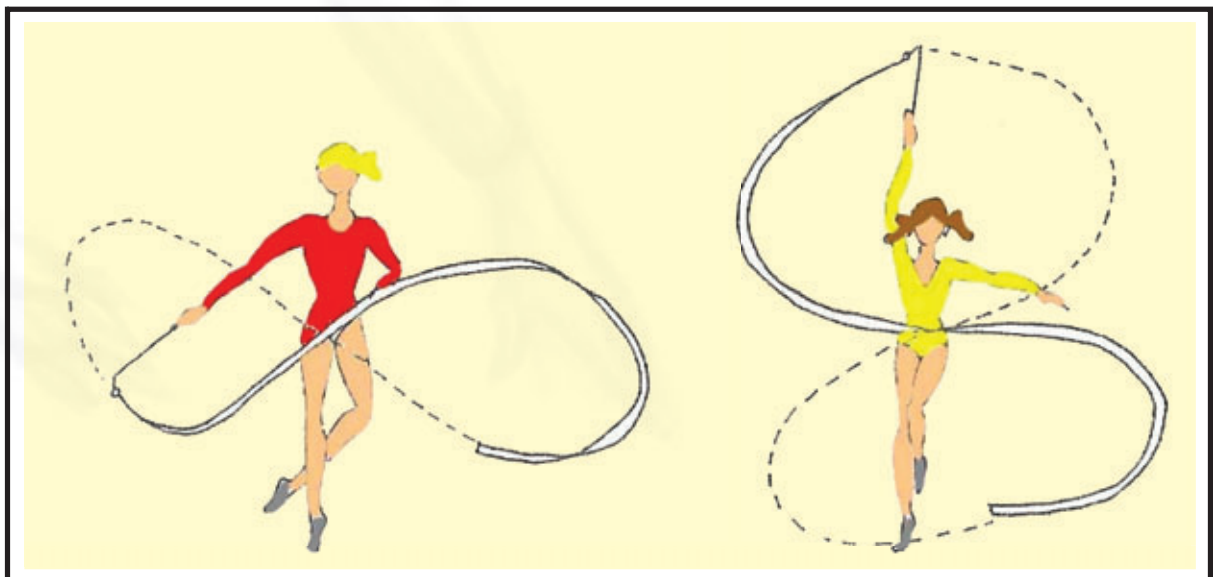
Вежби со обрач



Вежби со шoйка



Вежби со чуњеви



Вежби со лениа

ВЕЖБАЊЕТО И СПОРТУВАЊЕТО ТИ ОВОЗМОЖУВААТ

ДА НАУЧИШ :

- ✓ Правилно да ја увежбаш и изведеш техниката на колут напред, свеќа, мост, вага и стој на раце на сид;
- ✓ Запознај се со гимнастичките справи: вратило, разбој и карики;
- ✓ Оспособи се за изведување на техничките елементи на греда: одење, потскокнување и вртење за 180°;
- ✓ Опиши ја техниката на нишање на карики, разбој и вратило;
- ✓ Да умееш да ги употребуваш ритмичките реквизити: топка, обрач, чуњ, јаже и лента.

ДА ПРАКТИКУВАШ:

- ✓ Развивање љубов кон гимнастиката;
- ✓ Да се развие истрајноста и упорноста кон вежбањето;
- ✓ Јакнење на желбата за одлучност и самоконтрола;
- ✓ Почитување и прифаќање на различни способности;
- ✓ Меѓусебно почитување, соработка и давање несебична помош;
- ✓ Развивање на чувство за простор, координација и временска ориентација.

Занимливости:

1. Во 1700 година се измислени гимнастичките справи: вратило, разбој, греда и прескоци.

2. Спортската опрема во гимнастиката за машки е составена од: долги припиени тренерки, атлетска маица, чорапи и патики (оваа опрема се користи на справите: коњ со рачки, карики, разбој и вратило). При вежбање на партер и прескоци се користат кратки спортски гаќички, атлетска маица, чорапи и гимнастички патики (или настапуваат боси).

3. Опремата кај женските гимнастичарки е составена од трико со долги ракави, гимнастичарски патики (но можат да настапуват и боси).



ТЕМА IV:

ТАНЦИ

**СЕКОЈА СПОРТСКА АКТИВНОСТ ТРЕБА ДА БИДЕ
ПОСЛЕДИЦА ОД ЖЕЛБАТА НА ДЕТЕТО, А НЕ
ПРИТИСОК ОД РОДИТЕЛИТЕ**

НАЧИН НА ДРЖЕЊЕ ЗА РАЦЕ И ДВИЖЕЊЕ ВО ПРОСТОРОТ

Најкарактеристично држење на играорците во орото е за рака. Тоа најчесто се сретнува кај ората со побрзо темпо. Држењето за рамо се сретнува кај мажите (машки ора) но, во некои предели и кај жените. Ова држење е карактеристично за рамните ора со побавно темпо како што е „Лесното оро“. Држењето пак за појас се сретнува само во одредени играорни подрачја каде што го употребуваат мажите и жените во ора кои се играт со треперење на телото од типот на „Ситното оро“.

Движењето во орото е најчесто во правец кон десно. Но во одредени предели, се сретнуваат ора кои се играат и во лево. Формата на орото е во отворен полукруг, а може да биде и во затворена форма, змијовита и други форми на движење во просторот.



ЧЕКОРИ И ДРЖЕЊЕ НА ТЕЛОТО ВО ТАНЦИТЕ

Секое играорно подрачје има свој стилски карактер и стилска изведба на ората. Чекорењата можат да бидат бавни (како што се ората „Лесното“ и „Невестинското“), ора кои се со поизразени и подинамични движења, со поскоци, клекнувања и вртења (карактеристични за ората „Баба Ѓурѓа“, „Чучук“ и други) и ора со стапнување на целото стапало како што се: „Ситното“, „Копачка“ и други.



БУВЧАНСКО ОРО

Бувчанското оро има потекло од Битолските краишта. Држењето на учениците е за раца свиени малку во лактите и во висина на рамото. Ова оро е со постепено забрзување. Се игра на полустопалата со мало балансирање на телото во вид на бранување. Движењата се мирни и елегантни.

Почетната позиција на ученикот е во полукруг , едни до други. Лицето е свртено кон центарот на кругот. Тежината на телото е на десната нога, а левата ја допирнува земјата со целото стапало подготвувајќи се за почетниот чекор.

Орото започнува со чекор назад со левата нога, чекор наместо со десната нога, потоа чекор напред со левата нога, а десната нога малку се подигнува. Телото се врти полу лево, а десната нога ја задржува истата положба. Чекор назад полудесно со десната нога, чекор назад полудесно со левата нога. Чекор назад полудесно со десната нога, а левата нога се испружува напред свиена малку во коленото. Тежината на телото останува на десната нога и има истовремено вртење на телото полудесно. Чекор напред полудесно со левата нога, чекор напред полудесно со десната нога. Чекор напред полудесно со левата нога, потоа десната нога се испружува напред свиена малку во коленото.

ПАЈДУШКО ОРО

Потеклото на пајдушкото оро е од скопскиот регион. Играчкиот состав е мешовит. Држењето на учениците е за рацете спуштени долу. Карактерот на ороето е умерено брзо со потскокнување.

Почетната позиција е во полукруг еден до друг. Лицето е свртено кон центарот на кругот. Тежината на телото е на левата нога која се подготвува да направи потскок. Десната ја допирнува земјата со целото стопало.

Телото е свртено полудесно. Потскок полудесно напред со левата нога. Десната нога се подигнува напред свиена во коленото за 90 степени. Чекор полудесно напред со десната нога. Левата нога се подигнува напред, свиена во коленото за 90 степени. Потскок полудесно напред на десната нога, левата нога уште е подигната. Чекор напред полудесно со левата нога, десната нога е подигната напред и свиена во коленото за 90 степени. Овие потскоци се повторуваат. Телото се свртува полулево. Чекор полулево напред со десната нога. Телото се свртува кон центарот на кругот. Чекор налево со левата нога, чекор полулево назад со десната нога. Чекор налево со левата нога.

