|  |  |
| --- | --- |
| Naslov metodičke pripreme | Igramo se i učimo |
| Predmet (ili međupredmetna tema) | Tjelesna i zdravstvena kultura |
| Razred | 1. razred |
| Odgojno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN) | OŠ TZK A.1.2.  Provodi jednostavne motoričke igre  Sudjeluje u jednostavnim motoričkim igrama  OŠ TZK B.1.1.  Slijedi upute za svrstavanje u prostoru i prema tjelesnoj visini  Pronalazi svoje mjesto u svrstavanju prema visini (vrsta...).  OŠ TZK D.1.2. Slijedi upute za rad i pravila motoričke igre. Prihvaća pravila igre. |
| Tijek nastavnoga sata | Početno postrojavanje i pozdrav.  a) Uvodni dio:  Uvodna igra – Ptičice na žicu Učenici stoje jedan do drugoga kao „ptičice na žici“. Na učiteljev znak ptičice se „razlete“ po vježbalištu. Na učiteljev povik „Ptičice na žicu!“, učenici se ponovno vraćaju u početnu vrstu „na žicu“. Igru ponoviti nekoliko puta.  b) Pripremni dio: Opće pripremne vježbe u paru kroz igru „Ogledalo“. Učenici izvode zadane vježbe u paru, jedan drugog pokušavaju slijediti što više. Određujemo koji par je bio najuspješniji i čiji su pokreti najujednačeniji.  1. Kompleksna vježba Jačanje opružača nogu i trupa. Jačanje mišića ruku i ramenog pojasa.  Zauzimanje početnog položaja u stavu spojeno. Učenici su okrenuti licem jedan nasuprot drugome. Spuštanje u čučanj uz dodirivanje šakama tlo, skok uvis uz doskok u početnog položaja.  2. Podizanje ruku sa suvježbačem Jačanje i istezanje mišića ruku i ramenog pojasa te mišića trupa i nogu.  Učenici zauzimaju početni položaj licem okrenuti jedni prema drugima u stavu spojeno. Uhvate se za ruke. Zajedno izvode čučnjeve pri čemu su ruke u čučnju spuštene dolje, stopala spuštena, a pri uspravnom stavu ruke su dignute gore do najviše točke, uz uspon na prste.  3. Bočni otkloni Istezanje i jačanje mišića bočnih pregibača trupa, ramenog i zdjeličnog pojasa. Povećanje pokretljivosti trupa.  Učenici stoje nasuprot jedan prema drugom, okrenuti licem. Stav raskoračni, odručiti. Izvoditi otklone u odručenju ulijevo i u desno.  4. Pljesak ispod noge Jačanje mišića pregibača zgloba kuka uz istezanje zadnje strane natkoljenice.  Učenici su okrenuti leđima jedan prema drugome u stavu spojeno. Uzručiti, prednožiti lijevom pa desnom nogom, uz pljeskanje dlan o dlan ispod podignute noge.  5. Podizanje ruku i trupa Jačanje mišića opružača zgloba, kuka, leđnih mišića uz istezanje mišića pregibača zgloba kuka.  Učenici leže potrbušno jedan nasuprot drugome. Uhvate se za ruke. Uvijaju tijelo uz podizanje ruku i nogu istovremeno.  6. Upor sjedeći Jačanje trbušnih mišića i mišića pregibača zgloba i kuka.  Učenici su okrenuti leđima jedan prema drugome u sjedećem stavu. Upor sjedeći na tlu te upirući se rukama o tlo te leđima suvježbača. Podići visoko opružene noge, uznos.  7. Čučnjevi u paru uz oslonac leđima Jačanje mišića leđa i opružača nogu.  Učenici zauzimaju uspravni položaj leđima se oslone jedan na drugoga. Zakače se podlakticama. Zajedno se lagano spuštaju u čučanj i podižu u početni položaj.  8. Trčanje i poskoci u mjestu Jačanje mišića nogu uz povećanje funkcije krvožilnog sustava.  Učenici su u uspravnom položaju. Trče u mjestu. Pokušavaju u isto vrijeme sunožno skočiti u mjestu.  Proglašenje najuspješnijih parova.  