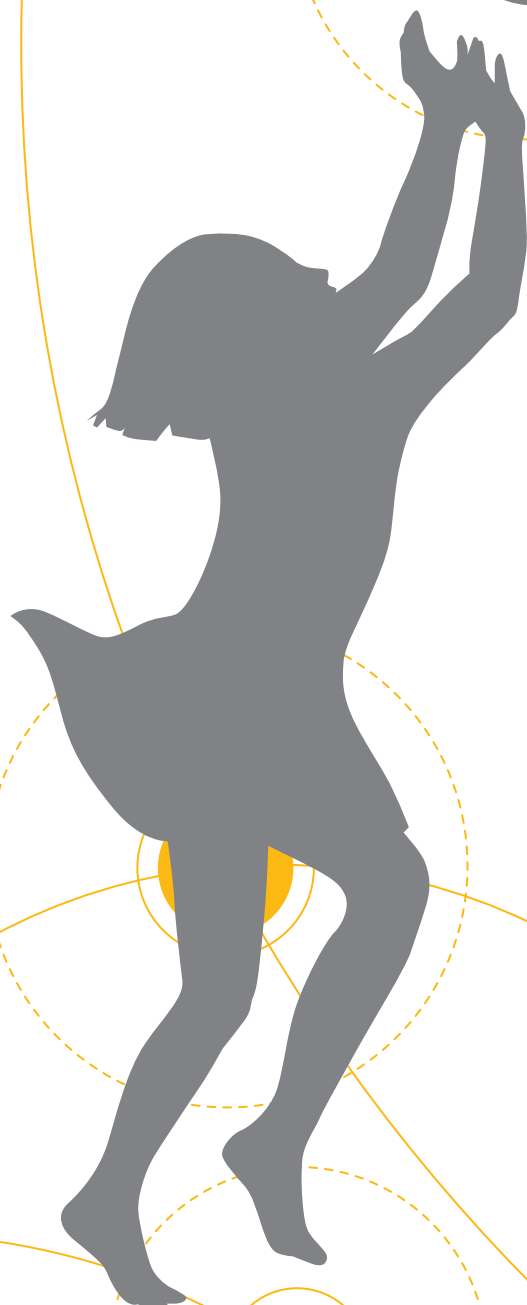


PRIRUČNIK IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

za 3. razred osnovne škole



Izdavač
Profil Klett d.o.o.
Zagreb, Petra Hektorovića 2

Za Izdavača
Dalibor Greganić

Direktorica uredništva
Petra Stipaničev Glamuzina

Izvršna urednica
Gordana Ivančić

Lektorica
Vesna Čondić

Naslovnica
Studio 2M

Prijelom
Pop Up Media, Zagreb

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

ISBN 978-953-8122-82-8

1. izdanje, 2020.
Zagreb, Hrvatska

Tisak
Og grafika d.o.o., Jastrebarsko



©Sva prava pridržana. Ni jedan dio ovog priručnika ne
može biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti
izdavača i vlasnika autorskih prava.

Član smo Europskog
udruženja izdavača
udžbenika.

PRIRUČNIK IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

za 3. razred osnovne škole

SADRŽAJ

Godišnji izvedbeni kurikulum za 3. razred	9
Godišnji izvedbeni kurikulum za 3. razred s aktivnostima	12
Mjesečno planiranje tema i aktivnosti za 3. razred	18
Prijedlozi priprema za nastavni sat tjelesne i zdravstvene kulture	47
1. sat	47
2. sat	48
3. sat	50
4. sat	52
5. sat	54
6. sat	56
7. sat	58
8. sat	60
9. sat	62
10. sat	64
11. sat	66
12. sat	68
13. sat	70
14. sat	72
15. sat	74
16. sat	76
17. sat	78
18. sat	80
19. sat	82
20. sat	84
21. sat	86
22. sat	88
23. sat	90
24. sat	92
25. sat	94
26. sat	96
27. sat	98
28. sat	100
29. sat	102
30. sat	104
31. sat	106
32. sat	108
33. sat	110
34. sat	112
35. sat	114
36. sat	115
37. sat	117
38. sat	119
39. sat	121
40. sat	123
41. sat	125
42. sat	127
43. sat	129
44. sat	130
45. sat	132
46. sat	134
47. sat	136
48. sat	138
49. sat	140
50. sat	142
51. sat	144

