

Д-Р ПАТРИК ПОПОВСКИ

ЈАДРАНКА ПОПОВСКИ

СОЊА ДИМИТРОВСКА

# **ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАЊЕ**

ЗА V РАЗРЕД ДЕВЕТОГОДИШЊЕГ  
ОСНОВНОГ ОБРАЗОВАЊА

# ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАЊЕ

УВОД

## *Поштовани ученице!*

Овај уџбеник за физичко образовање за пети разред израђен је према најсавременим захтевима и истовремено нуди савремену садржину и информације. Ово је радни уџбеник којим ћеш се оспособити за самостално и тимско извођење вежби, правилно извођење елемената спортских игара, групно извођење и покрете из модерног и народног стваралаштва, кретање у складу са ритмиком и музиком, практичну примену знања у игри и свакодневном животу, решавање проблематичних ситуација и слично. Покушали смо постепено да те уведемо и у коришћење справа, обруча, шведске клупе и лоптице за гађање. Задаци и вежбе које мораш савладати су разноврсни и можеш их користити у следећим облицима: рад по нивоима, групни, индивидуални и индивидуализирани рад, чиме желимо да омогућимо свакоме од вас да одговори сходно својим интересовањима и степену познавања вештина физичке активности. Али уколико не можеш да одговориш на неки захтев, без узрујавања, питај неког друга, наставника, родитеља или сам пронађи решење. Има захтева којима желимо да пробудимо твоју знатижељу и интерес, али и таквих којима желимо да усавршимо твоје знање из различитих тема и области путем самосталног истраживања, израде пројеката и есеја. Са овим задацима можеш да продубиш своја знања, да прошириш видокруг и да провериш сопствена познавања из области физичког образовања.

Искрено се надамо да ће овај уџбеник помоћи да се пријатно осећаш на часовима физичког образовања.

**Аутори**

# САДРЖИНА

- 4 Увод
- 6 **Тема 1 Вежбе и игре за правилан физички развој и припрему**
- 17 **Тема 2 Атлетика**
- 27 **Тема 3 Гимнастика са ритмиком**
- 37 **Тема 4 Плесови**
- 43 **Тема 5 Кошарка**
- 53 **Подтема Одбојка**
- 59 **Подтема Рукомет**
- 67 **Подтема Ногомет**
- 74 **Пливање са активностима у води**
- 75 Скијање са обуком
- 76 **Излети и пешачења**
- 76 **Школски спорт**
- 77 **Спортске школе**
- 78 **Праћење физичкиог развоја**
- 82 **Непознате речи**

## **ТЕМА 1:**

# **ВЕЖБЕ И ИГРЕ ЗА ПРАВИЛАН ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И ПРИПРЕМУ**

▶ **УЧИ**

▶ **РАЗГОВАРАЈ**

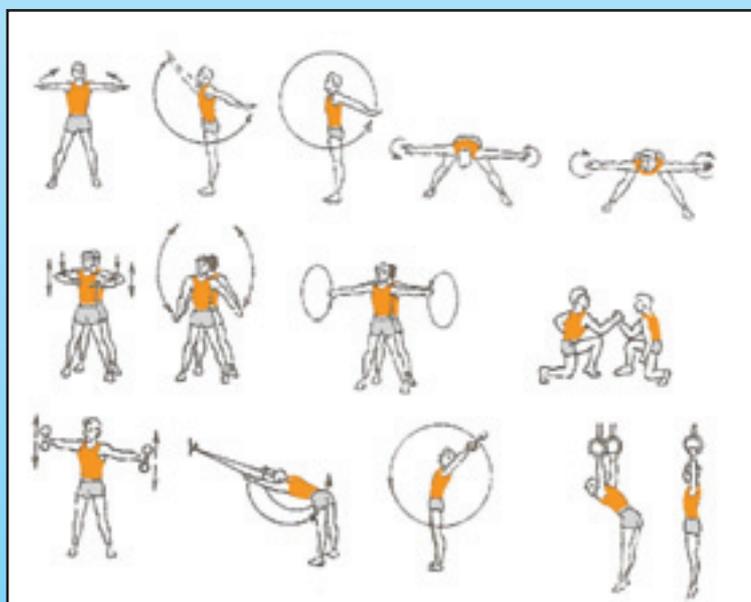
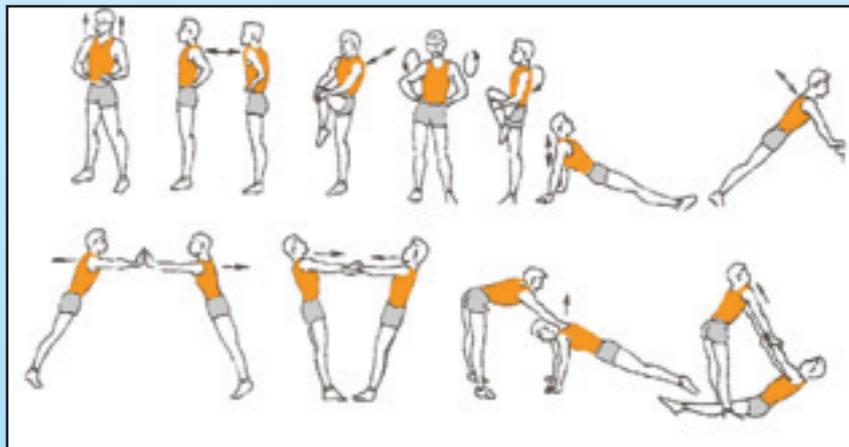
▶ **ИГРАЈ**

▶ **ДЕЛИ**

## КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ЗА РУКЕ И РАМЕНИ ПОЈАС

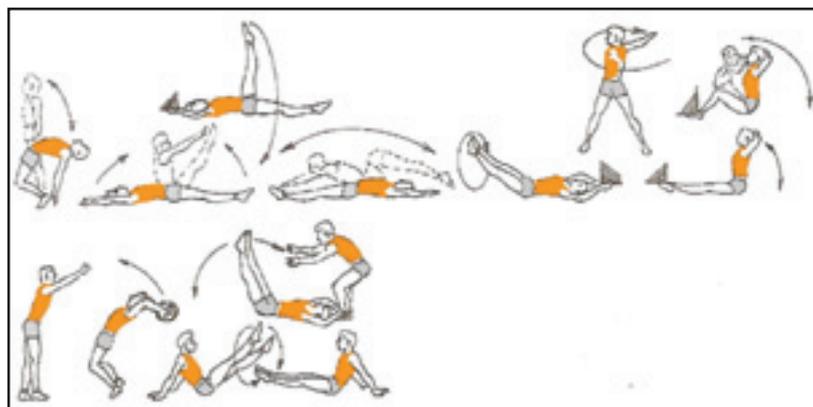
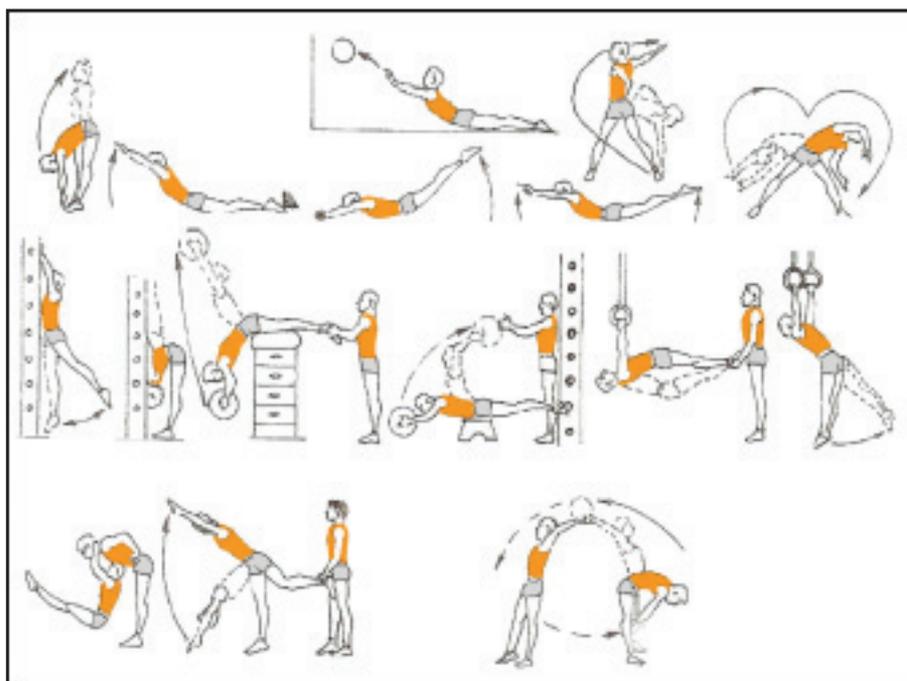
Од групе мишића на рукама и раменом појасу најчешће зависи ефикасност радне и спортске способности човека.

Вежбе за руке и рамени појас састоје се од покрета рамена: напред-назад, покрети једним раменом и истовремени покрети оба рамена у истом или различитом смеру.



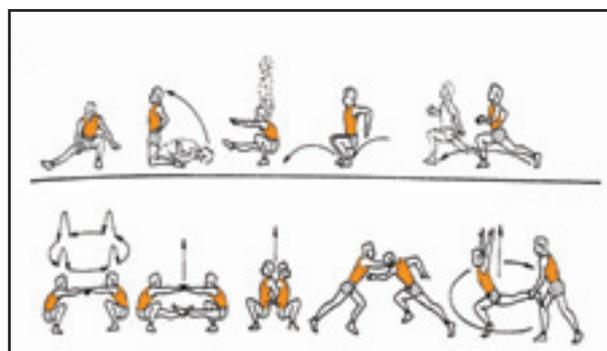
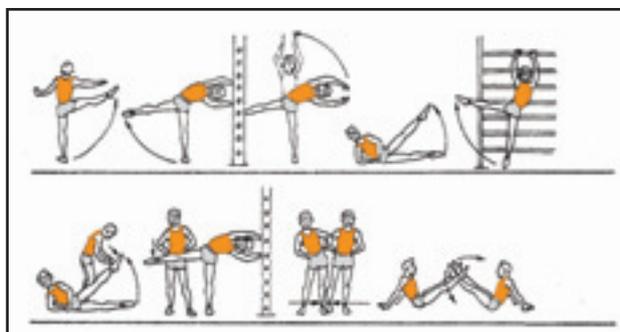
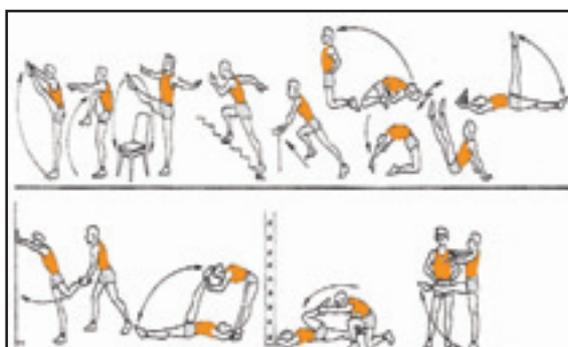
## КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ЗА ТРУП

Вежбе за труп могу да се изводе праволинијским и криволинијским покретима, затим покретима на једну страну и истовременим покретима на обе стране.