c) Glavni dio:   * Orijentacijsko trčanje kroz igru traženja skrivenih predmeta   Učenici se dijele u manje skupine. U prostoru vježbališta se na raznim mjestima skriveni rekviziti (vijače, razne lopte, čunjevi, palice, obruči). Svaka skupina dobiva zadatak: skupiti sve predmete sa listića . Pobjednik je ona skupina koja što prije riješi zadatak i pronađe sve skrivene predmete. Razgovaramo o predmetima. Određujemo njihovu namjenu, uspoređujemo ih.  LISTIĆ - Prilog   * Otimanje predmeta   Učenici su podijeljeni u dvije skupine koje stoje u koloni na nasuprotnim stranama vježbališta. U sredini se nalaze 2 obruča u kojem se nalazi jednak broj rekvizita/predmeta. Svakoj skupini je određen obruč. Zadatak učenika je oteti drugoj skupini što više rekvizita/predmeta i staviti ga u svoj obruč. Učenici idu naizmjence po redu. Pri završetku zadatka učenik sljedećem daje „peticu“ kako bi nastavio igru. Učenik zadaje vrijeme trajanja igre. Kada da znak za završetak igre, zajednički brojimo predmete. Pobjednik je ona skupina koja ima više predmeta.   * Igra izuvanja i obuvanja   Učenici ostaju u istoj formaciji kao u prethodnoj igri. Obruči su „prazni“ i dalje stoje na sredini vježbališta. Svaka skupina ima svoj obruč. Za zadani znak učenici odlaze do obruča, izuvaju obuću prvo sa lijeve noge. Vraća se na mjesto, odlazi do sljedećeg prijatelja, daje mu „peticu“. Tada učenik nastavlja igru. Kada svi učenici skinu lijevu obuću, igra se nastavlja sa izuvanjem desne noge. Pobjednik je ona skupina koja brže obavi zadatak. Igru ponavljamo i sa oblačenjem.  c) Završni dio:   * Igra sa šeširom   Učenici zajednički formiraju krug. Jedan učenik ima šešir na glavi. Dok traje glazba učenik se treba okrenuti oko svoje osi i staviti šešir na glavu sljedećem učeniku s desne strane. Šešir „putuje“ dok svira glazba. Kada glazba stane, učenik koji ima šešir ispada iz igre. Pobjednik je onaj učenik koji zadnji ostaje.  Vrednovanje kao učenje (samovrednovanje)  Učenici će svoje dojmove o satu, te vlastito sudjelovanje u aktivnostima ocijeniti položajem tijela:  STAJANJE : Slažem se  ČUČANJE: Nisam siguran/sigurna  SJEDENJE: Ne slažem se  Tvrdnje:  *Aktivno sam sudjelovao/sudjelovala na satu. Pridržavao/pridržavala sam se dogovorenih pravila. Pažljivo sam slušao/slušala upute učitelja. Surađivao/surađivala sam sa prijateljima iz razreda. Na satu mi je bilo zabavno.*  Na kraju nastavnog sata učitelj potiče učenike na razgovor o važnosti tjelesnog vježbanja i održavanju osobne higijene poslije vježbanja. |
| Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik) | |  |  | | --- | --- | | Učenici | Učitelj | | Učenici se pripremaju za sat, oblače opremu za tjelesnu i zdravstvenu kulturu. | Prije početka sata priprema sve rekvizite potrebne za realizaciju sata: CD player, palice, vijače, lopte, obruči, čunjevi | | Početno postrojavanje i pozdrav. | Provjeravanje zastupljenosti opreme za vježbanje. | | Učenici prate upute sudjeluju u uvodnoj aktivnosti: slobodno trče, na učiteljev uzvik „Ptičice na žicu!“, učenici se postrojavaju u vrstu. | Daje upute za uvodnu aktivnost. | | Učenici izvode opće pripremne vježbe u paru. | Pokazuje opće pripremne vježbe u paru. | | Izvode aktivnost: Orijentacijsko trčanje. | Formira manje skupine. Unaprijed priprema/skriva rekvizite. Dijeli radne listiće.  