52. sat	146
53. sat	148
54. sat	150
55. sat	152
56. sat	154
57. sat	156
58. sat	158
59. sat	160
60. sat	162
61. sat	164
62. sat	166
63. sat	168
64. sat	170
65. sat	172
66. sat	174
67. sat	176
68. sat	178
69. sat	180
70. sat	182
71. sat	184
72. sat	186
73. sat	188
74. sat	190
75. sat	192
76. sat	194
77. sat	196
78. sat	198
79. sat	200
80. sat	202
81. sat	204
82. sat	206
83. sat	208
84. sat	210
85. sat	212
86. sat	214
87. sat	216
88. sat	218
89. sat	220
90. sat	222
91. sat	224
92. sat	226
93. sat	228
94. sat	230
95. sat	232
96. sat	234
97. sat	236
98. sat	238
99. sat	240
100. sat	242
101. sat	244
102. sat	246
103. sat	248
104. sat	250
105. sat	252

GODIŠNJI IZVEDBENI KURIKULUM 3. razred

PREDMETNA PODRUČJA ISHODA							
Rb.	Broj sati OBRABE	CJELINE	TEME	A Kineziološka teorijska i motorička znanja	B Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti	C Motorička postignuća	D Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja
	20	PRIRODNI OBLICI KRETANJA: Savladavanje prostora	1. Hodanja i trčanja 2. Puzanje, provlačenje i kotrljanje 3. Ritmičko kretanje 4. Poskoci	OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. OŠ TZK A.3.3. Izvoditi ritmičke i plesne strukture.	OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja.	OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.	OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. OŠ TZK D.3.2. Izvoditi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre.
	20	PRIRODNI OBLICI KRETANJA: Savladavanje prepreka	1. Skokovi, naskoci, preskoci 2. Penjanje, spuštanje, prelaženje i provlačenje	OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja.	OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja.	OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.	OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. OŠ TZK D.3.2. Izvoditi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre.
	20	PRIRODNI OBLICI KRETANJA: Manipulacija objektima	1. Bacanja i hvatanja 2. Manipuliranje loptom	OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja.		OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.	OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. OŠ TZK D.3.2. Izvoditi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre.

20	PRIRODNI OBLICI KRETANJA: Savladavanje otpora	1. Bacanja, guranja i povlačenje	OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja.	OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravinoga tjelesnog držanja.	OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.	OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre.
20	PRIRODNI OBLICI KRETANJA: Savladavanje prostora – gimnastika	1. Kolutanje, povajke 2. Ravnotežni položaji 3. Upori	OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja.	OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravinoga tjelesnog držanja.	OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.	OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre.
15	PRIRODNI OBLICI KRETANJA: Savladavanje prepreka – gimnastika	1. Penjanje, spuštanje, prelaženje i provlačenje	OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja.	OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravinoga tjelesnog držanja.	OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.	OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre.

15	PRIRODNI OBLICI KRETANJA: Savladaavanje prostora – borilački sport	1. Borilački elementi – osnove	OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja.	OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja.	OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.	OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre.
90	MOTORIČKE IGRE	1. Štafetne igre 2. Elementarne igre 3. Sportske igre	OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture.		OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.	OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima. OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre.

GODIŠNJI IZVEDBENI KURIKUL ZA 3. RAZRED S AKTIVNOSTIMA

<p>Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja OŠ TZK A.3.1. Usavršava prirodne načine gibanja. OŠ TZK A.3.2. Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. OŠ TZK A.3.3. Izvodi ritmičke i plesne strukture.</p>			
<p>Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti OŠ TZK B.3.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te procjeni pravilnoga tjelesnog držanja.</p>			
<p>Predmetno područje C: Motorička postignuća OŠ TZK C.3.1. Prati osobna motorička postignuća.</p>			
<p>Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja OŠ TZK D.3.1. Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalistima. OŠ TZK D.3.2. Izvodi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje. OŠ TZK D.3.3. Suraduje sa suigračima i poštuje pravila igre.</p>			
Rb.	ISHOD	Cjelina, tema i aktivnost	Broj sati
<p>Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja</p>			
1.	<p>Učenik uočava razlike i izvodi prirodne oblike kretanja – hodanja i trčanja.</p>	<p>Cjelina: Prirodni oblici kretanja – savladavanje prostora TEMA: Hodanja i trčanja Aktivnosti: 1. Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta 2. Škola trčanja: trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) trčanje u mjestu ili kretanju s niskim podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja 3. Trčanje preko niskih prepreka 4. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 5. Ciklično kretanje do 4 minute 6. Hodanje s promjenama dužine koraka 7. Poligon hodanja i trčanja</p>	20
			<p>Međupredmetna povezanost</p>
2.	<p>Učenik uočava i izvodi prirodne oblike kretanja – skokova, naskoka i preskoka.</p>	<p>Cjelina: Prirodni oblici kretanja – savladavanje prepreka TEMA: Skokovi, naskoci i preskoci Aktivnosti: 1. Skokovi sunožni preko niskih prepreka 2. Preskakanje vijače (jedonožno, sunožno) 3. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 4. Nagazni naskok na povišenje do 60 cm u čučanj i saskok 5. Nagazni naskok na odskočnu dasku i sunožni saskok na strunjaču 6. Sunožni naskok na švedski sanduk i saskok na strunjaču</p>	20
			<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.</p> <p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.</p>