ЦРНОГОРКА

Ова оро е од скопскиот локалитет. Има мешовит играчки состав. Држењето на учениците е за рацете кои се спуштени долу. Ороето се игра со брзи и мали чекори на полустапалата. Обилува со потскоци, доскоци и бочни движења.

Учениците се во полукруг, еден до друг. Лицето е свртено кон центарот на кругот. Тежината на телото е на левата нога, а десната ја допирнува земјата со целото стапало. Ороето започнува со потскок на левата нога.

Чекор напред полудесно со десната нога, потоа чекор напред со левата нога. Чекорите со левата и десната нога се повторуваат. Чекор напред со десната нога. Левата нога се подигнува напред свиена во коленото за 90 степени. Телото се свртува полулево. Чекор напред полулево со левата нога, чекор напред полулево со десната нога. Телото е свртено кон центарот на кругот. Чекор надесно со левата нога, чекор назад со десната нога. Телото се свртува полудесно. Мал чекор наместо со левата нога, потоа мал чекор наместо со десната нога. Чекор наместо со левата нога. Десната нога се подигнува напред свиена во коленото за 90 степени.

МОДЕРНИ ТАНЦИ

Танцот бил и останал начин на изразување на луѓето кон природата, кон познатите и непознатите нешта. Танцот е уметност изразена преку движење на телото, начин како да се изразат чувствата, мислите и идеите.

Постојат повеќе вида на современи танци како што се: рокенрол, твист, зумба, хип хоп, танго, валцер, џез балет и други танци.



РОКЕНРОЛ

Рокенролот е игра во 4/4 такт и темпото е умерено брзо до брзо. Има еднообразен ритмички акцент на вториот и четвртиот дел од тактот. Името на оваа игра го дал музичкиот дискџокеј од Кливленд Алан Фрид. Оваа игра настанала на почетокот на педесетите години и се уште го нема изгубено својот сјај.

ТВИСТ

Твистот е танц од шеесетите и е инспириран од рокенролот. Твистот е едноставен танц, каде што треба да се вртиме со помош на нозете и рацете кружно околу сопствената оска. Движењата не се регулирани и секој танцува како што сака во ритам со музиката.

ВЕЖБАЊЕТО И СПОРТУВАЊЕТО ТИ ОВОЗМОЖУВААТ

ДА НАУЧИШ :

- ✓ Научи за народните ора;
- ✓ Изведување на чекорењето, трчањето, скокови и движења во народните ора со ритам на музика;
- ✓ Запознавање со модерните танци;
- ✓ Правилно да ги изведуваш елементите на движења со такт и музика;
- ✓ Да ги комбинираш и изведуваш елементите со движења на рацете и нозете во ритам со музика.
- ✓ Информирај се за повеќе вида на народни ора и модерните танци.

ДА ПРАКТИКУВАШ:

- ✓ Развивање љубов кон народните ора и модерните танци;
- ✓ Практикување на работење во групи;
- ✓ Развиваш осет за простор, убава координација и смисла за естетско изразување;
- ✓ Се оспособуваш за народните ора и модерните танци;
- ✓ Развиваш меѓусебна соработка со другите ученици;
- ✓ Дознаваш за традициите на другите краишта од каде потекнуваат ората или модерните танци.

Занимливости:

1. Секој народ го одбира својот инструмент преку кој ја искажува музикалноста и потребата од духовната слобода. Писокот на зурлата и татнежот на тапаните се симбол на непокор, а гајдите и квалите се симбол на трајна потреба на исполнување на духовното богатство.

2. Секој регион од нашата држава се препознава по различни народни носии. Според разноврсноста на носиите спаѓаме во држави со најголем број на различни народни носии.

3. По носијата се препознава од кој крај е орото. Оттука доаѓа мислењето дека носијата е битен белег на еден народ.



ТЕМА V:

СПОРТСКИ ИГРИ - РАКОМЕТ

**СПОРТОТ МОРА НА ДЕЦАТА ДА ИМ ОВОЗМОЖИ
ДОВОЛНО ВРЕМЕ И ЗА ЗАДОВОЛУВАЊЕ НА
ОСТАНАТИТЕ ИНТЕРЕСИ...**

ОСНОВНИ РАКОМЕТНИ СТАВОВИ

Ракометниот став е положба во која се изведуваат повеќе елементи во одбраната.

Ракометниот став може да биде со паралелно поставени стапала. Ширината на нозете е нешто поширока од рамениците, а тежината на телото е на предните делови од стапалото. Трупот е благо навален нанапред и рацете се подигнати во висина на рамениците со дланките свртени кон нанапред.

Дијагонален ракометен став: стапалата се поставени дијагонално. Односно едното стапало е понапред за половина чекор во однос на другото стапало. Колената се свиткани, а тежината на телото е повеќе на задната нога. Во зависност со која рака противникот го изведува ударот на гол, се разликува поставување на лев или десен дијагонален став.

И кај двата става при движењето мора да се запазат следните работи: растојанието помеѓу стапалата секогаш да биде исто, да не се наруши рамнотежата и да не се вкрстуват нозете.



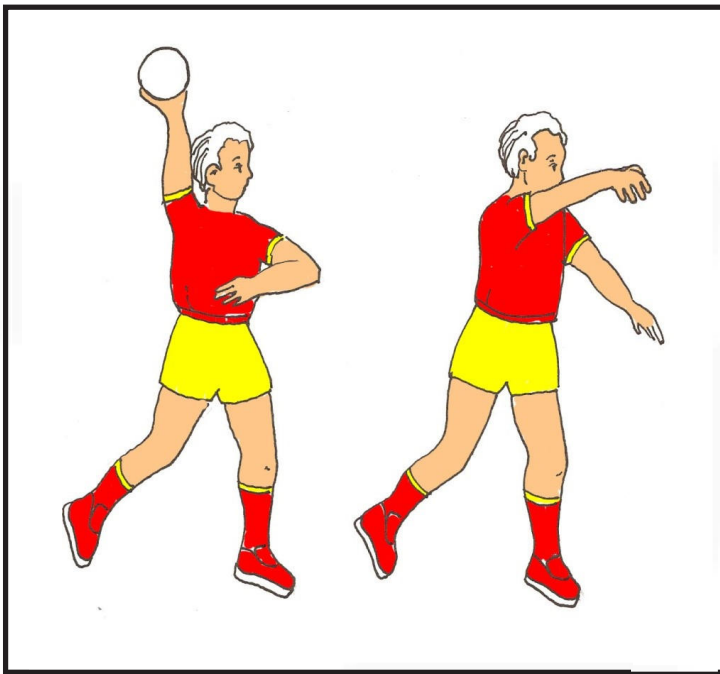
Паралелен став



Дијагонален став

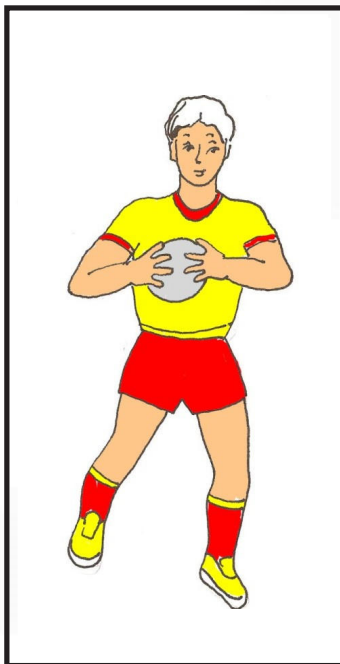
ДОДАВАЊЕ И ФАЌАЊЕ НА ТОПКАТА

Правовремени, брзи и точни додавања овозможуваат брза, сигурна и ефикасна игра. Заедничко за сите додавања е тоа што мора да се изведуваат со големо внимание. Додавањата мора да бидат брзи, навремени, прецизни и непредвидливи.