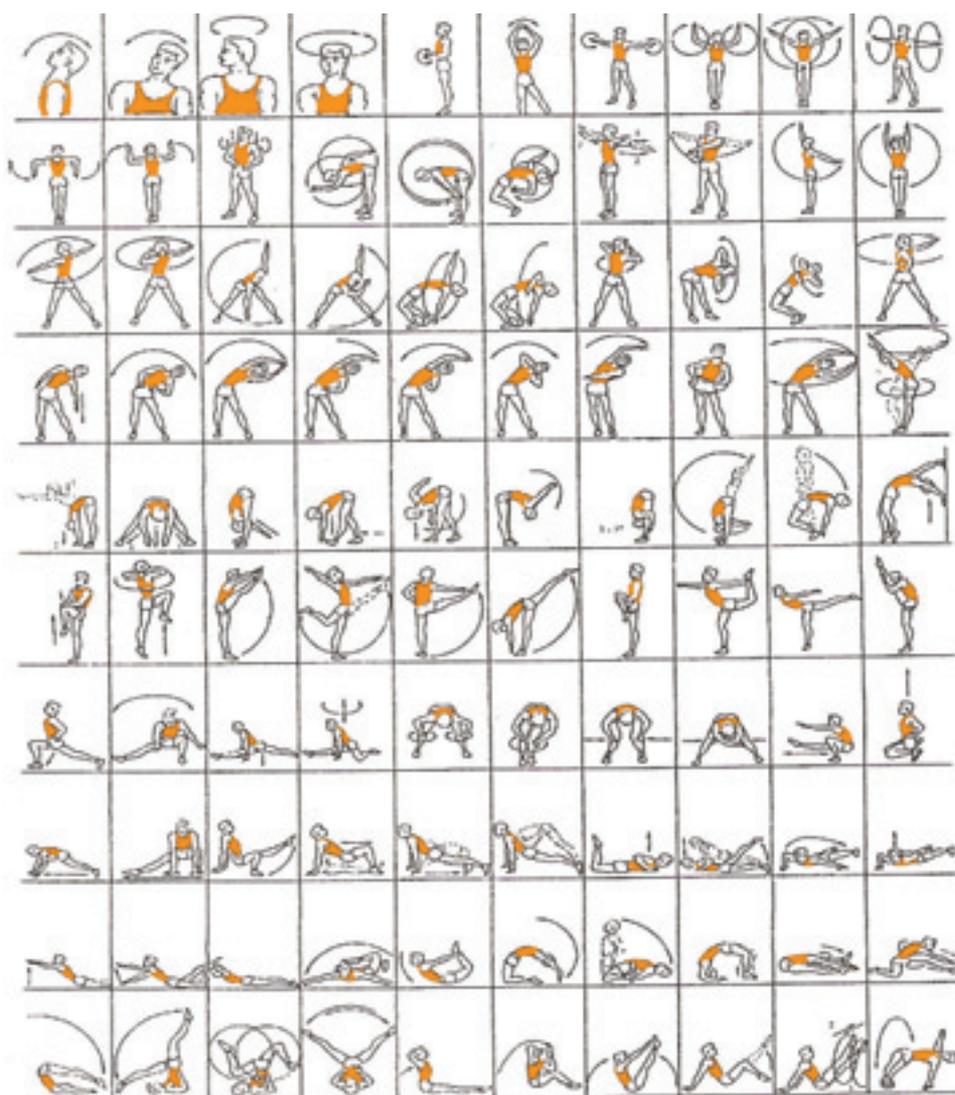
## КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ЗА КАРЛИЦУ И НОГЕ

Мишићи на ногама врше значајну активност приликом кретања човековог тела. Мишићи на ногама омогућавају гibaње зглоба кука, зглоба колена, као и гibaње скочног зглоба.

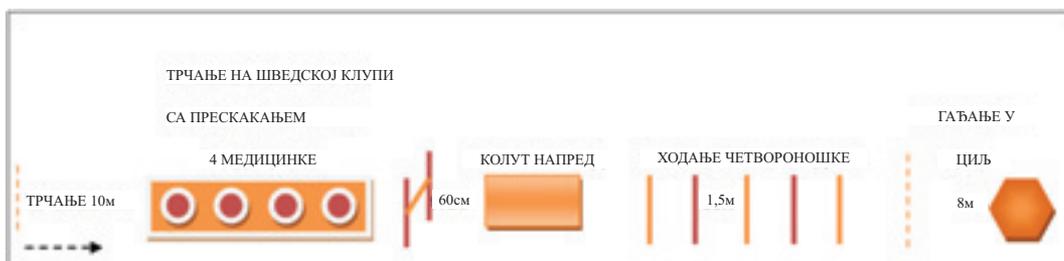


## КОМПЛЕКС ВЕЖБИ ЗА ФОРМИРАЊЕ ТЕЛА

Стотинак вежби, које се најчешће примењују у другој фази часа физичког и здравственог образовања:



## ЗАБАВНИ ПОЛИГОН



Дужина стазе је 35 метара и задати су следећи задаци:

- са стартне линије која је видно обележена почиње се трчањем на 10м;
- протрчавање кроз шведску клупу са прескакањем четири медицинске лопте постављене на клупи;
- скок у вис преко препона на висини од 60 см, доскаче се на душек и изводи се колут напред;
- ходање четвороношке између пет постављених сталака у реду, који су удаљени један од другог по 1,5 м;
- гађање тениском лоптицом у мету или импровизирани кош, постављен на подлози са димензијама 1м x 1м, удаљеност 8м од линије где се налазе три лоптице.

За погрешно извршени задатак додају се још 2 секунде:

- ако се не прође шведска клупа;
- ако се не прескочи препона у вис;
- за погрешно изведен колут напред;
- ако се приликом ходања четвороношке одступи од контакта са подлогом.



## ЛОПТА СПАСА

**Организација:** игра се одвија у сали;

**Потребни реквизити:**

Кошаркашка лопта;

**Садржина:** ученици се јуре кроз салу.

Кошаркашка лопта се руком додаје оном ученику који је у опасности да буде ухваћен.



## ПРОНАЂИ СПОРТСКИ РЕКВИЗИТ

**Организација:** игра се одвија у сали;

**Потребни реквизити:** различити спортски реквизити;

**Садржина:** кроз целу салу се распоређују различити спортски реквизити (лопте, чуњеви, обручи, гимнастички реквизити и друго).

Ученици слободно трче и на знак наставника треба да пронађу и да пипну потребни реквизит.

**Методске напомене:** игра се на излажење, ко задњи пронађе реквизит.

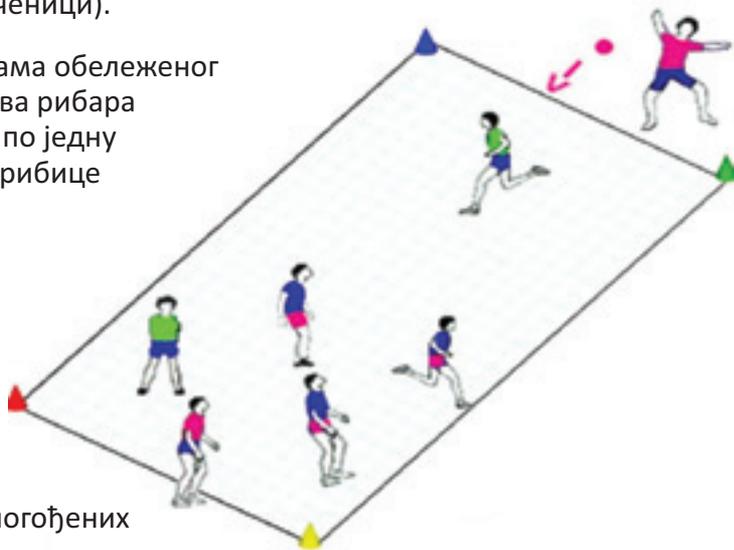


## РИБАР И РИБИЦЕ

**Садржина:** потребно је да се ограничи одређени простор који ће симболизовати море и у коме ће се кретати рибице (ученици).

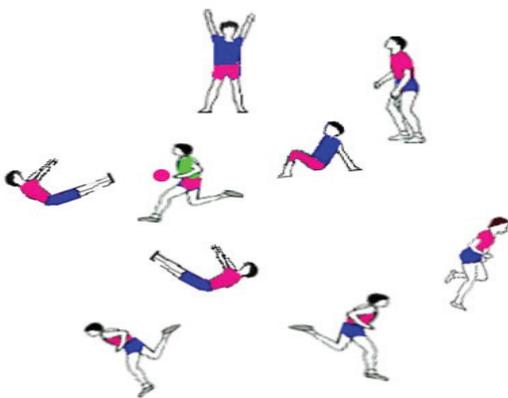
На спољним позицијама обележеног простора налазе се два рибара (ученика), који имају по једну лопту и лове (гађају) рибице (ученике).

Свако ко је погођен излази из обележеног простора или из игре. Успешност рибара се на крају одређује по броју уловљених рибица (погођених ученика).



## ПОДИГНИ НОГЕ ДА БИ СЕ СПАСИО

**Организација:** игра се одвија у сали;



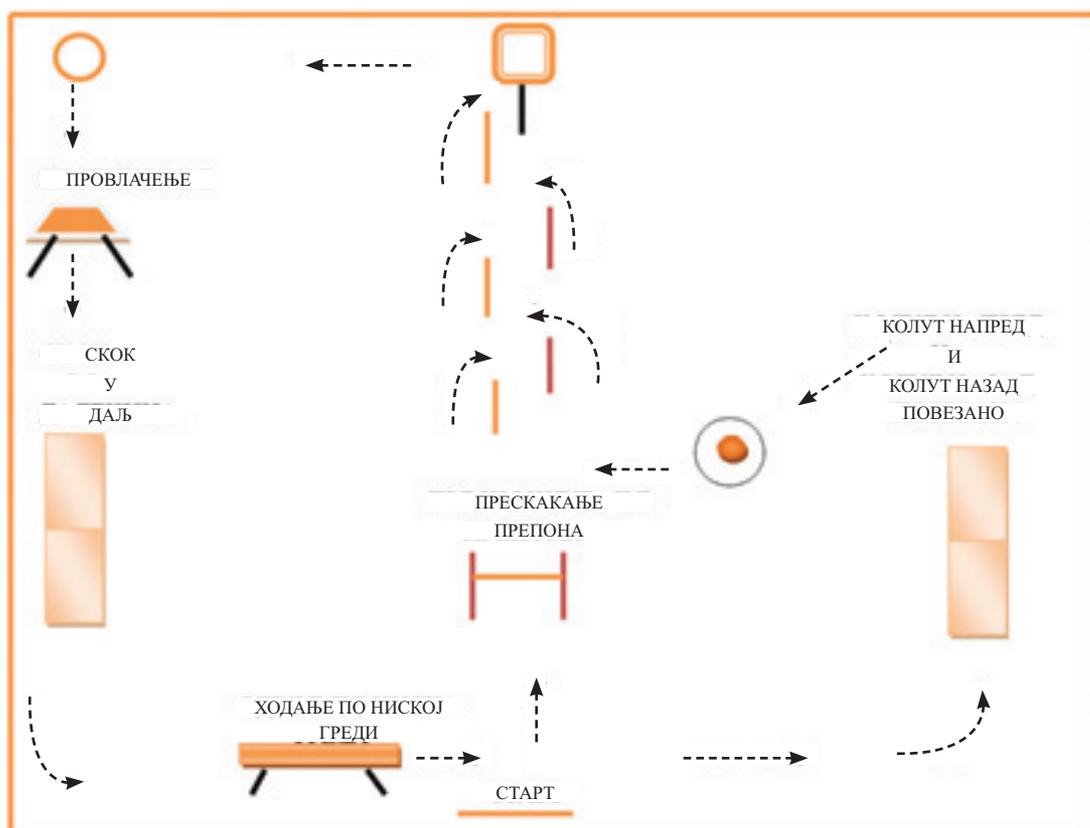
**Потребни реквизити:** лопта за означавање ученика-ловца;

**Садржина:** ученик-ловац јури, а ученик који је ухваћен треба да седне са подигнутим и испруженим ногама, док други ученик, да би га ослободио, треба да прође испод његових ногу.