3.	Učenik razlikuje i izvodi prirodne oblike kretanja – penjanja, spuštanja, prelaženja i provlačenja.	Cjelina: Prirodni oblici kretanja – savladavanje prepreka TEMA: Penjanje, spuštanje, prelaženje i provlačenje Aktivnosti: 1. Penjanje na švedske ljestve, silaženje po kosoj klupi i suprotno 2. Penjanje po užetu u visini 80 cm i spuštanje 3. Penjanje na švedske ljestve i bočno kretanje 4. Poligon provlačenja	20	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
4.	Učenik razlikuje i izvodi prirodne oblike kretanja – poskoci.	Cjelina: Prirodni oblici kretanja-savladavanje prostora TEMA: Poskoci Aktivnosti: 1. Skokovi na jednoj nozi 2. Skokovi sa dvije noge / sunožni skokovi 3. Skokovi u prostoru	20	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
5.	Učenik prepoznaje kretanja – bacanja i hvatanja optica/ lopti; vođenja, dodavanja i hvatanja lopte.	Cjelina: Prirodni oblici kretanja – savladavanje baratanja predmetom TEMA: Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom Aktivnosti: 1. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti 3 m 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima 3. Bacanje lopte u zid i hvatanje 4. Gađanje manjom loptom među označenu na strunjači 5. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu 6. Postavljanje odbojkaške košarice i izbacivanje lopte iznad glave 7. Vođenje lopte rukom na različite načine 8. Vođenje lopte nogom na različite načine 9. Šutiranje lopte na gol unutarnjom stranom stopala	40	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
6.	Učenik izabire i izvodi prirodne oblike kretanja – savladavanje otpora.	Cjelina: Prirodni oblici kretanja – Savladavanje otpora TEMA: Bacanja, guranja i povlačenja Aktivnosti: 1. Bacanje medicinke od 1 kg s prsa suručno 2. Guranje velike strunjače 3. Povlačenje strunjače	20	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.

7.	Učenik uočava razlike i izvodi elemente na tlu iz gimnastike.	Cjelina: Savladavanje prostora – Gimnastika – tlo TEMA: Kolutanje, povajke upori Aktivnosti: 1. Vaga zanoženjem na tlu 2. Kolut naprijed (niz kosinu) 3. Kolut natrag (niz kosinu) 4. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) na tlu 5. Stoj na lopaticama 6. Stoj na rukama uz vertikalnu plohu zanoženjem uz asistenciju 7. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) po švedskoj klupi 8. Prelazak u uporu preko švedske klupe zamahom noge	20	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
8.	Učenik prepoznaje i izvodi različita hodanja na gredi iz gimnastike.	Cjelina: Savladavanje prostora – Gimnastika – greda TEMA/Ravnotežni položaji Aktivnosti: 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Hodanje po niskoj gredi bočno 3. Na niskoj gredi mala vaga	10	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
9.	Učenik uočava razlike i izvodi elemente iz borilačkoga sporta.	Cjelina: Savladavanje prostora TEMA: Borilački elementi – osnove Aktivnosti: 1. Povajka na leđima iz čučnja 2. Povajka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela 3. Kolutanje iz kleka preko ramena	15	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
10.	Učenik sluša i uočava ritam kretanja.	Cjelina: Savladavanje prostora TEMA: Ritmičko kretanje Aktivnosti: 1. Jednostavni koraci (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) 2. Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples RAŠPA 3. Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja	15	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
11.	Učenik uočava i izvodi različite igre.	Cjelina: Igre TEMA: Različite jednostavne igre Aktivnosti: 1. Stafetne igre 2. Elementarne igre 3. Sportske igre NAPOMENA: Igre se provode kontinuirano u ostalim etapama sata.	90	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.