Додавање на шойкаша

Во ракометот може да има основни и специфични додавања. Основните додавања може да се изведуваат и со една рака како што се: додавање покрај тело, додавање над главата и други додавања. Специфичните додавања може да бидат: додавање на топката зад главата, помеѓу нозете, зад грб и други непредвидливи додавања.



Фаќање на шойкаша

Фаќањето на топката е еден од основните елементи при обучувањето на техниката со топка. Фаќањето на топката се изведува така што ученикот ги испружува рацете во правец од каде што доаѓа топката. Првиот контакт со топката се остварува со врвовите од прстите кои се полуиспружени и насочени кон топката, а потоа и со дланките. Во истиот момент доаѓа до свивање во зглобовите на лактите и повлекување на топката кон градите што овозможува амортизација на додадената топка.

Примери на вежби за увежбување на додавање и фаќање на топката. Сите вежби се изведуваат во двојки или тројки:

- Од паралелен ракометен став со високо подигната рака изведуваме додавање.
- Со исчекор напред на едната нога изведуваме додавање.
- Додавање во одење, а потоа и во трчање.
- Додавање во скок.

ВОДЕЊЕ НА ТОПКАТА ВО МЕСТО И ДВИЖЕЊЕ

Составен дел од ракометната игра преставува и водењето на топка, кое може да биде во место и движење.



Водење топка во место

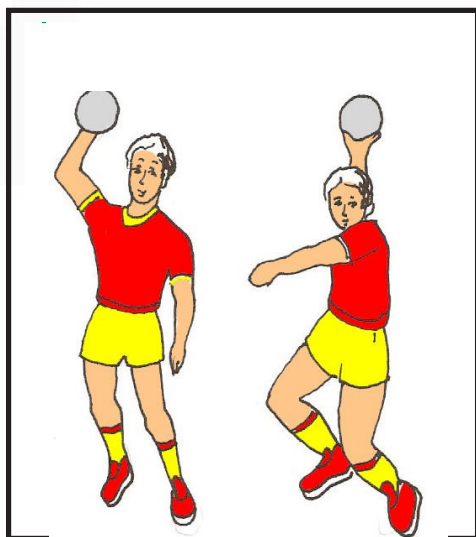
Водењето на топката се изведува со рака која е исправена и е пред телото. Кога топката се води во место потиснувањето се изведува со кратки движења со дланката одозгора надолу, а ако се води во движење аголот на потиснување на топката ќе зависи од брзината на движењето на ученикот.

Примери на вежби за увежбување на водење на топката:

- Водење на топката во место со подобра рака, а потоа и наизменично лева - десна.
 - Водење на топката во одење и трчање со едната рака, а потоа и наизменично лева - десна.
- Водење топка цик - цак.
 - Водење топка во движење со одземање на топката од страна на друг ученик.

УДАРИ НА ГОЛ

Во ракометната игра изведувањето на ударот на гол мора да помине низ неколку фази: залет, отскок и лет, исфрлање на топката и доскок.



Удари на гол

Примери на вежби за увежбување на ударот на гол:

- Учениците работат во парови. Од паралелен став прават исчекор и изведуваат удар, при што мора да се внимава на правилното држење на раката. Раката брзо се движи напред, а топката се исфрла со прстите. Истата оваа вежба може да се изведе и со залет, водење и скок.
- Ученикот изведува удар на гол со и без скок, кога топката му ја додава друг ученик.
- Ученикот изведува удар на гол без да скокне или во скок, а притоа друг ученик се обидува да го попречи.
- Игра на два гола со удари на гол со и без скок.

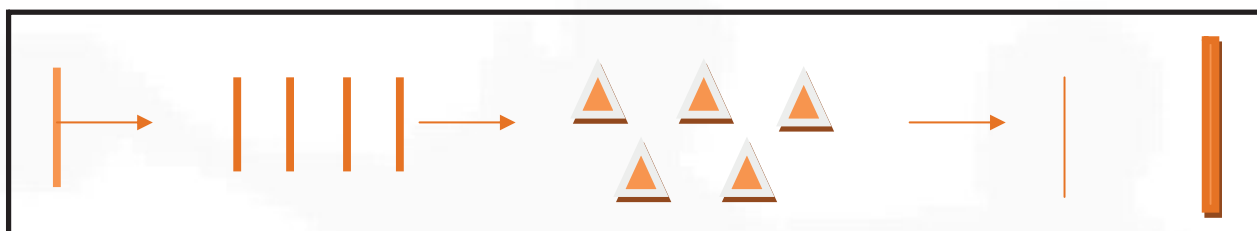
ИГРА НА ЕДЕН И ДВА ГОЛА СО ПРИМЕНА НА ПРАВИЛА

Ракометната игра на еден или два гола со примена на правила, преставува планска активност на екипата со цел да се изнајдат решенија за постигнување гол, а притоа да не се прекршат правилата на играта.

За подобро усвојување на правилата во ракометната игра, се применува игра на еден гол. Овде учениците посебно внимание треба да посветат на правилното водење и додавање на топката односно да не дојде до погрешно водење на топката (двојно водење е кога топката се води и откако ќе се фати со двете раце не е дозволено повторно да се води), правење грешка во чекори (несмее да се направат повеќе од три чекори со држење на топката во рацете), пробивање (фаул во напад) и нагазнување внатре во просторот од шест метри познат како престап.

Од како учениците ќе ги усвојат основните правила за игра на еден гол се пристапува кон игра на два гола со примена на основните ракометни правила.

ПРИМЕНА НА РАКОМЕТНИ ЕЛЕМЕНТИ ВО ШТАФЕТНИ ИГРИ



Организација : Штафетната играта се спроведува во сала.

Потребни реквизити : Ракометна топка, сталки и чуњеви.

Содржина: Учениците се поделени во две еднакви групи со подеднаков број на момчиња и девојчиња. Учениците треба максимално брзо да ги поминат поставените задачи од страна на наставникот. Учениците со топката во рака се поставуваат на стартната линија која е јасно обележана. На даден знак од страна на наставникот првите двајца ученици од двете групи ја започнуваат штафетната игра. Со водење на топката праволиниски се доаѓа до сталките кои треба да се поминат лево - десно низ нив. Повторно се води топката праволиниски и кога ќе се дојде до чуњевите продолжуваат со цик - цак водење топка околу нив. Откако ќе ја поминат и оваа задача ја водат топката до јасно обележаната линија, каде изведуваат три едно по друго удари во сид. По изведувањето на ударите на топката во сидот учениците со водење топка се враќаат назад кон групата и ја предаваат топката на следниот ученик - натпреварувач.

ВЕЖБАЊЕТО И СПОРТУВАЊЕТО ТИ ОВОЗМОЖУВААТ

ДА НАУЧИШ :

- ✓ Да ја совладаш техниката на фаќање и додавање на топката со една и две раце;
- ✓ Правилно фаќање, додавање и водење на топката во место и движење;
- ✓ Усвојување на техниката на шутирање на гол со скок шут;
- ✓ Изучување на водење топка, комбинирано со додавање и фаќање;
- ✓ Комбинирано додавање, фаќање, водење и шут на гол.

ДА ПРАКТИКУВАШ:

- ✓ Мотивирање за играње ракомет;
- ✓ Правилна примена на елементите од ракометот низ игра;
- ✓ Почитување на подобриот во спортот;
- ✓ Развивање на правилен однос кон работата;
- ✓ Оспособување за тимска работа и меѓусебна соработка;
- ✓ Дружење во играта и после играта;
- ✓ Развивање на колективна соработка.

Занимливости:

1. Светските ракометни првенства за мажи започнале да се одржуваат од 1938 година на секои четири години, а од 1993 година на секои две години. Европските првенства започнале да се организираат од 1994 година на секои две години.