Objašnjava sljedeću aktivnost: Orijentacijsko trčanje | | Aktivno sudjeluju u izvođenju zadatka. | Formira dvije skupine. Priprema obruče. Objašnjava zadatak. | | Prate upute i izvode zadatak. | Daje upute za sljedeću aktivnost: Igra otimanje predmeta. | | Učenici aktivno prate i sudjeluju u aktivnosti. | Formiranje zajedničkog kruga. Učenicima objašnjava zadnju aktivnost: Igra sa šeširom. | | Procjenjuje svoja razmišljanja i stavove kroz samovrednovanje. | Učenicima daje upute za samovrednovanje. Čita tvrdnje. | | Završno postrojavanje uz pozdrav. | Potiče učenike narazgovor o važnosti tjelesnog vježbanja, te pranje ruku i umivanje nakontjelesne aktivnosti. | | Pomaže učitelju u spremanju rekvizita. | Sprema rekvizite. | |
| Sadržaji koji se koriste u aktivnostima | Motoričke igre sa elementima trčanja  Postrojavanje, vrsta  Orijentacijsko trčanje |
| Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute | Vrednovanje za učenje:  - u toku nastavnog procesa učitelj prati učenike, daje povratne informacije o postignuću i sudjelovanju u igri , potiče i korigira učenike prema potrebi kako bi se omogućio daljnji napredak učenika  Vrednovanje kao učenje: samovrednovanje  STAJANJE : Slažem se  ČUČANJE: Nisam siguran/sigurna  SJEDENJE: Ne slažem se  Tvrdnje:  *Aktivno sam sudjelovao/sudjelovala na satu. Pridržavao/pridržavala sam se dogovorenih pravila. Pažljivo sam slušao/slušala upute učitelja. Surađivao/surađivala sam sa prijateljima iz razreda. Na satu mi je bilo zabavno.* |
| Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi | Rješavanje problemskog zadatka kroz orijentacijsko trčanje. |

|  |  |
| --- | --- |
| Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema | OŠ GK B.1.3. Učenik izvodi glazbene igre uz pjevanje, slušanje glazbe i pokret uz glazbu. MAT OŠ B.1.1. Zbraja i oduzima u skupu brojeva do 20. Zdravlje A.1.1. Opisuje važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj. A.1.3. Opisuje načine održavanja i primjenu osobne higijene i higijene okoline. osr A.1.3.Razvija svoje potencijale. uku D.1.2. 2. Suradnja s drugima Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. goo C.1.1.Sudjeluje u zajedničkom radu u razredu. |
| Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost | Matematika – brojanje predmeta, uspoređivanje brojeva |
| Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa | IZNIMNO Uz učiteljevu podršku  predlaže poznate igre za igranje te motorička kretanja u njima izvodi pravilno i povezano. Samostalno pronalazi svoje mjesto u svrstavanju te prema zahtjevima motoričke igre odabire suvježbača. Aktivno sudjeluje u igri, prema pravilima.  VRLO DOBRO Igra igre prema sjećanju, pri čemu motorička kretanja izvodi pravilno. Samostalno pronalazi svoje mjesto u svrstavanju  i uz učiteljevu uputu i pomoć pronalazi suvježbača za izvođenje  vježbi u paru. Spremno sudjeluje u igri te dosljedno sijedi upute za rad i pravila igre.  DOBRO Igru provodi prema uputi. Uz učiteljevu pomoć pronalazi svoje mjesto u svrstavanju. Pokazuje interes za suradnju u igri.  ZADOVOLJAVAJUĆE Kroz igru oponaša suigrače,  pri čemu motorička kretanja izvodi djelomično pravilno. Uz bitnu učiteljevu pomoć pronalazi svoje mjesto u svrstavanju. Sluša upute za rad i slijedi pravila igre uz učiteljev poticaj i praćenje. |
| Poveznice na multimedijske i interaktivne sadržaje | Prijedlog glazbe:  <https://www.youtube.com/watch?v=r8PFO7Bl8wM>  <https://www.youtube.com/watch?v=b76zbVINst4> |

Prilog: Orjentacijsko trčanje