12.	Učenik razlikuje i vježba različite vježbe.	Vježbe za poboljšanje sustava za kretanje i za poboljšanje motoričkih sposobnosti Aktivnosti: Vježbe s loptom 1. Vježbe za jačanje ramenog pojasa 2. Vježbe za jačanje trbušne muskulature 3. Vježbe za jačanje ledne muskulature	15	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
Rb.	ISHOD	Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti	Broj sati	
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti				
1.	Učenik uočava razlike u visini.	Cjelina: Morfološka obilježja TEMA: Visina i težina Aktivnosti: 1. Učenici mjere i prate svoju visinu i težinu.	8	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
2.	Učenik uočava prostor kroz igru i smješta se uz uputu prema visini.	Cjelina: Morfološka obilježja TEMA: Igra - visina Aktivnosti: 1. Igra: Učenici se kreću trčeći po dvorani (prostoru) i dodaju loptu višem igraču od sebe. 2. Igra: Učenici hodaju po dvorani ubrzanim korakom. Na znak slažu se po visini na označenu liniju.	10	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
3.	Učenik uočava motoričke i funkcionalne sposobnosti.	Cjelina: Motoričke i funkcionalne sposobnosti TEMA: Mjerenje i praćenje Aktivnosti: 1. Skok u dalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećega položaja 3. Prenošenje predmeta – agilnost 4. Trčanje na 3 minute	4	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.

Rb.	ISHOD	Motorička postignuća	Broj sati	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA:
Predmetno područje C: Motorička postignuća				
1.	Učenik uočava i razlikuje različite igre te prati uz upute pravila igre.	Cjelina: Različite sportske igre TEMA: Mjerenje i praćenje Aktivnosti: Elementarne igre Stafetne igre Razumijevanje igre/pravila NAPOMENA: Igre se provode kontinuirano kroz ostale etape sata i prate se pravila igara.	30	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
2.	Učenik uočava što su motoričke sposobnosti.	Cjelina: Različite sportske igre TEMA: Motorička postignuća Aktivnosti: 1. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti 3 m. 2. Vođenje lopte rukom na različite načine 3. Preskakivanje vijače (jednonožno, sunožno) 4. Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta 5. Ciklična kretanja različitim tempom do 4 minute	10	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
Rb.	ISHOD	Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja	Broj sati	
Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja				
1.	Učenik razlikuje što je higijena od nehigijene.	Cjelina: Higijena TEMA: Oprema za nastavu Aktivnosti: 1. Prati svoje higijenske postupke. 2. Ispunjava tablicu donošenja opreme.	10	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
2.	Učenik slijedi i uočava pravila igre u igri.	Cjelina: Pravila igre TEMA: Različite sportske igre Aktivnosti: 1. Nabraja sve što je važno za ispravnu igru. 2. Slijedi upute učitelja kao se ponašati u igri. 3. Provođenje igre na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima NAPOMENA: Kontinuirano se provodi u svim etapama sata.	90	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.

3.	Učenic izvoditi raznovrsne vježbe u svrhu poboljšanja sustava za kretanje.	<p>TEMA: Vježbe za poboljšanje sustava za kretanje i za poboljšanje motoričkih sposobnosti Aktivnosti: Vježbe s loptom</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vježbe za jačanje ramenoga pojasa 2. Vježbe za jačanje trbušne muskulature 3. Vježbe za jačanje leđne muskulature <p>NAPOMENA: Provodi se kontinuirano tijekom cijele školske godine.</p>	15	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.
----	--	---	----	--

MJESEČNO PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 3. RAZRED

9. MJESEC / rujan

OBUHVACENO PODRUČJE:

Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja

Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti

Predmetno područje C: Motorička postignuća

Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja

PLANIRANO JE 9 SATI.

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
1.	Morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti	Predmetno područje B Mjerenje visine i težine	Učenik uočava razliku između visine i težine.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
2.	Hodanja i trčanja Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Trčanje preko niskih prepreka 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima	Učenik uočava različite aktivnosti i pravilno izvodi aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
3.	Hodanja i trčanja Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja. 1. Trčanje preko niskih prepreka 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima	Učenik izvodi i vježba aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
4.	Hodanja i trčanja	Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja. POLIGON Škola trčanja: 1. Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) 2. Trčanje u mjestu ili kretanje s niskim podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja	Učenik uočava i izvodi pravilno trčanje.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.