Светските ракометни првенства за жени започнале да се организират од 1957 година, а од 1993 година се организираат на секои две години. Додека пак европските првенства започнале да се организират од 1994 година.

2. ЕХФ (Европската ракометна федерација) (European Handball Federation) ги контролира европските ракометни федерации и е дел од Светката ракометна федерација ИХФ. Формирана е во 1991 година во Виена (Австрија) и има вкупно 49 ракометни федерации.

3. **Индира Кастратовиќ** родена е во Бања Лука (Босна и Херцеговина) 02.10.1970 година. Настапуваше за нашата репрезентацијата и за ракометниот клуб Кометал Горче Петров. Со овој клуб имаше освоено 16 шампионски титули, 15 куп натпревари, а во 2002 година ја освојува и европската клупска титула. Таа на светското првенство настапувајќи за репрезентацијата, одржано во Германија 1997 година беше прогласена за најдобар стрелец на светското првенство со 71 постигнат гол.



4. РК Вардар 1961

Ракометниот клуб Вардар е основан во 1961 година, како дел од спортското друштво Вардар. РК Вардар е убедливо најтрофејниот машки ракометен клуб во нашата држава.

РК Вардар е првиот освојувач на Регионалната лига СЕХА и досега има освоено вкупно пет титули во ова натпреварување.

Во сезоната 2016/17 РК Вардар за првпат во својата историја станува европски првак. На финалниот турнир од лигата на шампионите одржан во Келн (Р.Германија) на кој учествуваа вкупно четири екипи, во полуфиналето нашиот првак на 3 јуни 2017 година беше поуспешен од екипата на Барселона (26:25). А следниот ден 4 јуни во големото финале ја победи екипата на Парис Сент Жермен(ПСЖ) со 24:23 (11:12).

Во 2017/18 година РК Вардар повторно игра на финалниот турнир Ф4 од лигата на шампионите во Келн (Р Германија), но овој пат во полуфиналето е поразен од францускиот првак Монпеље (27:28).

РК Вардар својот европски шампионски успех го повторува 2018/19 година, когана Ф4 турнирот кој традиционално се одржува во Келн (Р Германија) во Ланксе Арената, во големото финале е подобар од Унгарскиот ракометен шампион Веспрем со резултат 27:24 (16:11).





ПОТТЕМА VI:

КОШАРКА

**СПОРТСКОТО НАТПРЕВАРУВАЊЕ ПОДРАЗБИРА
РАЗЛИЧНИ ТЕЛЕСНИ АКТИВНОСТИ, ПРЕКУ
КОИ ДОАЃААТ ДО ИЗРАЗ СПОРТСКИТЕ
СПОСОБНОСТИ И УМЕЕЊА, А СЕ МЕРАТ И
СПОРЕДУВААТ СО ДРУГИ СПОРТИСТИ**

ОСНОВНИ КОШАРКАРСКИ СТАВОВИ

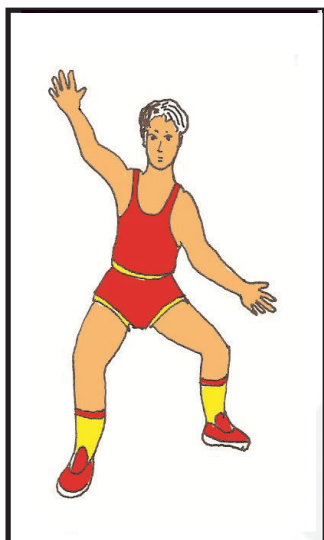
Основа за изведување на сите кошаркарски елементи се кошаркарските ставови и движења. Во зависност од положбата на стапалата, кошаркарскиот став може да биде паралелен и дијагонален (лев и десен).



Почетната фаза за изведување на паралелен кошаркарски став е стапалата да се поставени паралелно и просторот помеѓу нив да е малку поширок од рамењата. Тежината на телото е рамномерно распоредена на предниот дел од двете стапала, а нозете во колената се благо свиени. Трупот е малку наведнат нанапред, рацете заземаат положба во зависност од противникот, а главата е исправена со поглед кон противничкиот играч.

Карактеристично за паралелниот кошаркарски став, е што се одликува со бочно движење и со ниско ниво на тежиштето на телото.

Паралелен кошаркарски с̄тав

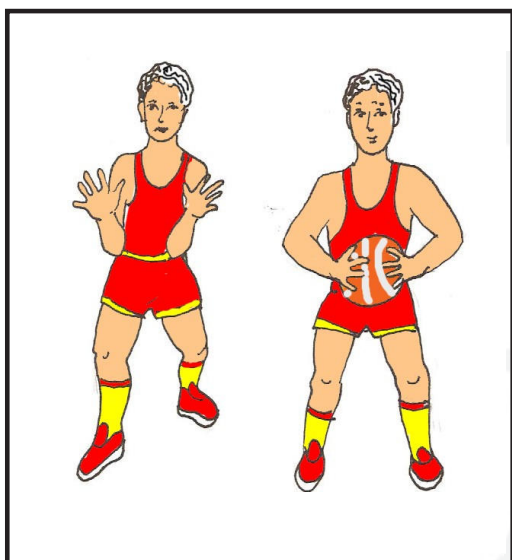


Кај дијагоналниот кошаркарски став стапалата се поставени косо. Прстите од задното стапало и петата од предното стапало да имаат растојание од 10см. до 20см.. Поголемиот дел од тежината на телото е поставена на предниот дел од задното стопало. Нозете во колената се значително свиени, а трупот е благо поставен нанапред. Раката што е во висина на предната нога е подигната високо, додека другата рака е во правец на задното колено. Главата е исправена со поглед кон противничкиот играч. Дијагоналниот кошаркарски став се одликува со движења напред, назад.

Дијагонален кошаркарски с̄тав

ФАЌАЊЕ И ДОДАВАЊЕ НА ТОПКАТА ВО КОШАРКАТА

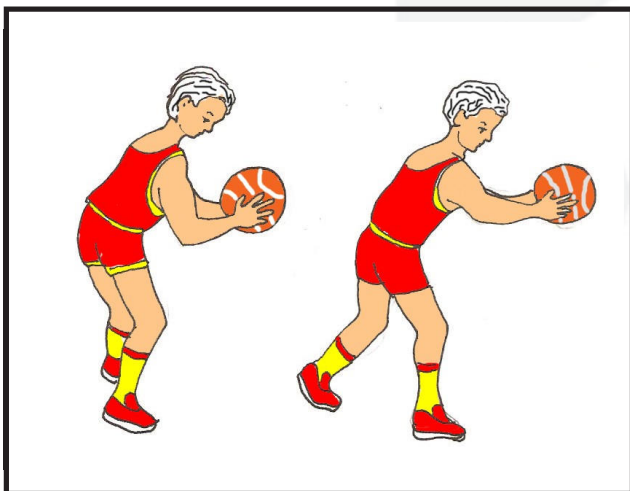
Фаќањето на топката е основен елемент во кошаркарската игра, бидејќи директно влијае врз успешното додавање или уфрлување на топката во кош. При фаќање на топката ученикот треба да заземе низок кошаркарски став и да биде свртен во правецот од каде што доаѓа топката. Техниката на прифаќање на топката се состои во тоа што двете раце се насочуваат кон топката, лактите се свртени кон внатре, а прстите се благо раширени со палците свртени навнатре. Првиот контакт со топката се прави со врвовите од прстите и дланките и потоа рацете се повлекуваат наназад кон градите за да се амортизира фаќањето на топката



Фаќање на топката во кошарка

Додавањето на топката во кошаркарската игра е технички елемент од кој најмногу зависи начинот на играта во екипата. Додавањето служи за брзо да се пренесе топката низ кошаркарското игралиште. Разликуваме повеќе видови додавања кои синаоѓаат своја примена во кошаркарската игра и заедничко за нив е што мора да се изведуваат со голема концентрација.