## ЗАБАВНИ ПОЛИГОН СА КОРИШЋЕЊЕМ СПОРТСКИХ РЕКВИЗИТА

Ученик треба правилно технички и максимално брзо да прође све задатке које је поставио наставник. Он се поставља у низак старт на стартној линији која је јасно обележена. На дат знак наставника почиње да трчи полигоном. Прва препрека је ниска препона коју треба да прескочи, продужава да трчи до места где је постављено пет статива (цик-цак). Кад их прође ученик трчи до места где је постављен пластични обруч, узима обруч у руке и провлачи се одоздо према горе, оставља обруч на месту где га је и узео.

Продужава да трчи до следеће станице, где се провлачи испод коња са хватаљкама и изводи скок у даљ. Пење се на ниску гимнастичку греду коју треба да прође а да не падне. Затим изводи повезано колут напред и колут назад. После извођења ова два гимнастичка елемента, ученик трчи до средине сале где је постављена кошаркашка лопта и вођењем лопте пролази кроз пет статива (слалом) и завршава бацањем лопте у кош.





## ТЕМА 2: АТЛЕТИКА

*Спортска рекреација представља забаву, задовољство  
и бољи здравствени живот*



## ПРИМЕНА ПРАВИЛНОГ ТРЧАЊА

Приликом трчања руке су савијене у зглобу лаката. Када се рука креће напред, угао између надлактице и подлактице се смањује, а кад се креће назад угао се повећава. Шака се држи полуотворена као код ходања. У моменту када се ученик одбацује задњом (одскочном) ногом завршавајући главом, тело треба да прави праву линију која ће бити искошена према напред.



*Правилно трчање*

## МЕЊАЊЕ ПРАВЦА КРЕТАЊА ИЗ ПРАВОГ, ЦИК-ЦАК, (ЛЕВО-ДЕСНО), ПОЛУКРУЖНОГ И КРУЖНОГ КРЕТАЊА

Трчање цик-цак (лево-десно) и полукружно и кружно разликује се од трчања по правом делу стазе. Приликом трчања кривином, потребно је да се глава нагне улево или удесно зависно од тога у ком смеру желимо да се крећемо (трчимо). Ако се не примени одговарајуће нагињање трупа у страну, постоји могућност да нас брзина избаци са стазе коју требамо да претрчимо. Такође је потребно да прсти стопала буду окренути унутра, а пета према напоље.

## НИСКИ СТАРТ

Ниски старт је најбржи начин да се почне са трчањем и примењује се на кратким стазама, почињући од 60, 100 и 110 метара са препонама, и 200 и 400 метара.

Ниски старт изводи се на три команде:

1. на места,
2. пажња и
3. старт, у настави се користи извик *хол*.

На команду, *на места*, ученици стају иза стартне линије (стартни блок), чучну и руке поставе испред стартне линије. Предња (одразна) нога поставља се са коленом према горе, док се задња (замахна) нога спушта коленом на подлогу. Руке су постављене иза стартне линије, мало шире од ширине рамена, исправљене у лактовима. Тежина тела је на рукама и ногама, а поглед је уперен према доле.

Код друге команде, *пажња*, само подижемо са подлоге задњу (замахну) ногу, чиме се врши подизање карлице према горе изнад рамена.

У процесу наставе, команда за почетак трчања издаје се извиком *хол*.



*Ниски старт*

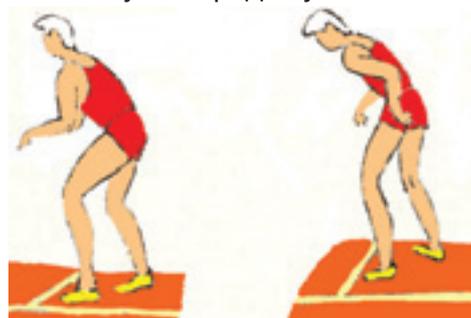
## ВИСОКИ СТАРТ

Високи старт је технички једноставнији и примењује се у тркама на средње и дуге стазе. Високи старт се изводи на две команде:

1. на места и
2. у настави, извикивањем *хол*.

На команду *на места* ученици стају иза стартне линије. Предња (одразна) нога поставља се одмах иза стартне линије, док је задња (замахна) нога постављена на око два стопала иза предње ноге и подупире се предњим делом стопала. Тежина тела је на предњој нози. Обе ноге су савијене у коленима. Труп је нагнут напред, као што је и поглед усмерен према напред. Руке су савијене у лактовима и притом је једна постављена напред, а друга позади.

На команду *хол* почиње се са трчањем.

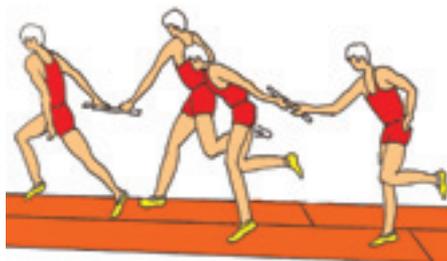


1 *Високи старт* 2

## ПРИМЕНА ШТАФЕТНОГ ТРЧАЊА

Штафетно трчање је дисциплина која се изводи групно. Основно у штафетном трчању је да се изврши предаја – примање штафетне палице у одређеном простору. Простор за предају – примање палице износи 20 метара.

Предаја – примање штафетне палице изводи се извикевањем *хоп*. Тај извик изговара предавач палице након што стигне на дохватну удаљеност од примаоца. При предаји палице, длан је окренут уназад према предавачу. Благим ударцем одоздо према горе предавач ставља палицу између палца и других прстију примаоца.



*Штафетно трчање*

## СКОКОВИ

Скокови као технички елементи могу да се изводе са места, из залета, у вис и у даљ. Доскок је на обе ноге.

Поступак за обучавање и усавршавање скокова:

- двоножна поскакивања напред, без коришћења руку;
- двоножна поскакивања напред, са коришћењем руку;
- двоножна поскакивања напред, са високо подигнутим коленима;
- из лаког трчања, одскок са једне ноге, доскок на другу ногу;
- из лаког трчања, одскок и доскок на исту ногу;

- из лаког трчања, одскок и доскок на обе ноге;
- из трчања, одскок усмерити у даљину, са свим комбинацијама доскока;
- скок у даљ са места, са назначеним високо подигнутим коленима.

## СКОК У ВИС - ТЕХНИКА МАКАЗИЦЕ

Без обзира на технику скакања, скокови у вис изводе се у 4 фазе:

1. фаза залета;
2. фаза одскока;
3. фаза летења; и
4. фаза доскока

Код скока у вис у техници *маказице* залет је праволинијски. Последњи корак залета је дужи од других, а труп се налази у положају мало наклоненом уназад. Приликом извођења задњег корака, рука која треба да иде напред испред трупа, задржава се у положају иза трупа где се налази и друга рука, тако да су обе руке спремне за извођење замаху.

Стопало на одразној ноzi поставља се тако да је пета на одразном месту. Труп је косо нагнут уназад и омогућава да замахна нога има већи замах. Замахом замахне ноге истовремено се изводи и замах рукама, које се из положаја иза трупа крећу напред и горе.

Након изведеног одскока, ученик се налази у положају високо подигнуте замахне ноге. Тело се диже према горе и у највишој тачци летења замахна и одразна нога се крећу према доскочном месту. Доскок се изводи прво на замахној, а затим и на одразној ноzi.



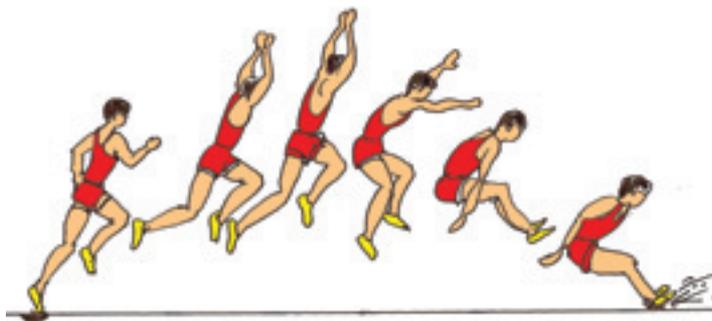
Скок у вис, техника маказице

## СКОК У ДАЉ - ТЕХНИКА ЗГРЧЕНО

Код технике скок у даљ згрчено, замахна нога остаје у згрченом положају испред тела, док се одразна нога савија и вуче напред, према замахној нози. Руке се крећу према горе и мало у страну, савијене у зглобу лакта.

У фази летења, обе ноге су испред трупа савијене у зглобу колена, труп је наклоњен према напред, а поглед је упрт према доскочном месту.

Код доскока ноге су испружене, труп повећава наклон напред, док се руке крећу доле према ногама.



*Скок у даљ - згрчено*

## ТЕХНИКА БАЦАЊА ЛОПТИЦЕ У ЦИЉ И У ДАЉ-КУГЛАЊЕ

У настави физичког и здравственог васпитања примењује се бацање лоптице тежине 200 грама, са циљем подстицања и развијања снажљивости, брзине и других особина.

Бацање лоптице треба бити природно, као кад се баца камен. Бацање са изводи обема рукама и може се изводити са места или из залета, са произвољном дужином, али увек треба имати обележену линију или неки циљ који се не сме прећи приликом бацања лоптице.

Приликом бацања лоптице праве се већа замахивања, замах руком треба да се изводи брзо, а на лоптицу треба да се делује шаком и прстима.

## 1. Треба да знаш – тема: Атлетика

- да трчиш правилно, са променом правца кретања – из правога у цик-цак, па у полукружно и кружно;
- да изводиш штафетно трчање;
- да савладаш основе за низак и висок старт;
- да се оспособиш да примењујеш технике скакања, маказице и згрчену технику;
- да играш игре са елементима атлетике;



### ИЗАБЕРИ И ПРЕЗЕНТУЈ

#### Напиши ЕСЕЈ:

- Када би био познати атлетичар
- Атлетика у Републици Македонији
- Атлетске дисциплине
- Познати светски атлетичари

Уколико ниси био у могућности да вежбаш на часовима физичког образовања

#### ИСТРАЖУЈ да би дознао:

- Премашује ли човек трчањем најбрже животиње?
- Какве су вежбе потребне да би се постигли високи резултати у скоку у вис?
- Истражи и упореди скок атлетичара са скоком кенгура (направи корелацију са биологијом)

#### Направи ПРОЈЕКТ:

- Мој омиљени атлетичар/ка
- Најуспешнији светски атлетичари
- Атлетика кроз историју
- По свом избору

#### САСТАВИ:

- Укрштеницу која ће садржати речи из теме атлетика;
- Нацртај цртеж са мотивом из атлетике;
- Састави песму о свом омиљеном атлетичару или атлетској дисциплини.

### КОМЕНТАРИ ученика:

Атлетика је краљица свих спортова и најчешће се свако такмичи сам за себе, потребна је брзина, издржљивост и снага

## Ако желиш да дознаш више:

Да ли си знао да је:



Јусејн Болт (21.08.1986), спринтер са Јамајке, на Летњим олимпијским играма у Пекингу (2008), поставио светски рекорд на 100м са резултатом од 19,30 секунди. Он је једини спринтер који је успео да постави два светска рекорда на истом такмичењу. Интересантно је истаћи да је ово Болту било пето официјално такмичење. На светском првенству у Берлину (2009), поново побољшава сопствени рекорд на 100м, са временом од 9,58 секунди и на 200м, са временом од 19,19 секунди.

### Важно:

Атлетика: Међународна атлетска федерација ИААФ (IAAF), формирана је 1912 године у Стокхолму и има 212 држава чланица.

### Тркачке дисциплине:

- кратке стазе или спринт: 60м (само у сали), 100м, 200м и 400м;
- средње стазе: 800м, 1500м, 3000м;
- дуге стазе: 5000м и 10000м, и маратон;
- штафета 4x100м и 4x400м;
- са препонама: 60м (само у сали), 100м жене, 110м мушкарци, 400м, 3000м (стил).
- брзо ходање: 10км, 20км и 50км

### Бацачке дисциплине:

- копље;
- диск;
- ђуле;
- кладиво.