5.	Hodanja i trčanja	<p>Predmetno područje B Predmetno područje C Provjera funkcionalnih sposobnosti Ciklična kretanja različitim tempom do 4 minute</p>	<p>Učenik uočava svoj rezultat.</p>	<p>PROVJERAVANJE VREDNOVANJE ZA UČENJE VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
6.	Morfološke značajke, motoričke i funkcionalne sposobnosti	<p>Predmetno područje B Predmetno područje C Provjera motoričkih sposobnosti 1. Skok u dalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećega položaja 3. Prenosanje predmeta (agilnost)</p>	<p>Učenik uočava svoj rezultat i razlikuje motoričke aktivnosti.</p>	<p>PROVJERAVANJE VREDNOVANJE ZA UČENJE VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
7.	Bacanja i hvatanja	<p>Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m 2. Bacanje lopte u zid i hvatanje</p>	<p>Učenik uočava i pravilno vježba izvođenje aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
8.	Hodanja i trčanja	<p>Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja POLIGON Škola trčanja: 1. Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) 2. Trčanje u mjestu ili kretanju s niskim podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja</p>	<p>Učenik izvodi i vježba aktivnost.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
9.	Bacanja i hvatanja Penjanje i spuštanje	<p>Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m 2. Bacanje lopte u zid i hvatanje</p>	<p>Učenik uočava razliku motoričkih aktivnosti i vježba pravilno izvođenje aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>

MJESEČNO PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 3. RAZRED

10. MJESEC / listopad

OBUHVACENO PODRUČJE:

Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja

Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti

Predmetno područje C: Motorička postignuća

Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja

PLANIRANO JE 11 SATI.

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
10.	Bacanja i hvatanja	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m 2. Gađanje lopticom u metu 3. Elementarna igra	Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR VREDNOVANJE – MP (mogu se usporediti rezultati s rezultatima u 2. razredu)	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
11.	Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET 2. Štafetna igra	Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
12.	Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom Skokovi, naskoci, preskoci	Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET 2. Skokovi na jednoj nozi	Učenik vježba pravilno tehniku zadane motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
13.	Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom Skokovi, naskoci, preskoci	Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET 2. Preskakivanje vijače (jednonožno, sunožno) 3. Štafetna igra	Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.

14.	<p>Bacanja i hvatanja</p> <p>Manipuliranje loptom</p> <p>Skokovi, naskoci, preskoci</p>	<p>Predmetno područje A</p> <p>Usavršavanje motoričkoga znanja</p> <p>1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET</p> <p>2. Preskakivanje vijače (jednonožno, sumožno)</p>	<p>Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
15.	<p>Bacanja i hvatanja</p> <p>Manipuliranje loptom</p> <p>Skokovi, naskoci, preskoci</p>	<p>Predmetno područje A</p> <p>Usavršavanje motoričkoga znanja</p> <p>1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET</p> <p>2. Preskakivanje vijače (jednonožno, sumožno)</p>	<p>Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
16.	<p>Hodanja i trčanja</p>	<p>Predmetno područje A</p> <p>Usvajanje motoričkoga znanja</p> <p>1. Trčanje preko niskih prepreka</p> <p>2. Različita trčanja i zaustavljanja iz trčanja</p> <p>3. Igra - graničar</p>	<p>Učenik uočava i razlikuje aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
17.	<p>Hodanja i trčanja</p>	<p>Predmetno područje A</p> <p>Usavršavanje motoričkoga znanja</p> <p>POLIGON</p> <p>Škola trčanja:</p> <p>1. Trčanje s visoko podizanjem koljena (visoki skip)</p> <p>2. Trčanje u mjestu ili kretanju s nisko podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja</p>	<p>Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
18.	<p>Bacanja i hvatanja</p> <p>Manipuliranje loptom</p> <p>Skokovi, naskoci, preskoci</p>	<p>Predmetno područje A</p> <p>Usavršavanje motoričkoga znanja</p> <p>1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET</p> <p>2. Preskakivanje vijače (jednonožno, sumožno)</p>	<p>Učenik pokazuje pravilno izvođenje aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p> <p>VREDNOVANJE NAUCENOGA – MZ</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>

19.	Skokovi, naskoci, preskoci	<p>Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 2. Preskakivanje vijače (jednonožno, sumožno) 3. Stafetna igra Predmetno područje D Oprema za nastavu Prati svoje higijenske postupke.</p>	<p>Učenik uočava i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
20.	Skokovi, naskoci, preskoci	<p>Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 2. Preskakivanje vijače (jednonožno, sumožno) 3. Elementarna igra Predmetno područje D Oprema za nastavu Prati svoje higijenske postupke.</p>	<p>Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR VREDNOVANJE – MP</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
21.	Skokovi, naskoci, preskoci	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 2. Preskakivanje vijače (jednonožno, sumožno) 3. Elementarna igra</p>	<p>Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti.</p>	<p>PROVJERA ZNANJA VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>

MJESEČNO PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 3. RAZRED

11. MJESEC / studeni

OBUHVATENO PODRUČJE:

Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja

Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti

Predmetno područje C: Motorička postignuća

Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja

PLANIRANO JE 12 SATI.