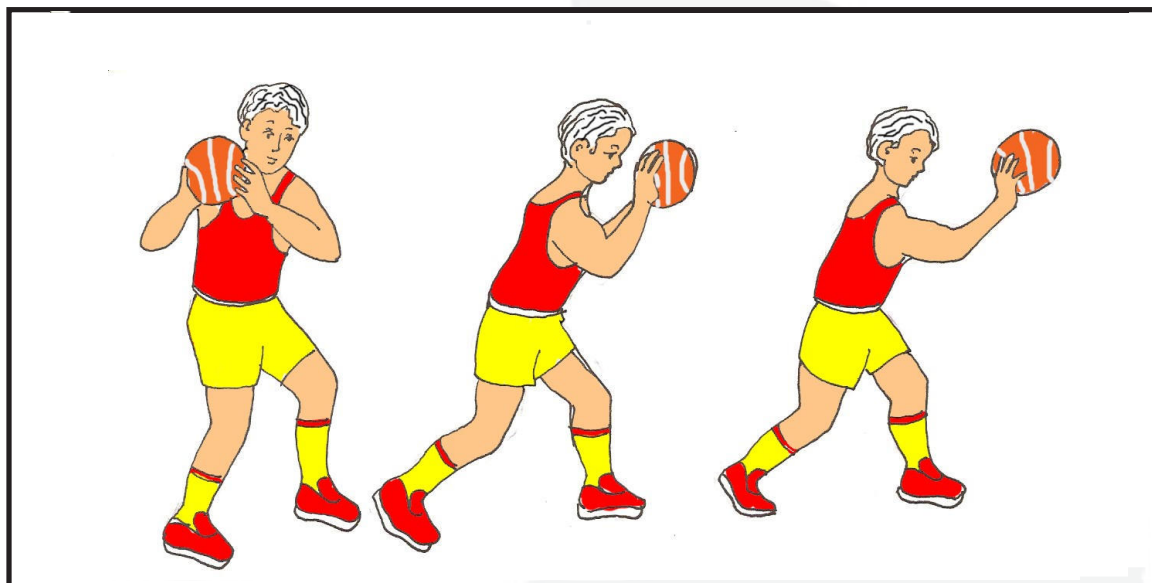
Најважно при изведување на додавање во висина на гради е самата положба на телото и рацете, поради што изведувањето треба да започне од основниот кошаркарски став. Топката се држи пред градите, лактите се свиени, дланките се поставени странично на топката со раширени прсти и палци поставени зад топката.



Додавање во висина на гради

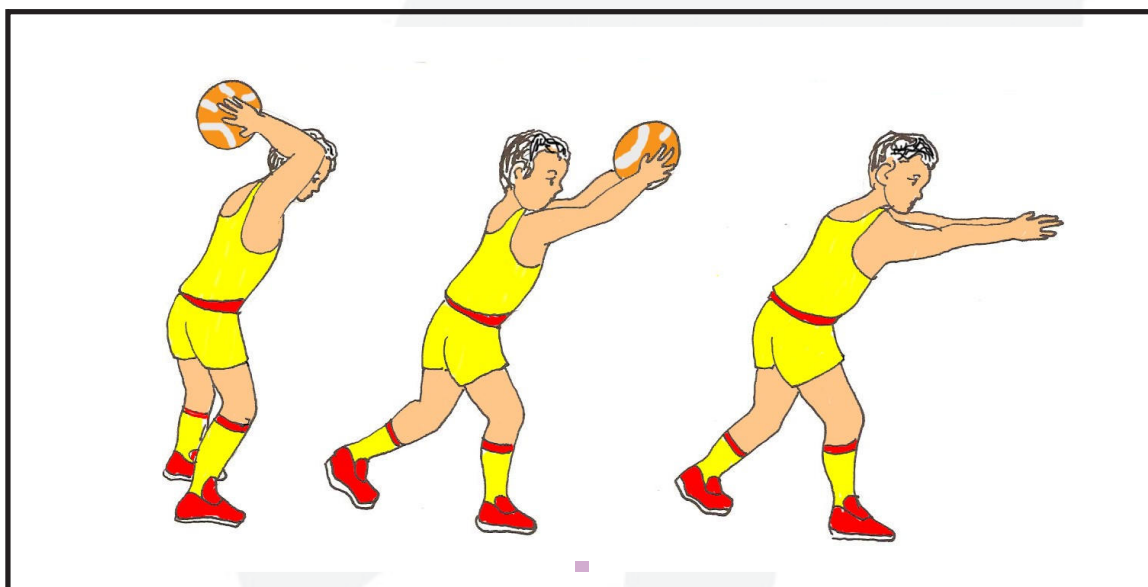
Вториот дел од додавањето се изведува со испружување на рацете и туркање на топката кон напред. При исфрлањето на топката истовремено се прави исчекор нанапред и пренесување на тежината на страна на исчекорената нога. Обично насоката на додавање на топката е во висина на градите и главата на соученикот.

Положбата на телото при додавање во висина на главата е полусвиено. Левата нога е пред телото нанапред, а топката се држи во десната рака над рамото со шепата зад топката. Ова додавање најчесто се користи кога е потребно да се изведе брз против напад.



Додавање во висина на глава

При изведба на додавање над глава топката е над главата и таа се држи со двете раце. При додавањето на топката се прави исчекор со едната нога нанапред за посилно и попрецизно додавање на поголеми растојанија.



Додавање над глава

Примери на вежби за подобро усовршување на техниката на додавање на топката во кошаркарската игра:

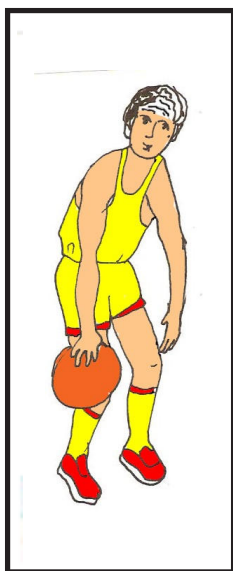
- Две групи составени од 3 до 4 ученика, поставени едни спроти други изведуваат наизменично додавање на топката.
- Двајца ученици поставени еден спроти друг ја додават топката со две раце од гради.
- На поголемо растојание двајцата ученици додават со две раце над глава или со една рака во висина на главата.

КОШАРКАРСКО ВОДЕЊЕ ТОПКА ВО МЕСТО И ВО ДВИЖЕЊЕ

Водењето топка е технички елемент. За време на водењето топка во место тежината на телото е подеднакво распоредена на двете нозе. Во некои случаи тоа може да биде на предната и задната нога, а телото е во низок став и малку е поднаведнато нанапред.

При потиснување на топката, подлактицата се испружува во лактот, а завршното дејство врз топката го има дланката со прстите. Слободната рака е полусвиткана во лактот и служи за „градење“ на топката. Главата е подигната горе за да се има подобар преглед врз играта и целиот терен.

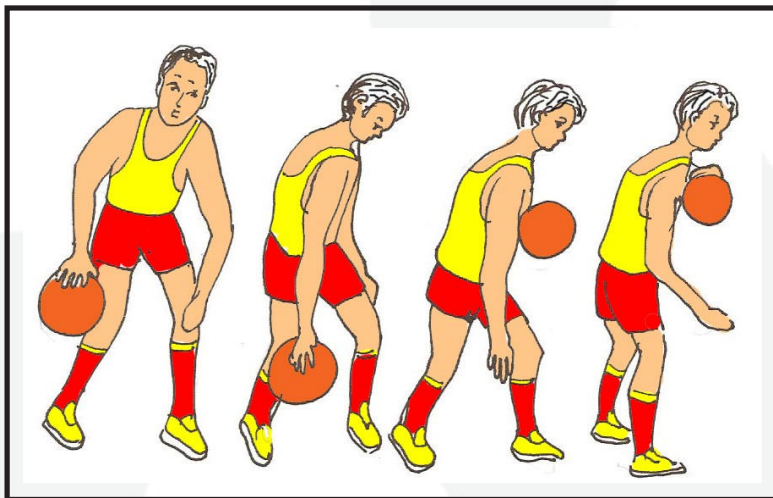
По одбивањето на топката од подлогата, дланката со благо свиткани прсти е подготвена да ја дочека топката. Амортизацијата на топката завршува во висина на колкот и започнува фазата на повторно потиснување на топката кон подлогата.