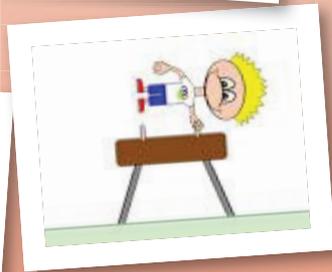
Скакачке дисциплине:

- скок у даљ;
- скок у вис;
- скок са мотком;
- троскок.

### Најприча

**Карлтон Фредерик Луис** (рођен 1. јула 1961) из САД-а у избору Међународног олимпијског комитета (МОК) проглашен је најбољим атлетичаром XX века. Освојио је девет златних и једну сребрну медаљу на Олимпијским играма (1984, Лос Анђелес; 1988, Сеул; 1992, Барселона; и 1996, Атланта) и осам пута је био светски првак.





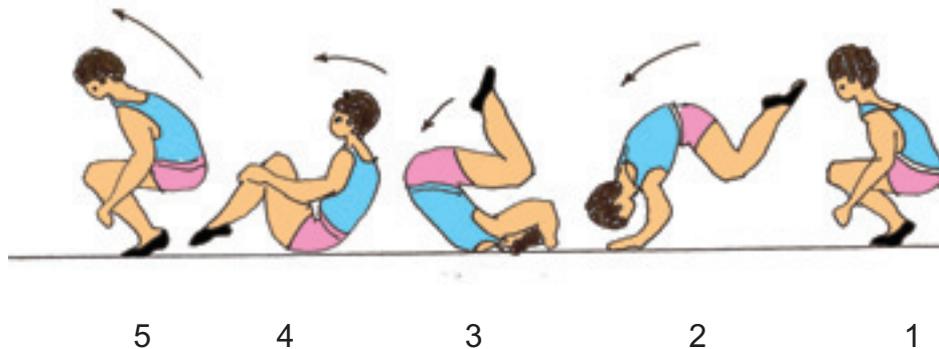
## ТЕМА 3: ГИМНАСТИКА СА РИТМИКОМ

*Токот спортских такмичења сви такмичари треба да  
имају једнаке шансе за победу*

## КОЛУТ НАПРЕД И НАЗАД

Колут напред:

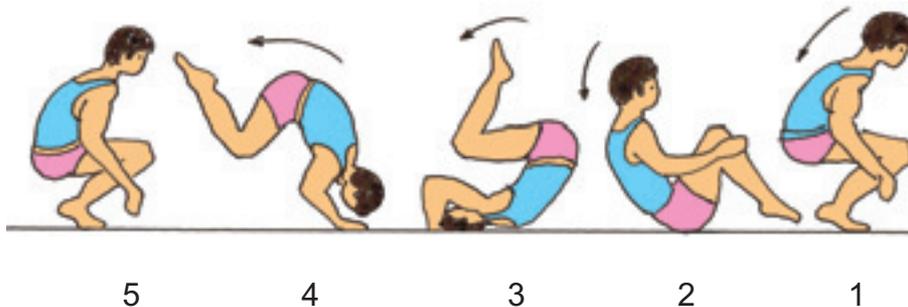
Тело ученика је у чучнутом ставу и згрченом положају, руке се постављају на подлогу док се цела тежина тела преноси на дланове, и на крају се на подлогу поставља врат. Из овог положаја прави се замах телом према напред чиме се у целости изводи елемент колут напред.



*Колут напред*

Колут назад:

Ученик се постепено спушта доле у седећи положај, дланови се постављају на подлогу одмах поред врата, и глава се спушта према грудима. Тело је у згрченом положају и колена се крећу према назад.



*Колут назад*

## ЧЕЛНА ВАГА



*Челна вага*

## РИТМИКА - ПОСКАКИВАЊЕ

Ритмичка гимнастика је произашла из класичне гимнастике. Она је искључиво женски спорт где гимнастичарке уз помоћ лопте, траке, обруча, чуњева и музике изводе естетске вежбе.

Поскакивања се карактеришу малим амплитудама и висини. Она могу да буду са одскоком на једну ногу, замахом, корачањем и окретањем.



*Мачји скок*

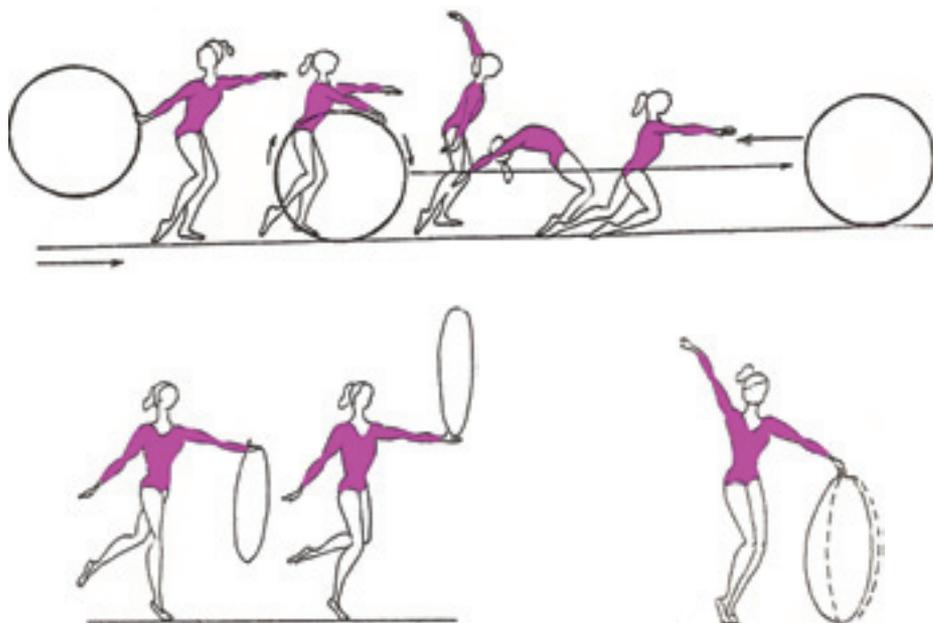


*Далеко-висок скок*



*Галоп скок*

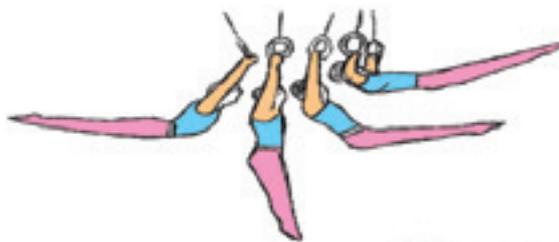
## ВЕЖБЕ СА ОБРУЧЕМ



## ПРИМЕНА ВИСОВА И ЉУЉАЊЕ НА НИСКИМ АЛКАМА

Приликом извођења овог елемента снага мишића у зглобовима рамена има пресудно значење. Почетни положај елемента је у вис, почиње се љуљањем тела напред-назад са малим амплитудама кретања и са исправљеним телом и ногама.

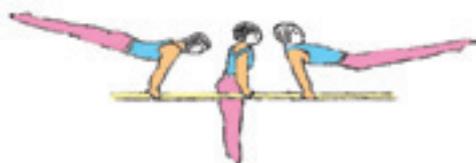
Пази да код замаху ногама напред-назад колена не буду савијена..



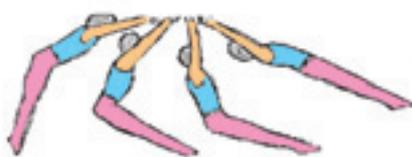
*Љуљање на алкама*

## ПРИМЕНА ВИСОВА И ЉУЉАЊЕ НА ВРАТИЛУ И РАЗБОЈУ

Техника висова и љуљање на вратилу и разбоју је релативно једноставна. Љуљање се примењује у почетном или завршном положају код извођења гимнастичких елемената. За правилно извођење овог елемента потребно је заузети правилан положај тела, руке требају бити испружене (како не би дошло до савијања зглоба у лакту) у продужетку тела и ногу.



*Љуљање на разбоју*



*Љуљање на вратилу*

## ГРЕДА - ДОСКОК СА АМОРТИЗАЦИЈОМ

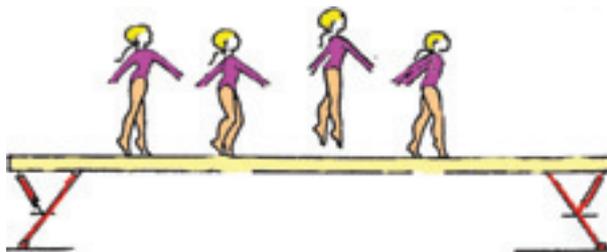
Греда је типично женска справа. Почетнице најпре треба да се ослободе страха од висине справе и од узане површине греде. Затим се примењују вежбе за савлађивање кретања у лакшим условима (подлога и ниска греда).



*Доскок*

## ШВЕДСКА КЛУПА - ХОДАЊЕ СА ПОСКАКИВАЊЕМ

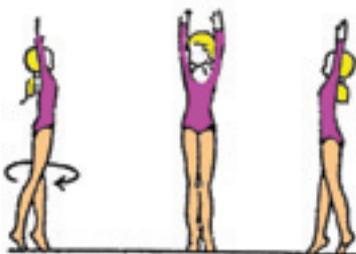
Техника ходања са поскакивањем савлађује се на тлу у месту, а затим и у покрету. Након што се савлада на тлу, примењује се на шведској клупи.



*Ходање са поскакивањем*

## ШВЕДСКА КЛУПА - ОКРЕТАЊЕ

Окретање се изводи у стојећем, получучнутом и чучнутом положају.



*Окретање*

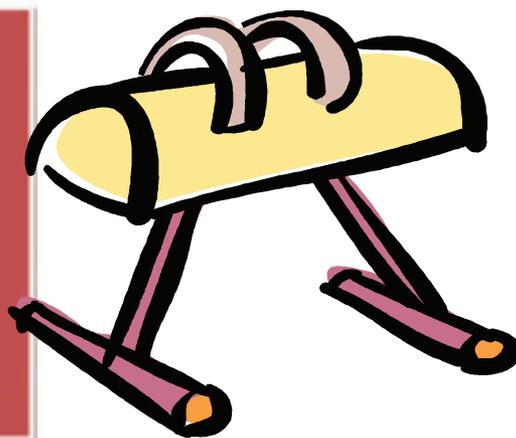
## РИПСТОЛ

Рипстол је састављен од шеснаест дрвених степеница дужине 90см и висине 260см. Рипстол је намењен за извођење вежби за: руке, труп и ноге, за одређене гимнастичке вежбе, а може да послужи и за извођење корективних гимнастичких вежби и за пењање и силажење.



*Рипстол*

1. Треба да знаеш – тема: Гимнастика са ритмиком
  - да примењујеш научене гимнастичке и ритмичке елементе са: колутом напред и колутом назад, свећом, челном вагом;
  - да развијаш способност кретања у складу са ритмом и музиком;
  - да развијаш координацију и вештину кретања на справи;
  - да примењујеш естетско и елегантно држање тела и делова тела.



## ИЗАБЕРИ И ПРЕЗЕНТУЈ

### Напиши ЕСЕЈ:

- Гимнастика у Републици Македонији
- Када би био познати гимнастичар
- Светска гимнастика
- Ритмичка гимнастика

*Уколико ниси био у могућности да вежбаш на часовима физичког образовања*

### ИСТРАЖУЈ да би дознао:

- Какве припреме праве гимнастичари да би постигли високе резултате?
- Зашто гимнастичари имају еластично тело (корелација са биологијом)?
- Упореди развој гимнастике код нас са гимнастиком у свету?
- Колико су млади у Републици Македонији заинтересовани за гимнастику?