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
22.	<p>Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom</p> <p>Vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti</p>	<p>Predmetno područje A Predmetno područje D Usvajanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 2. Vježbe za jačanje ramenoga pojasa 3. Štafetna igra</p>	<p>Učenik uočava i izvodi pravilnu tehniku.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UCENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
23.	<p>Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom</p> <p>Vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti</p>	<p>Predmetno područje A Predmetno područje D Usvajanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 2. Vježbe za jačanje ramenoga pojasa 3. Štafetna igra</p>	<p>Učenik vježba i izvodi motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UCENJE: PALCEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
24.	<p>Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom</p> <p>Vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti</p>	<p>Predmetno područje A Predmetno područje D Usvajanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 2. Vježbe za jačanje ramenoga pojasa 3. Štafetna igra</p>	<p>Učenik vježba i izvodi aktivnost.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UCENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>

25.	Kolutanje, povaljke i upor Skokovi, naskoci, preskoci	Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Kolut naprijed (niz kosinu) 2. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 3. Elementarna igra	Učenik uočava i izvodi pravilnu tehniku motoričkih aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
26.	Kolutanje, povaljke i upor Skokovi, naskoci, preskoci	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Kolut naprijed (niz kosinu) POLIGON: 2. Skokovi sunožni preko niskih prepreka	Učenik vježba i izvodi aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
27.	Puzanje, provlačenje i kotrljanje Skokovi, naskoci, preskoci	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Kolut naprijed (niz kosinu) POLIGON: 2. Skokovi sunožni preko niskih prepreka 3. Elementarna igra	Učenik vježba i izvodi aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
28.	Skokovi, naskoci, preskoci	Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Nagazni naskok na povišenje do 60 cm u čučanj i saskok POLIGON: 2. Skokovi sunožni preko niskih prepreka	Učenik uočava i izvodi pravilnu tehniku aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
29.	Bacanja, guranja i provlačenja	Predmetno područje A Početo usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje medicine od 1 kg s prsa suručno 2. Guranje velike strunjače 3. Štafetna igra	Učenik vježba i izvodi aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.

30.	<p>Kolutanje, poveljke i upor</p> <p>Bacanja, guranja i povlačenja</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja KRUŽNI OBLIK RADA 1. Kolut naprijed (niz kosinu) 2. Bacanje medicinke od 1 kg s prsa sručno 3. Guranje velike strunjače</p>	<p>Učenik vježba i izvodi aktivnost.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR VREDNOVANJE NAUČENOGA – MZ</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
31.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Bacanja, guranja i povlačenja</p>	<p>Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Guranje velike strunjače 3. Elementarna igra Predmetno područje D Oprema za nastavu Prati svoje higijenske postupke.</p>	<p>Učenik vježba i izvodi aktivnost.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
32.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Bacanja, guranja i povlačenja</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Guranje velike strunjače 3. Elementarna igra</p>	<p>Učenik vježba i izvodi motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
33.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Bacanja, guranja i povlačenja</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Bacanje medicinke od 1 kg s prsa sručno 3. Guranje velike strunjače</p>	<p>Učenik vježba i izvodi aktivnost.</p>	<p>VREDNOVANJE NAUČENOGA – MZ VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>

MJESEČNO PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 3. RAZRED

12. MJESEC / prosinac

OBUHVACENO PODRUČJE:

Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja

Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti

Predmetno područje C: Motorička postignuća

Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja

PLANIRANO JE 11 SATI.