Водење во место

И кај двата начина на водење топка секогаш треба да се внимава топката да се води со онаа рака што е подалеку од противничкиот играч, а со спротивната рака и нога се врши „градење“ на топката.

Ученикот техниката на водење на топката успешно ја совладал кога подеднакво со двете раце ќе ја води топката, ќе го менува правецот и ритамот на движење со топка и води топка без да му биде погледот насочен кон топката.



Водење шoјка во дбижење

Примери на вежби за подобро усовршување на техниката на водење на топката во кошаркарската игра:

- Ученикот зазема положба на низок кошаркарски став и со десната рака ја води топката во место пред и покрај десната нога. Истото се работи со другата рака, а потоа може и во движење.
- Водење топка пред нозете наизменично со двете раце лева - десна.
- Водење на топка со двете раце кружно околу една или двете нозе.
- Две групи составени од 3 до 4 ученика, поставени едни спроти други изведуваат наизменично водење на топката.

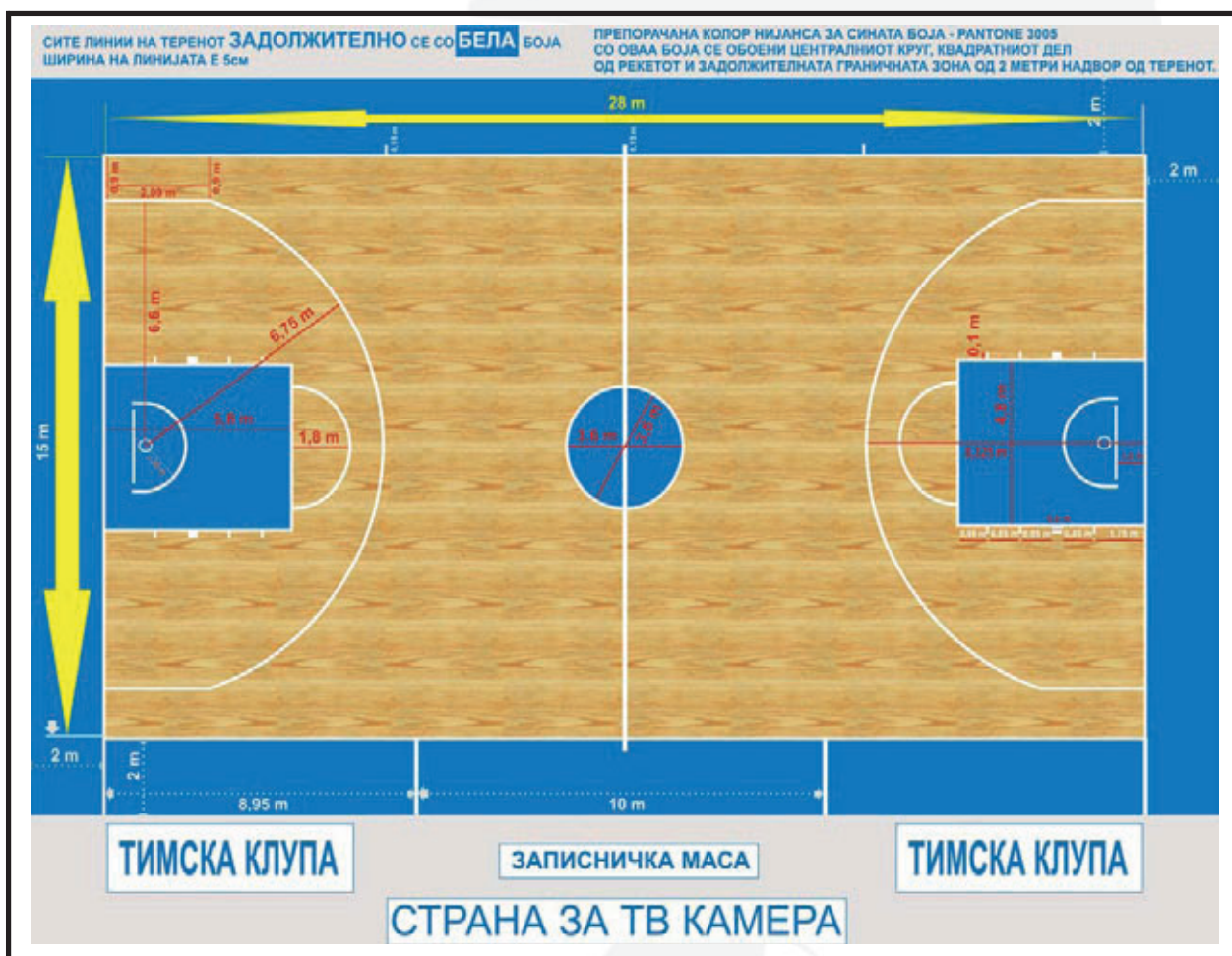
ШУТ НА КОШ ОД МЕСТО

Овој елемент е најпривлечен за учениците. Овој начин на уфрлање на топката во кош се изведува така што стапалото од страна на раката со која се изведува шутот е понапред и во правец на кошот. Задното стапало е поставено малку понастрана и тежината е подеднакво распоредена на двете нозе. Колената се лесно свиткани, телото исправено, а погледот е насочен кон кошот. Топката лежи меко во дланката од раката, прстите лепезно раширени, а другата рака е придржувач на топката од страна. При исфрлање на топката раката се исправа во зглобот на лактот, а другата рака се движи на страна. По изведениот шут раката останува исправена.

Учениците оваа техника ќе ја вежбат од далечина од 2м.. Како ќе ја подобруваат техниката така ќе го зголемуваат растојанието на изведување на шутот.



Шуѝ од месѝо



Новиѝе димензии на кошаркарскиоѝи ѝтерен

ВЕЖБАЊЕТО И СПОРТУВАЊЕТО ТИ ОВОЗМОЖУВААТ

ДА НАУЧИШ :

- ✓ Фаќање, држење и додавање на топката во кошарката со една и две раце;
- ✓ Да ги совладуваш елементите на додавање од гради, рамо и со една рака над глава;
- ✓ Изучување на водење топка во место и движење;
- ✓ Шут во кош;
- ✓ Комбинирано водење, додавање, фаќање и шутирање на кош.

ДА ПРАКТИКУВАШ:

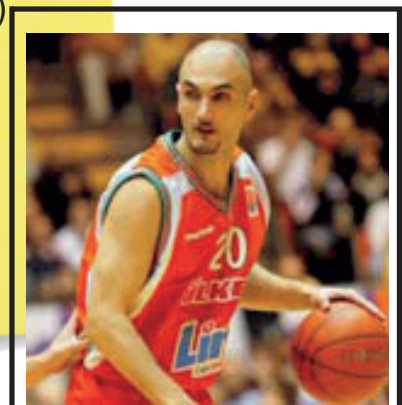
- ✓ Развивање истрајност и љубов кон кошарката;
- ✓ Почитување на тимската работа;
- ✓ Да бидеш секогаш спремен за соработка со останатите ученици;
- ✓ Дружење во играта и надвор од неа;
- ✓ Развивање на коректен однос кон другите ученици;
- ✓ Да умееш да го признаеш поразот.

Занимливости:

1. Националната кошаркарска асоцијација (на англиски Национал Баскетбал Асоцијацион НБА) е професионална лига составена од 30 тима (29 од САД и 1 од Канада). Лигата беше формирана во Њујорк на 6 јуни 1946 година.

