Наставна тема - Кошарка

- Наставна единица-Увежбување техника на изведување на научените елементи во услови на игра на два коша со примена на правилата

 - Загревање на телото- 5 мин.лесно марширање

- Вежби за обликување и истегнување на телото

- Од страна на наставникот се објаснува за техниката на изведување на елементите во услови на игра - Се објаснува за правилежата на играта- колку време и колку четвртини се игра кошарката- колку играчи се активни и друго.

- Може во домашни услови да се изгледа некој натпревар

     - 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

    - Домашна задача- Кој натпревар е гледан и колку поени се постигнаа

  Наставна тема - Кошарка

- Наставна единица-Увежбување техника на изведување на научените елементи во услови на игра на два коша со примена на правилата

 - Загревање на телото- 5 мин.лесно марширање

- Вежби за обликување и истегнување на телото

- Од страна на наставникот се објаснува за техниката на изведување на елементите во услови на игра - Се објаснува за правилежата на играта- колку време и колку четвртини се игра кошарката- колку играчи се активни и друго.

- Може во домашни услови да се изгледа некој натпревар

     - 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

    - Домашна задача- Кој натпревар е гледан и колку поени се постигнаа