Наставна тема Атлетика

- Наставна единица-Увежбување техника на скок во далечина- ножички

 - Загревање на телото- 5 мин.лесно марширање

- Вежби за обликување и истегнување на телото

- Од страна на наставникот се објаснува за техниката на скок во височина- Кои техники на скок постојат како и нивниот развој во текот на историјата на атлетскиот спорт.

- Може во домашни услови да се изведе некоја вежба поврзана со техниката на скок во височина- во место подигање на десна и лева нога наизменично(ножички)- Потскокнување десна - лева нога

     - Вежби за јакнење на рацете и раменски појас- склекови 4\*15 повторувања

     - Вежби за јакнење на грбната мускулатура- грбни 4\*15 повторувања

     - Вежби за јакнење на стомачната мускулатура - стомачни 4\*15 повторувања

     - Вежби за јакнење на нозете- клекнувања 2\*10 пофторувања и скокови со две нозе во место со две нозе 2 \* 8 повторувања

    - Домачна задача- Кои техники постојат во скок во височина и колку е светскиот рекорд во машка конкуренција

Наставна тема Атлетика

- Наставна единица-Увежбување техника на скок во далечина- ножички

 - Загревање на телото- 5 мин.лесно марширање

- Вежби за обликување и истегнување на телото

- Од страна на наставникот се објаснува за техниката на скок во височина- Кои техники на скок постојат како и нивниот развој во текот на историјата на атлетскиот спорт.

- Може во домашни услови да се изведе некоја вежба поврзана со техниката на скок во височина- во место подигање на десна и лева нога наизменично(ножички)- Потскокнување десна - лева нога

     - Вежби за јакнење на рацете и раменски појас- склекови 4\*15 повторувања

     - Вежби за јакнење на грбната мускулатура- грбни 4\*15 повторувања

     - Вежби за јакнење на стомачната мускулатура - стомачни 4\*15 повторувања

     - Вежби за јакнење на нозете- клекнувања 2\*10 пофторувања и скокови со две нозе во место со две нозе 2 \* 8 повторувања

    - Домачна задача- Кои техники постојат во скок во височина и колку е светскиот рекорд во машка конкуренција