2. Во 1891 година Канаѓанецот Џејмс Најсмит ја измислил кошарката. Првиот официјален натпревар се одиграл на 20 јануари 1892 година со девет играчи и завршил со резултат 1:0. Тој се поврзува и со развојот на женската кошарка. Женската кошарка ја организираше професорка по физичка култура Сенда Беренсон. Првиот женски кошаркарски натпревар се одиграл на 9 март 1893 година.

3. Петар Наумовски е роден на 27.08.1968 година во Прилеп.Беше еден од најдобрите кошаркари во Европа,капитен на кошаркарската репрезентација,кога за првпат земавме учество на едно Европско првенство кое беше организирано во Франција 1999 година.Има настапувано за повеќе европски клубови меѓу кои: Југопластика(Хрватска) со кои ја освојува и европската клупска титула. Со Ефес Пилсен го освојува шампионатот на Турција и европскиот куп на Радивое Корац,Улкер (Турција) додека настапувал за Бенетон го освојува купот на Италија, Монтепаски (Италија), Работнички и други клубови.



4. **Перо Антиќ**, роден 29 јули 1982 година во Скопје. Тој е прв кошаркар од нашата држава што има настапувано во најјаката кошаркарска лига НБА, за кошаркарскиот клуб Атланта Хокс. Тој исто така има настапувано за повеќе врвни европски клубови. Со Олимпијакос (Грција) двапати станува европски клупски шампион 2011 и 2012 година, истиот успех Перо Антиќ го повторува и со екипата на Фенербахче (Турција) во 2017 година.



НАСТАВНИ ТЕМИ - ПОДРАЧЈА КОИ СЕ РЕАЛИЗИРААТ ВО ДОГОВОР СО РОДИТЕЛИТЕ

ПЛИВАЊЕ СО АКТИВНОСТИ НА ВОДА И ОБУКА

Пливањето претставува специфична активност која се изведува во несекојдневна средина за човекот - водата. Пливањето е една од ретките физички активности во која подеднакво се оптоварува целиот организам. Ги зајакнува мускулите, ја подобрува и зголемува подвижноста на сите зглобови и ги оневозможува појавувањата на деформитетите на телото кај децата.

Неопходен предуслов за успешно остварување на поставените задачи во процесот на обучување, е добрата организација. Во процесот на обучување на пливањето, секој час мора да биде така насочен да преку него се реши најмалку една задача на обука.



СКИЈАЊЕ СО ОБУКА

Учениците што покажуваат интерес за скијање потребно е истите да се прифатат од страна на наставникот по физичко и здравствено образование и да им се овозможи организирана обука, односно запознавање со скијачките техники. Ова денес го овозможуваат училиштата во рамките на наставата по скијање, посебно преку организираните скијачки школи. Тоа ќе им овозможи на учениците задоволување на личните потреби и подобрување на моменталните физичките способности. Организираното спроведување на наставата по скијање овозможува пријатно да се доживеат убавините што ги нуди овој спорт.

Наставникот посебно внимание треба да води за облекувањето на учениците за време на скијањето. Исто така наставникот за време на одржувањето на наставата по скијање треба да осети кога учениците ќе ги зафати замор од скијањето.

При учењето, ученикот треба да внимава на редот и дисциплината, како би се намалиле несаканите последици. Основно правило при изведувањето и започнувањето на наставата по скијање треба да биде насочено кон тоа наставникот прв да ја покаже вежбата на наједноставен начин, да ја објасни кратко и јасно, а потоа и практично да ја демонстрира.



ИЗЛЕТИ И ПЕШАЧЕЊЕ

Учениците треба да ја засаќат природата и престојот во неа да им стане потреба. При прошетките, детето треба да научи своето движење да го прилагодува во зависност од теренот и природните предели. Движењето на чист воздух, сонце и разеленетите површини поволно влијаат на дишните функции и имунитетот на организмот. Кај оваа возрасна група на ученици, се практикуваат целодневни прошетки. Децата можат да одат подолго време, а должината на изминатата релација може да достигне од 5 до 7км. Прошетките треба да се организират и реализираат еднаш месечно.



УЧИЛИШТЕН СПОРТ

Училишниот спорт како посебено подрачје треба да овозможи спој помеѓу физичкото образование и клупскиот спорт. Оттука произлегуваат двете цели на училишниот спорт. Првата цел е поврзана со масовноста, а втората со квалитетниот училиштен спорт.

Училишниот спорт претставува важен стратешки сегмент, каде училиштата ги задоволуваат потребите на учениците за масовно спортување. Преку системот на натпреварување започнува раната селекција. Таа овозможува систематско градење на квалитетни спортисти кои ќе претставуваат темел за врвниот клупски спорт.

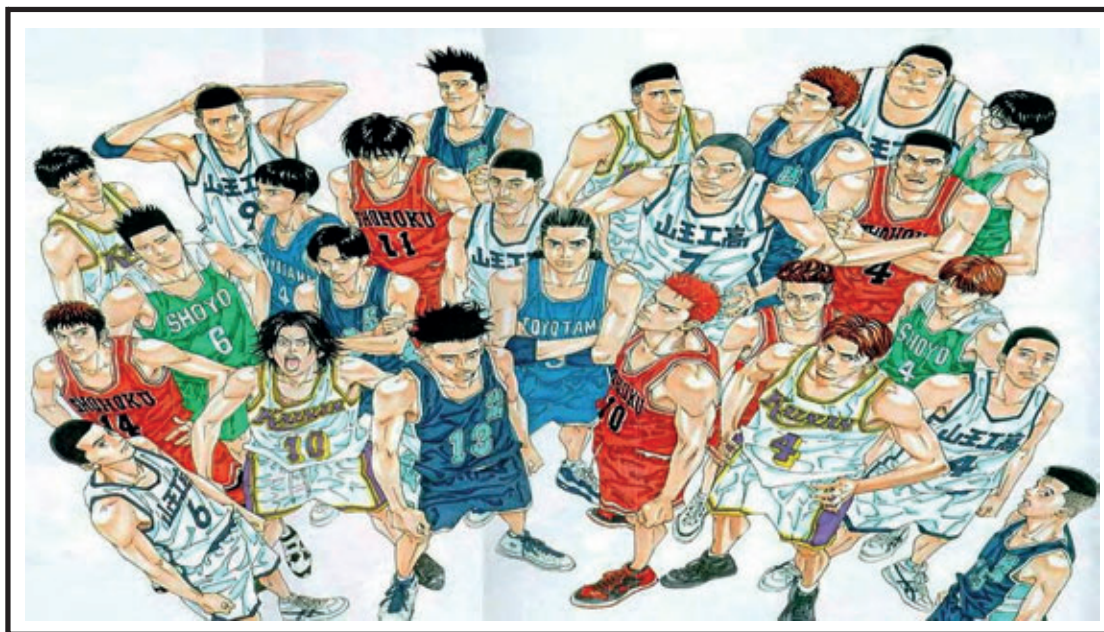


СПОРТСКИ ШКОЛИ

Основна цел на спортските школи е да се поттикнува ученикот да ја развива здравствената култура во насока на чување и унапредување на сопственото здравје и здравјето на околината, да ги задоволува сопствените потреби за движење, вежбање и да вроди навика за секојдневно вежбање. Потребно е кај учениците да се вродат навика за здрав начин на живеење, а воедно и да ги користат средствата за телесна и здравствена култура.

Учениците под стручниот надзор на наставниците по физичко и здравствено образование ги учат основните облици на движење, како и основните елементи на спортските игри. Спортските школи треба да вклучат што поголем број на ученици како би се вродиле навика за телесно вежбање.

Спортските школи треба да овозможат задоволување на ученичките потреби за игра, усвојување, подобрување и усовршување на моторните знаења, зголемување на работните навика, развивање на самодисциплина, самостојност во работата, помагање на другите и почитување на правилата на играта.



ОПИС И ТЕХНИКА НА МЕРЕЊЕ НА МОТОРИЧКИТЕ СПОСОБНОСТИ КАЈ УЧЕНИКОТ

1. Телесна висина : ученикот го мериме бос во спортски гаќички и маичка.