### Направи ПРОЈЕКТ:

- Мој омиљени гимнастичар/ка
- Најуспешнији светски гимнастичари
- Гимнастика кроз историју
- По свом избору

### САСТАВИ:

- Укрштеницу која ће садржати речи из теме гимнастика;
- Нацртај цреж по свом избору са мотивом из теме гимнастика;

## КОМЕНТАРИ ученика:

**Гимнастика је спорт у коме су играчи веома еластични и имају лагане и елегантне кораке**

Ако желиш да дознаш више:

#### Да ли си знао да се:

- У модерној гимнастици вежбе изводе на разбоју, греди, партеру, коњу са хватаљкама и без хватаљки (прескок), круговима и вратилу.
- Гимнастика први пут појавила у Египту, али онда се сматрало да су то само акробације.

#### Важно!!!

- Корективна гимнастика је посебан облик превентивних здравствених гимнастичких вежби
- ФИГ (FIG) – Међународни гимнастички савез, формиран је 1888 године. У савез је укључено 150 држава и седиште му је у Швајцарској.
- У гимнастици, мушкарци се такмиче у дисциплинама: партер, коњ са хватаљкама, кругови, прескок, разбој и вратило.
- Женске дисциплине су: прескок, двовисински разбој, греда и партер.

#### Најприча



**Нађа Елена Команечи** је рођена 12. новембра 1961 године у Румунији. Са гимнастиком је почела да се бави у својој деветој години, а са 10 година је почела са наступима на међународним такмичењима.

Освојила је 5 златних олимпијских медаља. У

својој тринаестој години на Европском првенству побеђује у свим гимнастичким дисциплинама, а овај успех понавља и 1977 и 1979 године. Команечи је прва гимнастичарка која је добила максималну оцену 10. Овај успех је поновила на још шест справа. У њену част, један гимнастички елемент на справи двовисински разбој назива се Команечи.





## ТЕМА 4: ПЛЕСОВИ

*Навијање је охрабривање појединца или спортског тима  
за време такмичења*

## ПРОНАЋИ ПРИЈАТЕЉА

**Организација:** игра се примењује у сали или на отвореном спортском терену;

**Потребни реквизити:** касетофон или це-де плејер;

**Садржина:** ученици слободно трче или играју на музику кроз салу. Кад наставник искључи музику, ученици морају да се загрле (у паровима), лицем у лице један према другом. Пар (или ученик који остане без пара) који се задњи загрли излази из игре.

**Методске напомене:** Не смеју двапут заредом да се загрле два иста ученика.



## МОДЕРНИ ПЛЕСОВИ - ТАНГО

Танго је социјална игра која потиче из Буенос Аиреса (Аргентина) и Монтевидеа (Уругвај). Танго се појављује у другој половини 19. века. Прво значајно танго било је познато као једноставно танго, док данас постоји неколико стилова танга (аргентинско, балска соба, финско, кинеско и класично танго). У Америци танго се односи на плесове који се изводе тактом 2/4 или 4/4, где је акценат на првом и другом ударцу.

## НАРОДНА КОЛА - ПАЈДУШКО ОРО

**Пајдушко оро (пијано коло)**, је македонски народни плес у 5 такта, подељених на 2+3 (брзо споро). Коло почиње полазећи удесно, са по четири корака и са подизањем ноге, а онда улево: десном ногом се прескаче лева и тежина пада на десну ногу, док се лева креће удесно. Ученици се затим крећу уназад са по четири корака.



Македонска кола се играју кроз векове. Када су играли кола, људи су се облачили у ручно израђене народне ношње.

### 1. Треба да знаш – тема: Плесови

- треба да знаш да примењујеш естетске вежбе; да играш плесове из народног и савременог стваралаштва;
- да развијаш способност за групну изведбу плесова;
- правилно да изводиш кораке плесова и кола;
- да одржаваш тело и понашање у складу са групним кретањем;
- да развијаш способност за кретање и игру у простору;



## ИЗАБЕРИ И ПРЕЗЕНТУЈ

### Напиши ЕСЕЈ:

- Народна кола у Републици Македонији
- Познати светски плесови
- Познати плешу
- Танец, наш амбасадор у свету

### ИСТРАЖУЈ да би дознао:

- Колико врста плесова постоји у свету?
- Када су почела да се играју народна кола у Републици Македонији и која су најпознатија?
- Која кола и које плесове знају да играју твоји саученици?

*Уколико ниси био у могућности да вежбаш на часовима физичког образовања*

### Направи ПРОЈЕКТ:

- Културно-уметничка друштва у Републици Македонији
- Модели одеће за плес
- Народне ношње у Републици Македонији

### САСТАВИ:

- Укрштицу која ќе садржати речи из теме Плесови и кола;
- Нацртај цртеж са мотивом из народних кола, са ношње и др.

### КОМЕНТАРИ ученика:

**Кола и плесови се преносе са колена на колена и ми их требамо знати. Имају елегантне покрете.**

**Ако желиш да дознаш више:**

### **Дали си знао да:**

Је “Танец” име које је већ шездесет година симбол македонске културе и уметности и амбасадор македонског фолклорног стваралаштва. Он је македонско фолклорно богатство, које представља идентитет и историју македонског народа.

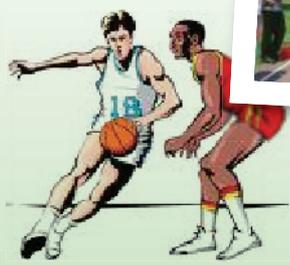
### **Важно!!!**

- буди упоран док вежбаш плесове;
- понашај се културно и пажљиво са партнером док плешеш;
- плеши гордо и са љубављу;
- народна кола су наше културно богатство, понашај се према њима с поштовањем и негуј их;
- буди горд на своју традицију;
- негуј прошлост, она је садашње богатство.

### **Најприча**

- **Тешко коло (Тешкото оро)** се сматра једним од најлепших и најтежих македонских кола. Географски, као и ношње у којима се игра, ово коло потиче из области Галичника у северозападној Македонији, на планини Бистри. У основи потиче од времена када су печалбари одлазили трбухом за крухом. Играли су га на крају села, на месту где су се опраштали од најдражих, пре него што крену на пут у непознат, исцрпљујући рад у туђини. Током времена коло је прерасло у химну не само печалбарства, већ и све тежине и горчине сакупљене у македонској души кроз безбројне векове робовања.





## ТЕМА 5: КОШАРКА

*Побеђени и након завршетка утакмице и даље остају  
наши пријатељи*



## КОШАРКАШКИ СТАВ

Основни кошаркашки став може да буде паралелан и дијагоналан.

*Паралелни кошаркашки став* се изводи на следећи начин: стопала се постављају паралелно, да су шире од рамена. Поглед је усмерен напред, тежина тела је једнако распоређена на предњем делу оба стопала. Ноге су савијене у коленима, труп је нагнут мало напред, једна рука се поставља према лопти, а друга тамо где се упућује додавање. Код изведбе овог става треба да се пази да не дође до укрштања ногу и приближавања стопала при кретању.



*Паралелни кошаркашки став*



*Дијагонални кошаркашки став*

*Дијагонални кошаркашки став* се карактерише тиме што су стопала постављена косо (дијагонално) у односу на правац кретања. Растојање између стопала је мало шире од ширине рамена. Колена су савијена, а труп је исправљен мало напред. Поглед је уперен напред и већи део тежине тела је на предњем делу задњег стопала. Предња рука је подигнута високо, док се друга усмера у страну.

## ДРЖАЊЕ ЛОПТЕ У КОШАРЦИ



*Држање лопте*

У кошаркашкој игри има више начина држања лопте. Најприхватљивије је држање лопте са обе руке зато што ова техника представља најсигурнији начин да се сачува лопта и омогућава да се она добро дода, шутне или да се изведе дриблинг.

Техника држања кошаркашке лопте са обе руке изводи се тако да се лопта држи у висини груди, руке су савијене у лактима, док се лева шака поставља на једну, а десна на другу страну лопте. Тело је у ниском ставу, ноге су савијене у коленима.

## ПРИХВАТАЊЕ ЛОПТЕ У КОШАРЦИ

Прихватање лопте је основни елемент у кошаркашкој игри. За ученике је најприхватљивије примање лопте са обе руке. Ученик пружа руке према лопти, а прсти и дланови су му раширени. Колена су у подклекнутом положају. Први додир лопте је прстима, долази до савијања лаката и привлачења лопте према грудима, што омогућава лаку амортизацију између лопте и дланова.



*Прихватање лопте*

## ДОДАВАЊЕ ЛОПТЕ У КОШАРЦИ

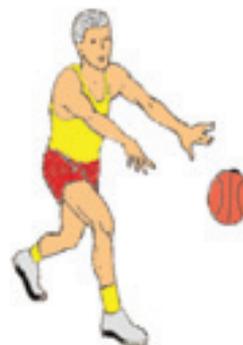


*Додавање са груди*

У кошаркашкој игри додавање лопте представља технички елемент. Разликујемо више начина додавања лопте: додавање испред тела, иза тела, изнад главе, са обе руке, једном руком. Ми обрађујемо додавање са обе руке са груди и са подлоге.

Код додавања са обе руке са груди, лопта се држи у висини испред груди, дланови су странично постављени на лопту, а тело је у положају ниског става. Додавање се изводи пружањем руку напред, и истовремено се прави корак једном ногом према напред.

Техника додавања са обе руке са подлоге је слична додавању са обе руке са груди, само што се код ове технике додавања лопта удара прецизно са подлоге да би се одбила до ученика који треба да прихвати лопту.



*Додавање са подлоге*

## ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ У КОШАРЦИ

У зависности од висине тела, разликујемо високо и ниско вођење лопте. Ако се лопта води десном руком, истом руком се прави потискивање лопте одозго надоле према подлози. Лева рука се поставља у страну, полусавијена у лакту, и служи за грађење лопте.



*Вођење лопте*

## ТЕХНИКА БАЦАЊЕ ЛОПТЕ У КОШ ИЗ МЕСТА



*Шут на кош из места*

Шут према кошу је елемент који се примењује да би се завршио напад.

Код технике шут лопте у кош из места, ноге треба да буду у раскораченом ставу. Ако изводимо шут према кошу десном руком, онда је десна нога више напред (исто важи и ако ово изводимо левом руком). Тело је спуштено, колена су савијена и тежина је на предњој ноzi. Лопта се држи са обе руке савијене у лактима, које се мало подижу изнад главе. Рука којом се изводи шут се пружа напред, горе у правцу коша.

## ОСНОВНА ТЕХНИКА БАЦАЊА ЛОПТЕ У КОШ СКОК-ШУТОМ



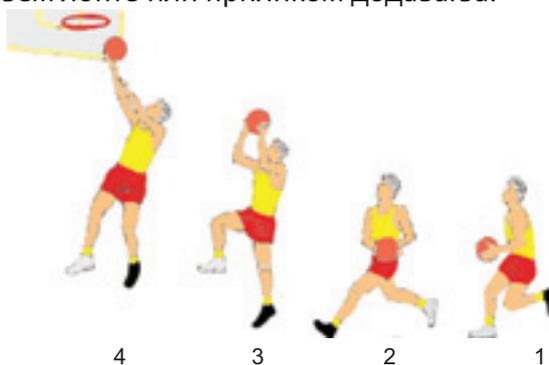
Скок шут

Техника бацања лопте у кош скок-шутот изводи се на следећи начин: ноге се налазе у раскораченом ставу у ширини рамена и савијене су у коленима. У моменту кад ученик поскокне (одрази се), колена се исправљају и он истовремено подиже руке са лоптом напред, изнад главе. Лопта се држи у десној руци (ако је ученик левак, од држи лопту левом руком), а левом руком придржава лопту са стране. Оног момента кад тело достигне највишу тачку одраза лева рука се склања, а десном се упућује лопта према кошу, при чему је кретање шаке напред и надоле.

## КОШАРКАШКИ ДВОКОРАК

Кошаркашки двокорак иза којег се обично изводи бацање лопте у кош може да се изведе вођењем лопте или приликом додавања.