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
34.	<p>Bacanja i hvatanja</p> <p>Skakanja</p> <p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI</p> <ol style="list-style-type: none"> Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 	<p>Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
35.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom</p>	<p>Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Vodenje lopte rukom na različite načine 	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>

36.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Vođenje lopte rukom na različite načine</p>	<p>Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
37.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) 2. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 3. Vođenje lopte rukom na različite načine</p>	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
38.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) 2. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 3. Vođenje lopte rukom na različite načine</p>	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>

39.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Bacanja i hvatanja</p> <p>Manipuliranje loptom</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) 2. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 3. Vođenje lopte rukom na različite načine</p>	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UCENJE: SEMAFOR</p> <p>VREDNOVANJE – MP Vođenje lopte</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
40.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Skokovi, naskoci, preskoci</p>	<p>Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Stoj na lopicama 2. Skokovi u prostoru Predmetno područje D Oprema za nastavu Prati svoje higijenske postupke</p>	<p>Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UCENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
41.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Skokovi, naskoci, preskoci</p>	<p>Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Stoj na lopicama 2. Skokovi u prostoru 3. Štafetna igra</p>	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UCENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
42.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Skokovi, naskoci, preskoci</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Stoj na lopicama 2. Skokovi u prostoru 3. Štafetna igra</p>	<p>Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UCENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>

43.	Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori	Predmetno područje A Početo usavršavanje motoričkoga znanja 1. Kolut natrag (niz kosinu) 2. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) po švedskoj klupici 3. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) na tlu	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B; zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
44.	Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Kolut natrag (niz kosinu) 2. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) po švedskoj klupici 3. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) na tlu 4. Elementarna igra	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B; zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.

MJESEČNO PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 3. RAZRED

1. MJESEC / siječanj

OBUHVAĆENO PODRUČJE:

Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja

Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti

Predmetno područje C: Motorička postignuća

Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja

PLANIRANO JE 11 SATI.

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
45.	Ritmičko kretanje Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori	Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples RASPA 2. Vaga zanoženjem na tlu 3. Elementarna igra	Učenik uočava i izvodi ritmičke strukture. Vježba ravnotežu.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
46.	Ritmičko kretanje Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori	Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples RASPA 2. Vaga zanoženjem na tlu 3. Elementarna igra	Učenik vježba ritmičke strukture i ravnotežu.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
47.	Ritmičko kretanje Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples RASPA 2. Vaga zanoženjem na tlu 3. Elementarna igra	Učenik vježba i izvodi pravilnu tehniku zadane aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.

48.	<p>Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom</p> <p>Hodanja i trčanja</p>	<p>Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bacanje lopte u zid i hvatanje 2. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 3. Štafetna igra 	<p>Učenik uočava i razlikuje motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
49.	<p>Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom</p> <p>Hodanja i trčanja</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bacanje lopte u zid i hvatanje 2. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 3. Štafetna igra 	<p>Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
50.	<p>Ritmičko kretanje</p> <p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jednostavni koraci odabranoga plesa: Narodni ples RASPA 2. Vaga zanoženjem na tlu 3. Elementarna igra 	<p>Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
51.	<p>Ritmičko kretanje</p> <p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples RASPA 2. Vaga zanoženjem na tlu 3. Elementarna igra 	<p>Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE NAUČENOGA – MZ – PLES VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
52.	<p>Ritmičko kretanje</p> <p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bacanje lopte u zid i hvatanje 2. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 3. Štafetna igra 	<p>Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>

53.	Ritmičko kretanje Vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) 2. Vježbe za jačanje ledne muskulature 3. Elementarna igra	Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
54.	Ritmičko kretanje	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učiteljice/učitelja (jednostavna koreografija) 2. Elementarna igra	Učenik vježba jednostavnu koreografiju iz aerobike.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
55.	Ritmičko kretanje	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učiteljice/učitelja (jednostavna koreografija). 2. Elementarna igra	Učenik vježba jednostavnu koreografiju iz aerobike.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.

PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 3. RAZRED

2. MJESEC / veljača

OBUHVATENO PODRUČJE:

Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja

Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti

Predmetno područje C: Motorička postignuća

Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja

PLANIRANO JE 11 SATI.

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
56.	Ritmičko kretanje Bacanja, guranja i povlačenja	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) 2. Povlačenje strunjače 3. Štafetna igra	Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
57.	Ritmičko kretanje Bacanja, guranja i povlačenja	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) 2. Povlačenje strunjače 3. Štafetna igra	Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
58.	Skokovi, naskoci, preskoci	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja POLIGON: 1. Škokovi u prostoru 2. Štafetna igra	Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
59.	Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori Borilački elementi – osnove	Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Povajka na leđima iz čučnja 3. Elementarna igra	Učenik uočava različite aktivnosti i izvodi ih.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.