2. Телесна тежина : ученикот го мериме бос во спортски гаќички и маичка.

Тест за процена на рамнотежата

3. Стоење на една нога со затворени очи

Инструмент: Штоперица и трака за очи

Задача : Се состои во стоење на една нога, со тоа што на ученикот кој го изведува овој тест, со трака му се затвораат очите. Стојната нога е подигната на предниот дел од стопалото, а другата нога е подигната и свиткана во зглобот на коленото и е доближена до стојната нога. Рацете се испружени во страна.



Стиење на една нога со затворени очи

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

Тест за процена на флексибилноста

4. Челна шпага

Инструмент: Метро

Задача: Ученикот е во стоечка положба. Петата од левата нога се поставува на раб од сид на кој е означено нула. Задачата на испитаникот е десната нога максимално да ја раздвои од левата нога.



Челна шпaгa

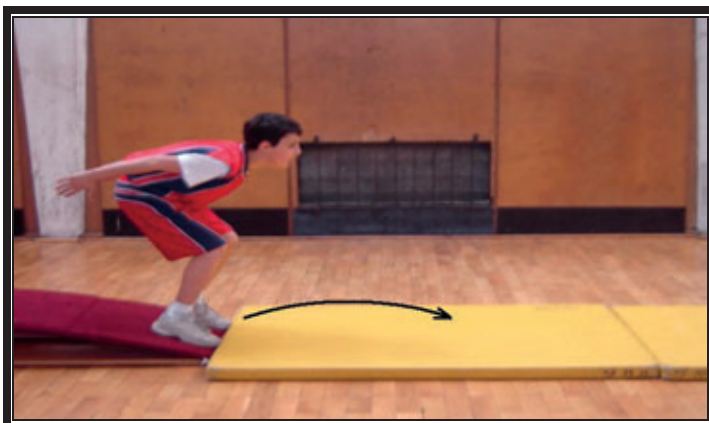
Мерење: Се мери максималното раздвојување помеѓу петите од двете нозе.

Тест за процена на експлозивната сила

5. Скок во далечина од место

Инструментии: Душек, отскочна даска и метро

Задача: Ученикот стои на обратно завртена отскочна даска, треба да направи суножен одраз кон напред и доскок на душеците.



Скок во далечина од место

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

Тест за проценка за брзина на движењата

6. Тапинг со нога

Инструментии: Клупа за рамнотежа со гребенот завртена кон напред, столица без наслон и штопераца.

Задача: Ученикот треба за време од 20 сек., да направи што е можно повеќе префрлања со едната од нозете (по избор), од едната и другата страна на клупата.



Тайинг со нога

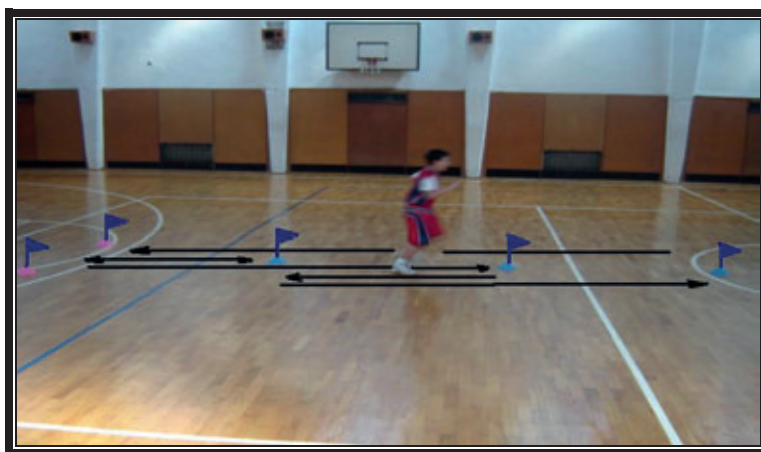
Мерење: Едно префрлување и враќање во почетната положба се пресметува како завршен циклус. Резултатот го сочинува бројот на правилно изведени циклуси.

Тест за проценка на алтернативните движења

7. Брзина со промена на правецот напред-назад

Инструментии: Штоперица и обележана рамна патека со вкупна должина од 9 м. и пет знаменца.

Задача: Патеката што ученикот треба да ја претрча за што побрзо време е обележана со пет видливи знаменца поставени на растојание од три метри оддалеченост една од друга. Ученикот тргнува од стартната линија каде се поставени првите две знаменца и трча до третото знаменце, прави свртување во место и трча кон стартната линија, повторно прави свртување и трча кон четвртото знаменце, свртува и трча кон третото знаменце, оттаму трча кон петото знаменце, прави свртување и завршува од местото каде што стартувал.



Брзина со ѓромена на ѓравецоѓ најред - назад

Мерење: Се изведуваат два обида, а се запишува подобриот резултат.

Тест за проценка на чувство за растојание

8. Скок од место за проценка на координацијата

Инструменти: Рамна површина и метро

Задача: Ученикот застанува зад обележаната линија, на 1,20 м. од неа се повлекува друга линија и целта на испитаникот е што поблизу да доскокне до линијата.



Скок од место за ѓроцена на координацијата

Мерење: Се мери растојанието од местото каде што доскокнал испитаникот до целната линија.

Тест за проценка на координацијата

9. Полигон на провлекнување и прескокнување

Инструментии: Рамна површина во должина од 9 м., четири рамки од шведски сандук, штоперица и три знаменца.

Задача: На оддалеченост од 1,5 м., од стартната линија се поставува легнато првата рамка на шведскиот сандук, на 1,5 м. од неа втората, на 1,5 м. третата и на 1,5 м. четвртата рамка од шведскиот сандук и од ова место до местото каде што испитаникот треба во скок да направи свртување исто така оддалечено е 1,5 м.. На даден знак испитаникот што побрзо треба да ја прескокне првата рамка, се протнува на втората, ја прескокнува третата и се протнува низ четвртата рамка. Доаѓа до линијата и во скок се врти за 180°, ја прескокнува четвртата рамка (сега прва) се провлекува низ третата, ја прескокнува втората и се провлекува низ првата рамка од шведскиот сандук и трча до стартната линија.



Полигон на провлекување и прескокнување

Мерење: Оваа задача се изведува само еднаш и се запишува времето кое е постигнато.

**МЕРЕЊЕ НА МОТОРИЧКИТЕ
СПОСОБНОСТИ КАЈ УЧЕНИКОТ**



Училиште:	Одделение:	Име:	Презиме:
Тестови:	Септември	Јануари	Јуни
1. Телесна висина			
2. Телесна тежина			
3. Стоење на една нога со затворени очи			
4. Челна шпага			
5. Скок во далечина од место			
6. Тапинг со нога			
7. Брзина- промена на правецот напред назад			
8. Скок од место за промена на координацијата			
9. Полигон на провлекување и прескокнување			

НЕПОЗНАТИ ЗБОРОВИ:

Комплекс на вежби - група на вежби

Стартен блок - атлетска справа на која се поставуваат стопалата, за почетно стартување во атлетските тркачки дисциплини

Моторни способности - способност за изведба на успешни движења

Флексибилност - способност за да се изведат елестични движења

Координација - способност за добра изведба на повеќе едноподруго поврзани движења

Брзина - брзо повторување на движења од ист вид

Рамнотежа - одржување на стабилна положба на телото

Цик - цак трчање - наизменично трчање (лево - десно)

Спортски реквизити - помагала во спортот

Ритмичко гимнастички Чуњ - помагало за изведување на вежби во ритмичко спортската гимнастика

д-р ПАТРИК ПОПОВСКИ

ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

за VI-то одделение за деветгодишно основно образование

*

Лектор и коректор
ЕМИЛИЈА ВЕЛИЧКОВА

*

Ликовно и графички уредник и илустратор
ИЛИЈА БОГОЕВСКИ

*

Компјутерска обработка
УРОШ ВЕЉКОВИЌ