Изведба кошаркашког двокорака постиже се на следећи начин: након вођења или прихватања лопте са обе руке након додавања, она се држи у висини груди, следи одскок једном ногом, исто се ради и са другом ногом, где други одскок мора да биде виши. Руке са лоптом у висини груди се подижу изнад главе и једном руком (почетници са обе руке) се изводи убацивање лопте у кош.



Кошаркашки двокорак

### Треба да знаш

- да вежбаш и савладаш елементе кошарке,
- да развијаш покретност са лоптом.



## ИЗАБЕРИ И ПРЕЗЕНТУЈ

### Напиши ЕСЕЈ:

- Кошарка у Републици Македонији
- Познати светски кошаркаши
- Ја...Врбица Стефанов

Уколико ниси био у могућности да вежбаш на часовима физичког образовања

### ИСТРАЖУЈ да би дознао:

- Како изгледа радна недеља једног познатог НБА-кошаркаша?
- Почети кошарке у Републици Македонији?
- Зашто се један НБА-играч сматра најкориснијим играчом сезоне?

### Направи ПРОЈЕКТ:

- Најуспешнији НБА-кошаркаши
- Кошарка некад и сад
- Мој омиљени кошаркашки тим

### САСТАВИ:

- Укрштеницу која ће садржати речи из теме кошарка;

### КОМЕНТАРИ ученика:

Кошарка је узбудљив спорт. Најбоље играју играчи из НБА (NBA) лиге. Сваке сезоне се бира МВП (MVP) (најбољи кошаркаш године).



**Ако желиш да знаш више:**

**Да ли си знао да:**

- је Међународна кошаркашка федерација формирана 1923. године и да су је основале осам држава оснивача: Аргентина, Чехословачка, Грчка, Шпанија, Летонија, Португалија, Румунија и Швајцарска.

- се кошарка на точковима, створена за инвалиде из Другог светског рата, играла на посебно дизајнираним точковима за физичке поремећаје;

**Важно!!!**

ФИБА (FIBA) - Међународна кошаркашка федерација је удружење националних кошаркашких савеза који руководе међународном кошарком. Основана је 18. јуна 1932 година у Женеви.

Позиције играча у кошарци:

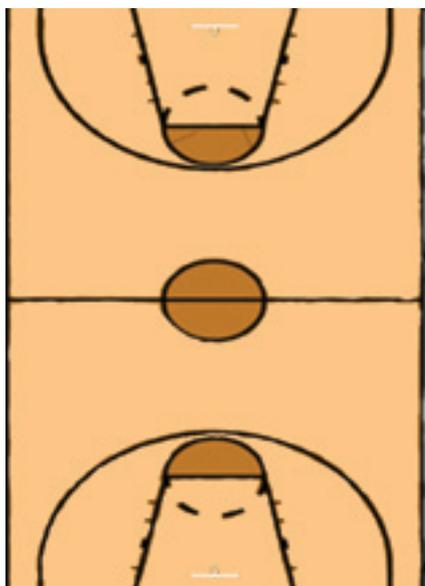
1. плеј мејкер - кошаркаш који организује игру у нападу
2. бек - кошаркаш који шутира са свих позиција
3. крило - странични нападач
4. крилни центар - кошаркаш који помаже крилу и центру
5. центар - играч који игра испод коша

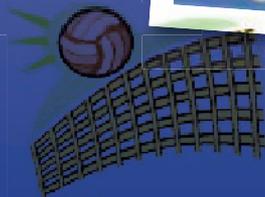
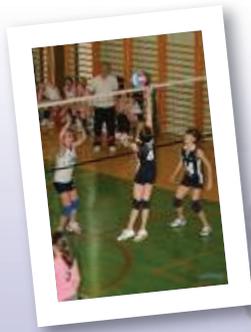
## Најприча

**Врбица Стефанов**, рођен 19. децембра 1973 године у Кавадарцима, био је капитен македонске кошаркашке репрезентације на задњем Европском првенству одржаном у Пољској (2009). Врбица Стефанов је наступао за два најбоља македонска клуба, МЗТ и Работнички, са којима је освојио и шампионску титулу Македоније. Наступао је за више европских



клубова, међу којима ћемо издвојити: Монтепаски Сиена, два пута осваја куп и једанпут шампионат Италије, осваја грчки куп наступајући за АЕК, и осваја турско првенство наступајући за Улћер Спорт.





## ПОДТЕМА: ОДБОЈКА

*Ученици, ваше размишљање и понашање  
обликује земљину лопту*



## НИЗАК И ВИСОК ОДБОЈКАШКИ СТАВ



*Низак одбојкашки став*

Приликом изведбе ниског одбојкашког става стопала се постављају шире од рамена. Тежиште тела је спуштено ниско, тело је наклоњено напред, а руке су покрај тела.



*Висок одбојкашки став*

Код високог одбојкашког става ноге су скоро исправљене, док су стопала као и код ниског става. Тело је скоро исправљено и руке су покрај тела.



*Додавање прстима*

## ДОДАВАЊЕ ЛОПТЕ ПРСТИМА

Прсти су широко отворени и палци су скоро један до другог. Руке су савијене у лактима и постављају се у висину рамена. Пружањем лаката напред лопта се одбија и највећи контакт над њом имају палци, а затим остали прсти. Лопта се не сме додавати длановима.

## ПРИМАЊЕ ЛОПТЕ

Колена су благо савијена, а стопала се постављају нешто шире од рамена. Тело је нагнуто напред, док су руке испружене испред тела. Пре самог додавања или примања лопте ученик треба да споји шаке са длановима један преко другог и да испружи руке напред. Лопта се прима и одбија доњим делом руку.



*Примање лопте*

## ТЕХНИКА ШКОЛСКИ СЕРВИС



*Школски сервис*

Ова врста сервиса се примењује у основним школама и још је позната као школска техника.

Лопта је постављена на длан једне руке и у моменту кад се лопта одбаци, друга рука узима замах, креће се од позади према напред и изводи ударац по лопти доњим делом замахнуте руке.

## ОДБОЈКАШКА МРЕЖА

Одбојкашка мрежа се поставља вертикално изнад средње линије и дели терен на два једнака дела. Њена висина је 243 см за одбојкаше и 224 см за одбојкашице. Ширина мреже је 100 см, а дужина износи од 950 см до 1000 см. Састављена је од мрежастих квадратних поља димензија од 10 см. На крајевима мреже, односно изнад страничних аут линија, постављају се такозване антене.



**Треба да знаш:**

- да савладаш елементе основа одбојке;
- да развијаш сарадњу у игри и спортски дух.

**ИЗАБЕРИ И ПРЕЗЕНТУЈ**

**Напиши ЕСЕЈ:**

- Одбојка у Републици Македонији
- Одбојка на песку
- Када би био познати одбојкаш

**ИСТРАЖУЈ да би дознао:**

- Одбојка у Републици Македонији у поређењу са светском одбојком?
- Да ли су млади заинтересованији за одбојку на плажи или у сали?

Уколико ниси био у могућности да вежбаш на часовима физичког образовања

**Направи ПРОЈЕКТ:**

- Најпознатији одбојкашки тренери или играчи на свету
- Одбојка кроз историју
- Мој омиљени одбојкашки тим

**САСТАВИ:**

- Укрштеницу која ће садржати речи из теме одбојка;
- Нацртај цртеж са мотивом

**КОМЕНТАРИ ученика:**

Одбојка је спорт где нема контакта између супротних тимова јер је међу њима висока мрежа. Игра се лаганом лоптом.

## Ако желиш да знаш више:

### Да ли си знао да је:

Одбојка на песку популаран спорт који је произашао из традиционалне одбојке у сали. Као место за игру, користе се пешчане плаже и она постепено прераста у прави спорт, а од 1996 година постаје и олимпишки спорт.

### Важно!!!

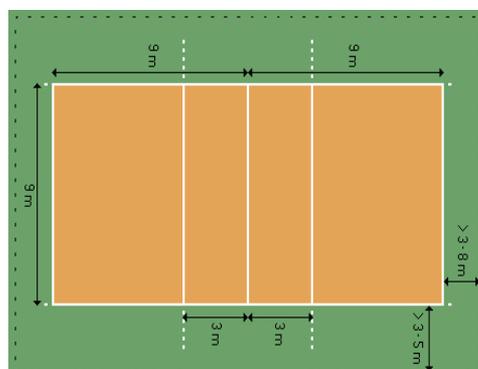
- ФИВБ (FIVB) - Интернационални управни одбор за одбојку, са седиштем у Лозани (Швајцарска).
- Одбојка се игра са шест играча у три добивена сета до 25 бодова. Ако су оба тима освојила по два сета игра се још један (тај-брејк) до 15 поена.

### Најприча



**Владимир Богоевски**, рођен 1. децембра 1953 године у Скопљу, започео је своју одбојкашку каријеру у О.К. Вардар 1971 године, а 1976 године са истим клубом постаје шампион тадашње

Југославије. Такмичио се за више европских клубова: са Реал Мадридом је шампион Шпаније и победник купа Краља Шпаније, са Спартаком из Суботице осваја треће место Купа европских шампиона, а са Партизаном из Београда је шампион Југославије. Наступао је 257 пута за репрезентацију Југославије, али и на девет балканијада (1 златна, 2 сребрне и 6 бронзане медаље), две универзијаде, два медитеранскеим играма (2 златне медаље), 4 европских првенстава (2 бронзане медаље), једноја олимпијади (6 место у Москва 1980 године).





## **ПОДТЕМА: РУКОМЕТ**

*Навијање је охрабривање појединца или екипе у игри и спортском такмичењу*



## ОСНОВНИ РУКОМЕТНИ СТАВ

У рукометној игри постоје паралелни и дијагонални став.



*Паралелни став*

Код изведбе паралелног рукометног става треба да се пази да су стопала постављена паралелно и мало шире од ширине рамена, тежина да буде једнако распоређена на предњим деловима оба стопала, колена да су благо савијена напред, а труп исправљен и руке подигнуте и савијене у лактима.

Код дијагоналног става једно стопало је постављено испред трупа, док се друго поставља косо уназад. Тежина тела је више распоређена на задњој ноzi, а колена су савијена напред. Обе руке су подигнуте; предњом руком се покрива лопта, док је друга у висини груди и постављена покрај тела.



*Дијагонални став*

## ТЕХНИКА ДРЖАЊА ЛОПТЕ СА ДВЕ РУКЕ

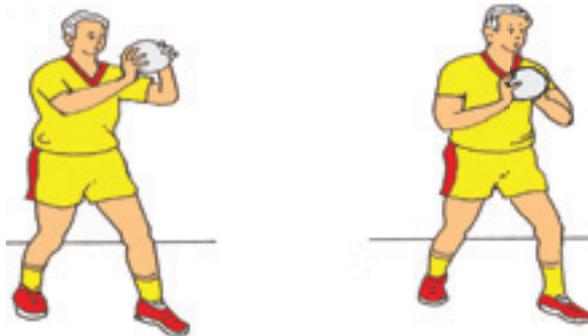


*Држање лопте са две руке*

Длан леве руке се поставља на једну, а десне на другу страну лопте, при чему палци и кажипрсти треба да формирају троугао, а други прсти се нормално постављају на лопту.

## ПРИМАЊЕ ЛОПТЕ У РУКОМЕТУ

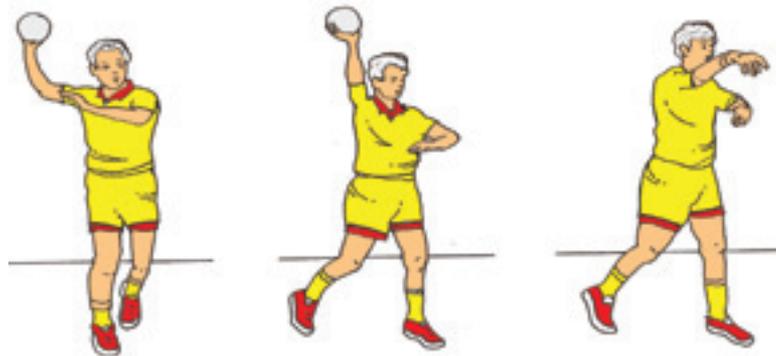
Код примања лопте једна нога је избачена напред, док је друга иза трупa, ученик пружа руке напред у правцу лопте, у моменту кад се прихвата лопта руке се повлаче према грудима, савијене у лактима, чиме се врши додатна амортизација прихватања лопте. Примање лопте завршава повлачењем предње искорачене ноге иза тела.



