- Наставна тема                            Атлетика

- Наставна единица-Увежбување техника на фрлање на ѓуле-школска техника

- Објаснување од страна на наставникот за настаноко на дисциплината на фрлање на ѓуле. Колку се тешки ѓулињата во зависност од категоријата.Кои видови на техника постојатКоја техника ја увежбуваме-од колку фази се состои техниката.Димензиите на сегментот.Правилата на влегување ,исфрлање на ѓулето-како и правилото на излегување.

- загревање = лесно марширање во место 5 мин

- Вежби за обликување и загревање на телото 5 мин

- Во домашни услови- да се постават во замислен круг  во фаза на влегуваење во сегментот како и припрема за фрлање

- фаза на престигнување на еправата

- фаза на поставувањ на две нозе - фаза на максимален напор

- фаза на исфрлање на справата

- фаза на дочекување и излегување од сегмент

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

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

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

-Вежби за јакнење на мускулатурата на нозете- одење во клекната положба-2\*-30 сек- скокање во место со две нозе-4\*10

кулатурата на нозете- одење во клекната положба-2\*-30 сек- скокање во место со две нозе-4\*10

-Домашна задача- колку изнесува дијаметарот на кругот за фрлање

- Наставна тема                            Атлетика

- Наставна единица-Увежбување техника на фрлање на ѓуле-школска техника

- Објаснување од страна на наставникот за настаноко на дисциплината на фрлање на ѓуле. Колку се тешки ѓулињата во зависност од категоријата.Кои видови на техника постојатКоја техника ја увежбуваме-од колку фази се состои техниката.Димензиите на сегментот.Правилата на влегување ,исфрлање на ѓулето-како и правилото на излегување.

- загревање = лесно марширање во место 5 мин

- Вежби за обликување и загревање на телото 5 мин

- Во домашни услови- да се постават во замислен круг  во фаза на влегуваење во сегментот како и припрема за фрлање

- фаза на престигнување на еправата

- фаза на поставувањ на две нозе - фаза на максимален напор

- фаза на исфрлање на справата

- фаза на дочекување и излегување од сегмент

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

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

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

-Вежби за јакнење на мускулатурата на нозете- одење во клекната положба-2\*-30 сек- скокање во место со две нозе-4\*10

кулатурата на нозете- одење во клекната положба-2\*-30 сек- скокање во место со две нозе-4\*10

-Домашна задача- колку изнесува дијаметарот на кругот за фрлање