*Примање лопте*

## ДОДАВАЊЕ ЛОПТЕ У РУКОМЕТУ

Лопту држимо са обе руке испред груди. Рука којом треба да изведемо додавање савијена је у лакту и извлачи се назад и горе, а тежина тела је на задњој ноzi. Из овог положаја рука са лоптом почиње да се креће напред, односно лопта се дланом шаке упућује у жељени правац, и тада се тежиште задњег дела тела преноси на предњу ногу.



*Додавање лопте*

## ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ У РУКОМЕТУ

Лопта се води испред тела, кретање руке је одозго надоле, чиме се врши потискивање лопте према подлози, а тело је у мало исправљеном положају.



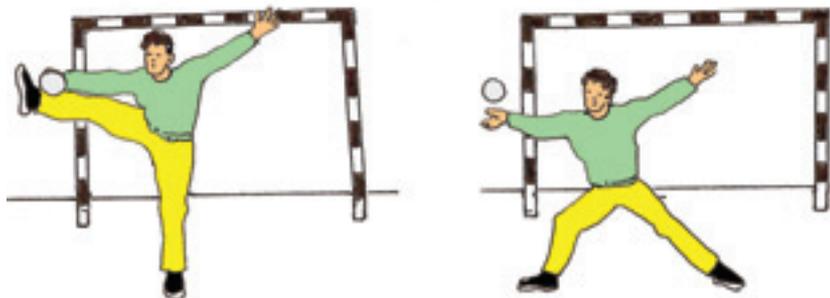
## СКОК -УДАРАЦ НА ГОЛ У РУКОМЕТУ

Код изведбе скок-ударца на гол, прво је потребно да се изведе одскок који треба да буде у вис. Ударац се изводи кад тело достигне највишу тачку лета и рука се брзо креће напред, при чему следи избацавање лопте у жељеном правцу, а доскок се врши на оној ноzi са којом смо поскочили (одразили се) или на обе ноге.

*Скок ударац*

## ГОЛМАНСКА ТЕХНИКА У РУКОМЕТУ

Голман је у раскораченом ставу, стопала су паралелно постављена, труп је исправљен и руке су подигнуте. Голман се полукружно креће од једне до друге стативе и ударце противника брани рукама и ногама.



*Голманска техника*

### Треба да знаш:

- да савладаш основне елементе рукомета

- да развијаш психомоторне способности и покретност локомоторног апарата.



### ИЗАБЕРИ И ПРЕЗЕНТУЈ

**Напиши ЕСЕЈ:**  
Рукомет у Републици  
Македонији  
Познати светски  
рукометаши  
Ја...Кирил  
Лазаров, Индира  
Кастратовиќ

**ИСТРАЖУЈ да би дознао:**  
Рукомет у Републици  
Македонији је у порасту или  
паду?  
Почеци рукомета у Републици  
Македонији?

*Уколико  
ниси био у  
могућности  
да вежбаш  
на часовима  
физичког  
образовања*

### Направи ПРОЈЕКТ:

Успеси женског  
рукометног тима  
Кометал Ђорче Петров  
Рукомет некад и сад  
Мој омиљени рукометни  
тим

**САСТАВИ:**  
Укрштеницу која ће  
садржати речи из теме  
рукомет;

### КОМЕНТАРИ ученика:

Рукомет је спорт у коме има много страсти, сталног узбуђења и неизван је до краја

**Ако желиш да знаеш више:**

**Да ли си знао да је:**

Рукометни клуб Ђорче Петров основан 1979 године. Клуб је постао синоним за македонски рукомет са 16 шампионских титула и 15 куп титула. У 2002 години РК Кометал Ђорче Петров је освојио и шампионску клубску европску титулу у рукомету.

**Важно!!!**

**ИХФ (IHF)** - Међународна рукометна федерација основана 1946 године, са седиштем у Копенхагену.

**Најприча!**

**Кирил Лазаров**, рођен 10 маја 1980 године у Велесу, је капитен македонске рукометне репрезентације. Наступајући за Веспрем (Мађарска) и за рукометни клуб Загреб (Хрватска), два пута је био



проглашаван најбољим стрелцем у европској лиги шампиона. На Светском рукометном првенству одржаном у Загребу 29 јануара 2009 године Кирил Лазаров, постижући 92 гола, побољшава стари 14-годишњи рекорд постигнутих голова на једном светском првенству.







## ПОДТЕМА: НОГОМЕТ

*Спортска такмичења су места за пријатељско сакупљање једнака за све, без обзира на веру, боју коже, језик или било коју другу различитост*



## ВОЂЕЊЕ ЛОПТЕ У НОГОМЕТУ

Лопта може да се води различитим деловима стопала:

- горњим делом стопала (рисом);
- спољним делом стопала;
- унутрашњим делом стопала;
- доњим делом стопала (ролање).

Код вођења лопте горњим делом стопала положај тела је природан, тежиште тела је спуштено, кораци су краћи, стопало је испружено, са прстима надоле. Руке су мало подраширене. У моменту кад стопало додирне лопту, поглед је усмерен ка лопти.



*Вођење лопте горњим делом стопала*

## ПРИМАЊЕ ЛОПТЕ УНУТРАШЊИМ И СПОЉНИМ ДЕЛОМ СТОПАЛА

Тело се у односу на правац долажења лопте налази у бочном положају. Стојна нога је благо савијена у колену, тежина је на стојној ноzi, а руке су подраширене. Нога којом ће се извршити примање лопте је подигнута и савијена у сва три зглоба (кук, колено и скочни зглоб). Стопало је опуштено и контакт са лоптом треба да се изведе што ближе подлози.



*Примање лопте унутрашњим делом стопала*

Код извођења примања лопте спољним делом стопало је у опуштеном положају како би могло да амортизује лопту и да је стави под своју контролу.



*Примање лопте спољним делом*

## УДАРАЦ У ЛОПТУ УНУТРАШЊИМ ДЕЛОМ СТОПА

Примена овог ударца је велика и користи се за ударац на гол, додавање и центрирање.

Замах код извођења овог ударца у лопту изводи се мало у страну. Залет је прогресивно убрзан. Тежиште тела је наклоњено на страну стојне ноге, која се поставља иза лопте са стране. Замах ударне ноге почиње од кука и завршава снажним пружањем подколенице.



*Ударац у лопту унутрашњим делом стопала*

## УДАРАЦ ГЛАВОМ СА МЕСТА

Ноге су дијагонално постављене (у раскораченом ставу). Горњи део тупа се извлачи назад. Руче су савијене у лактовима и постављене крај тела. Лопта се удара челом. Замах почиње куковима. Јачина ударца се повећава пружањем задње ноге, али и помештањем рамена према напред. Ударац главом завршавамо положајем предклон.



Ударац главом са места

## УДАРАЦ ГЛАВОМ У СКОКУ



Ударац главом у скоку

Ударац главом се изводи на следећи начин: ноге су у малом дијагоналном ставу, колена су мало савијена, а труп је наклоњен напред. Ово је положај тела пре одраза.

Одроз се изводи пружањем ногу, поскакивањем нагоре и кретањем руку напред и горе. Након овога долази

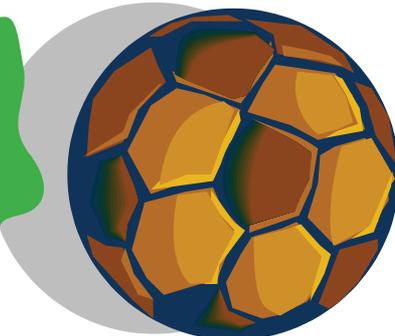
до нагињања тупа уназад. Кад тело достигне највишу тачку скока, динамичним покретом тупа напред изводи се ударац главом у лопту. Ученик доскаче на једну или на обе ноге.

## ФУДБАЛСКО ИГРАЛИШТЕ

Фудбалско (ногOMETНО) игралиште је место где се играју ногOMETНЕ утакмице. Оно има форму правоугаоника. Дужина игралишта је од 90 до 100 метара, а ширина је између 65 и 75 метара. Дуже страничне линије се називају аут линије, а краће су гол аут линије. На гол аут линијама су постављени голови. Испред сваког гола налази се шеснаестерац, који је познатији као казнени простор. Сваки прекршај направљен у овом делу терена кажњава се извођењем ударца са 11 метара.

### Треба да знаш:

- да вежбаш и савладаш елементе ногомета (фудбала)
- да усвајаш технику додавања лопте и шутирања у гол.



### ИЗАБЕРИ И ПРЕЗЕНТУЈ

#### Напиши ЕСЕЈ:

- Фудбал у Републици Македонији
- Познати светски фудбалери
- Ја...Дарко Панчев, Горан Пандев

#### ИСТРАЖУЈ да би дознао:

- Како изгледа радна недеља једног познатог светског фудбалера?
- Почеци фудбала у Републици Македонији?
- Колико твојих саученика желе да играју фудбал и зашто?

Уколико ниси био у могућности да вежбаш на часовима физичког образовања

#### Направи ПРОЈЕКТ

- Познати македонски фудбалери
- Фудбал некад и сад
- Мој омиљени фудбалски тим

#### САСТАВИ:

- Укрштеницу која ќе садржати речи из теме фудбал.
- Оловком нацртај цртеж са мотивом ногомета

### КОМЕНТАРИ ученика:

Ногомет је спорт који се игра на великој травнатој површини и на отвореном простору. Ногомет је најпопуларнији спорт на свету.

## Ако желиш да знаеш више:

### Да ли знаш да:

Ранији македонски фудбалски репрезентативци Дарко Панчев и Илија Најдоски су први македонски фудбалери који су, наступајући за фудбалски клуб Црвену Звезду из Београда, освојили европску и светску клубску титулу у фудбалу. Панчев је 1991 године такође проглашен најбољим стрелцем Европе, чиме је добио и Златну копачку Европе са постигнутих 34 голова на једном првенству.



*Дарко Панчев*



*Илија Најдоски*

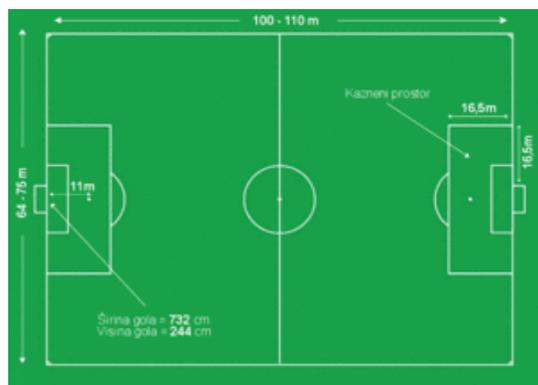
### Важно!!!

- Први тим Шефилд, који је и данас активан, сматра се најстаријим фудбалским клубом на свету. Формиран је 1857 године у Шефилду, Велика Британија.
- ФИФА (FIFA) - Меѓународна федерација фудбалских асоцијација са седиштем у Цириху (Швајцарска). ФИФА је одговорна за највеће светске турнире, на пример, Светско првенство. Има 208 држава чланица.
- УЕФА (UEFA) - Унија европских фудбалских асоцијација са седиштем у Базелу, Швајцарска, контролише европски фудбал. Има 53 држава чланица.

## Најприча



**Лионел Андрес Лео Маси** је аргентински фудбалер, који је од 2000 године члан фудбалскг клуба Барселона. Фудбалом је почео да се бави са пет година. Кад је имао 13 година лекари су му открили хормонални дисбаланс, који му није дозвољавао да расте. Због скувих лекова са породицом се преселио у Барселону и играо за други тим Барселоне. У сезони 2004/2005 играо је за први тим Барса, а 4 августа 2005 године дебитовао за национални тим Аргентине. У избору престижних новина Франс Фудбал и ФИФЕ проглашен је најбољим фудбалером света за 2009 годину.



## НАСТАВНА ТЕМА - подручја која се реализују у договору са родитељима

### ПЛИВАЊЕ СА АКТИВНОСТИМА НА ВОДИ

Пливање је активност која се састоји од кретања човека по површини воде. То је здрава активност, али уколико пливач добро не процени своју способност, постоји опасност од давлeња. Препоручује се да људи код којих је дијагностицирана бронхијална астма пливају јер то добро утиче на ритам њиховог дисања.

Пливање је врста спорта који се практикује свуда у свету и део је Олимпијских игара, са стандардним олимпијским базеном који има 8 стаза и дужину од 50 метара.

Постоји више пливачких техника од којих су најупотребљаваније техника краул, леђно пливање, грудно и делфин пливање. Заједно са другим акватичким дисциплинама, као што су роњење, синхронизовано пливање и ватерполо, пливањем руководи Међународна пливачка федерација ФИНА (FINA).

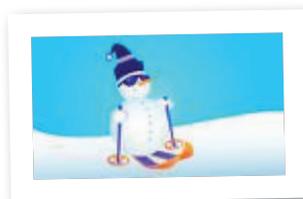


## СКИЈАЊЕ СА ОБУКОМ

Школе скијања, односно наставници скијања, најбољи су начин да се почне са скијањем или да се надгради оно што се већ зна. Учење скијања и постизање вишег нивоа скијачког знања је дуготрајан процес који захтева много вежбања и понављања. До постизања савреног елемента потребно је много упорности и због тога не треба да се отказујете ако за кратко време не успете да савладате одређени елемент скијања. За усвајање неких скијачких техника потребан је дужи временски период и зато, драги ученици, саветујемо вам да имате велико стрпљење.

У скијачку опрему спадају: скије, везови, скијачки штапови, скијачко одело, наочаре, рукавице и капа, а пожељно је да се користи и кацига.

Алпске скијачке дисциплине су: слалом, велеслалом (техничке дисциплине), спуст, супер велеслалом (брзинске дисциплине), док су нордијске дисциплине: скијачко трчање и скијачки скокови. Свим овим дисциплинама руководи Интернационална ски федерација ФИС (FIS).





## ИЗЛЕТИ И ПЕШАЧЕЊА

Излети, пешачења и планинарење су веома широки појмови који обухватају све делатности човека, везане за кретање и задржавање у природи или на планини. То није кретање без циља кроз неприступачне терене и освајање планинских врхова, већ начин и стил живљења савременог човека који праве живот интересантнијим, здравијим и, пре свега, лепшим.

Одлазак у природу, дружење и кретање на чистом планинском ваздуху представља активан облик одмора, који планинаре испуњава осећањем задовољства и нових доживљаја. Док нас планинарење физички исцрпљује, оно нас истовремено обогаћује и освежава новим емоционалним енергијама које су нам веома потребне за живот. Занимање пешачењем у природи и планинарењем, поред осталог, развија веома добре особине, као што су: сналажење, храброст, пожртвованост, прилагодљивост, физичка издржљивост, друштвеност, смисао за разумевање људи и природе и др.

Излети су идеалан начин за одржавање и побољшање психофизичке кондиције. Ходање и пењање уз планину јача локомоторни апарат, позитивно делује на рад срца и крвотока.

Излети, пешачења и планинарење постају све популарнији. У задње време, све више људи, нарочито младих, откривају предности и вредности рекреације која је до недавно била резервисана за старије генерације.

## ШКОЛСКИ СПОРТ

Имајући у виду стратешко значење школског спорта за развитак целокупног спорта, његов допринос за антрополошки развој младе генерације и његову позитивну улогу у борби против порока, неопходно је да се посвети већа пажња перспективама школског спорта у Републици Македонији. Основни предуслови за успешно функционисање школског спорта су: стручни кадар, спортски објекти у школама, интерес ученика за спортовање и свакако, организовање ваннаставних активности. Организовање школског спорта почиње стручним активима наставника физичког и здравственог васпитања у основним школама, који уствари представљају школска спортска друштва. Овај систем подразумева квалитет где до израза долазе најталентиранији ученици, који се у највећем броју укључују у клубски спорт.

## СПОРТСКЕ ШКОЛЕ

Масовни школски спорт перспективно може да се развија у два сегмента. Први је отварање спортских школа, док је други забаван школски спорт. Спортске школе су намењене ученицима који су заинтересовани за одређене спортске дисциплине и подразумевају њихово укључивање у школски и општински систем такмичења у пет категорија, одвојено за оба пола.

Спортске школе у школама су прави темељ за квалитетан школски спорт, где најбољи ученици у датом спорту даље бране боје своје школе у класичном систему такмичења до највишег нивоа.

Други сегмент у масовном школском спорту, назван забаван школски спорт, односи се на ученике од првог до четвртог разреда основног образовања. Овај забавни концепт подразумева активности са свим ученицима у разреду где доминантно место у програму има игра, прожета основном спортском техником из различитих дисциплина.

## ПРАЋЕЊЕ ФИЗИЧКИОГ РАЗВОЈА

1. **Телесна висина:** ученик се мери бос у спортским гаћицама и мајици.
2. **Телесна тежина:** ученик се мери бос у спортским гаћицама и мајици.

### Тест за процену рамнотеже:

#### 3. Рода тест со отвореним очима

*Инструмент:* штоперица;



*Задатак:* Састоји се од стајања на једној нози, тако да су прсти стопала подигнуте ноге испружени према доле и приближени колону стојне ноге. Стојна нога је подигнута на прстима, обе руке су испружене у страну.

#### *Рода тест са отвореним очима*

*Мерење:* Мери се време, односно колико ће испитаник издржати у овом положају. Праве се два покушаја и бележи се бољи резултат.

### Тест за процену флексибилности:

#### 4. Дубоки предклон

*Инструменти:* клупа висине 40см, дрвени метар дужине 60см, који је вертикално причвршћен за клупу са нулом на врху метра.



*Задатак:* Испитаник стоји на клупи двоножно са исправљеним ногама. Изводи предклон напред дохвататући што је дубље могуће, а да притом не савија колена.

#### Дубоки предклон

*Мерење:* Мери се дужина дохвата у сантиметрима, а од два покушаја бележи се бољи резултат.

## Тест за процену експозивне снаге ногу:

### 5. Скок у даљ са места

*Инструменти:* Душек, одскачна даска и метар;



*Задатак:* Испитаник стоји на обрнуто окренутој одскачној дасци, треба да направи двоножни одраз према напред и доскок на душецима.

#### **Скок у даљ са места**

*Мерење:* Мери се дужи скок од два успешно изведена покушаја, испитаник мора да буде бос и пете треба да му буду намазане магнезијумом.

## Тест за процену експозивне снаге руку:

### 6. Бацање медицинке преко главе

*Инструменти:* лопта медицинка и метар:



*Задатак:* Испитаник је леђима окренут супротно од правца бацања медицинке у малом раскораченом ставу, а стоји одмах иза означене линије и избацује лопту преко главе уназад. При избацавању није дозвољен преступ, а изводе се два покушаја.

#### **Бацање медицинке преко главе**

*Мерење:* Записује се бољи резултат.

## Тест за процену сегментарне брзине:

### 7. Шестоугаони тест

*Инструменти:* Штоперица и обележена шестоугаона подлога;

*Задатак:* Шестоугаоник обележавамо са шест заставица постављених на сваком углу. Заставице су постављене на растојању од 50см. Испитаник стаје на средину шестоугаоника и прави двоножне поскоке напред-назад до угла где је постављена прва заставица, исто понавља до друге, треће и све до шесте заставице. На тај начин треба да направи три цела круга, док је тело цело време лицем окренуто према заставицама.



#### **Шестоугаони тест**

*Мерење:* Уписује се средња вредност од два мерења једно за другим.

## Тест процене брзине алтернативних кретања:

### 8. Брзина са променом правца лево-десно

*Инструменти:* равна криволинијска путања са укупном дужином од 20м, девет заставица, стартна и циљна врата ширине 2м и штоперица;



*Задатак:* Испитаник стаје иза обележене стартне линије, максимално брзо трчи праволинијски 2м, продужава лево дијагонално 3м, мења правац кретања дијагонално удесно 4м, затим продужава да трчи лево дијагонално 6м, трчи десно дијагонално 4м и пролази кроз обележену циљну линију која је од предходне заставице удаљена 1м.

### **Брзина са променом правца лево - десно**

*Мерење:* Сваки испитаник има право на два покушаја, а уписује се бољи резултат.

## Тест за процену координације:

### 9. Полигон уназад

*Инструмент:* равна површина и пет мотки;



*Задатак:* Испитаник стаје иза обележене стартне линије и наизменичним искораком леве и десне ноге уназад пролази свих пет мотки које су постављене на растојању од 50см.

### **Полигон уназад**

*Мерење:* Свако гажење мотки носи по три негативна бода.



ТАБЕЛА ЗА МЕРЕЊЕ МОТОРНИХ СПОСОБНОСТИ			ШКОЛА	
			РАЗРЕД	
	ИМЕ	ПРЕЗИМЕ	МУШКО	ЖЕНСКО
ИСПИТАНИК				
РЕДНИ БРОЈ	ВАРИЈАБЛЕ	СЕПТЕМБАР	ЈАНУАР	ЈУНИ
1	Висина (см)			
2	Тежина (кг)			
3	Рода тест са отвореним очима			
4	Дубоки предклон			
5	Скок у даљ са места			
6	Бацање медцинке преко главе			
7	Шестоугаони тест			
8	Брзина са променом правца лево-десно			
9	Полигон уназад			

## НЕПОЗНАТЕ РЕЧИ

**Стартни блок** - атлетска справа на коју се постављају атлетичари за старт за трчање на кратке стазе: 100м, 110м, 200м, 400м.

**Двоножна поскакивања** - поскакивање са обе ноге истовремено

**Кладиво** - бацачки реквизит у атлетици састављен од ђулета и металног конопца

**Троскок** - пре извођења скока у даљ, изводе се три наизменична (лева - десна - лева) поскока

**Препона** - препрека за прескакање у атлетици

**Алке** - висећи гимнастички реквизит

**Дриблинг** - надмудривање противника

**Став** - одређени положај тела

**Грађење лопте** - чување лопте од противника

**Одраз** - скок у вис

**Акватички** - водени

**Синхронизовано** - истовремено

**Сталци, чуњеви** - помоћни спортски реквизити

Уредник:  
д-р Патрик ПОПОВСКИ

Рецензентска комисија за предмет Физичко и здравствено образование за V разред деветогодишњег основног образовања, коју је именовал Министар за образование и науку Републике Македоније, у саставу:

Рецензенти:  
д-р Живко ГРУЈОСКИ - Председник  
Дејан АНЃЕЛОВСКИ - Члан  
Јулијана НИКОЛИЌ - Члан

Издавач:  
Министарство за образование и науку

Штампа:  
Графички центар дооел, Скопје

Решењем Министра за образование и науку Републике Македоније бр. 22-2403/1 од 21.04.2010 године одобрава се употреба овог уџбеника.

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 V одделение во деветгодишно основно образование / Патрик Поповски, Јадранка Поповски, Соња Димитровска . - Скопје : Министерство за образование и наука на Република Македонија, 2010.  
- 82 стр. : илустр. ; 24 см  
ISBN 978-608-4575-92-4  
1. Поповски, Јадранка [автор] 2. Димитровска, Соња [автор]  
COBISS.MK-ID 84082186