60.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Borilački elementi – osnove</p>	<p>Predmetno področje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Povajka na leđima iz čučnja 3. Elementarna igra 	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UCENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
61.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Borilački elementi – osnove</p>	<p>Predmetno področje A Usavršavanje motoričkoga znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Povajka na leđima iz čučnja 3. Elementarna igra 	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UCENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
62.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom</p>	<p>Predmetno področje A Usvajanje motoričkoga znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vođenje lopte nogom na različite načine 2. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 3. Elementarna igra 	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UCENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
63.	<p>Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom</p>	<p>Predmetno področje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vođenje lopte nogom na različite načine 2. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 3. Elementarna igra 	<p>Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UCENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>

64.	<p>Kolutanja, ravnotežni položaji, upori</p> <p>Bacanja i hvatanja</p> <p>Manipuliranje loptom</p>	<p>Predmetno područje A</p> <p>Usavršavanje motoričkoga znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> Vođenje lopte nogom na različite načine Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 Elementarna igra 	<p>Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE NAUCENOGA:</p> <p>MZ - HODANJE po gredi i okret za 180</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
65.	<p>Borilački elementi – osnove</p> <p>Hodanja i trčanja</p>	<p>Predmetno područje A</p> <p>Usvajanje motoričkoga znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> Povajka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja Elementarna igra 	<p>Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
66.	<p>Borilački elementi – osnove</p> <p>Hodanja i trčanja</p>	<p>Predmetno područje A</p> <p>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</p> <ol style="list-style-type: none"> Povajka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja Elementarna igra 	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>

MJESEČNO PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 3. RAZRED

3. MJESEĆ / ožujak

OBUHVACENO PODRUČJE:

Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja

Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti

Predmetno područje C: Motorička postignuća

Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja

PLANIRANO JE 11 SATI.

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
67.	Borilački elementi – osnovne Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Povaljka na leđima iz čučnja 2. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 3. Štafetna igra	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
68.	Borilački elementi – osnovne Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Povaljka na leđima iz čučnja 2. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 3. Štafetna igra	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
69.	Borilački elementi – osnovne Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Povaljka na leđima iz čučnja 2. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 3. Štafetna igra	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.

70.	<p>Borilački elementi – osnove</p> <p>Hodanja i trčanja</p>	<p>Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Kolutanje iz kleka preko ramena 2. Skola trčanja: trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) trčanje u mjestu ili kretanju s niskim podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja</p>	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
71.	<p>Hodanja i trčanja</p> <p>Skokovi, naskoci, preskoci</p>	<p>Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta 2. Preskakivanje vijače (jednonožno, sunožno)</p>	<p>Učenik vježba motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
72.	<p>Hodanja i trčanja</p> <p>Skokovi, naskoci, preskoci</p>	<p>Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta 2. Preskakivanje vijače (jednonožno, sunožno)</p>	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
73.	<p>Hodanja i trčanja</p> <p>Skokovi, naskoci, preskoci</p>	<p>Predmetno područje A Predmetno područje C Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta 2. Preskakivanje vijače (jednonožno, sunožno) 3. Stafetna igra</p>	<p>Učenik uočava i pravilno izvodi aktivnost.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p> <p>Mjeriti postignuće prvi put i kasnije drugi put.</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
74.	<p>Bacanja, guranja i povlačenja</p> <p>Vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje medicinke od 1 kg s prsa suručno 2. Vježbe za jačanje ramenoga pojasa</p>	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>

75.	Skokovi, naskoci, preskoci	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 2. Elementarna igra	Učenik vježba i pravilno izvodi aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
76.	Skokovi, naskoci, preskoci	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 2. Elementarna igra	Učenik pravilno vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
77.	Skokovi, naskoci, preskoci	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 2. Skokovi na jednoj nozi	Učenik pravilno vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.

PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 3. RAZRED

4. MJESEK / travanj

OBUHVATENO PODRUČJE:	
Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja	
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Predmetno područje C: Motorička postignuća	
Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja	
PLANIRANO JE 9 SATI.	

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
78.	Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte rukom na različite načine 2. Štafetna igra	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdr A.2.2.A, zdr A.2.2.B, zdr B.2.1.A, zdr B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
79.	Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte rukom na različite načine 2. Štafetna igra	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdr A.2.2.A, zdr A.2.2.B, zdr B.2.1.A, zdr B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
80.	Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte rukom na različite načine 2. Štafetna igra	Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdr A.2.2.A, zdr A.2.2.B, zdr B.2.1.A, zdr B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
81.	Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte rukom na različite načine 2. Štafetna igra	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdr A.2.2.A, zdr A.2.2.B, zdr B.2.1.A, zdr B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.

82.	Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte rukom na različite načine 2. Stafetna igra	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE – MZ NAUČENOGA – MZ VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdr A.2.2.A, zdr A.2.2.B, zdr B.2.1.A, zdr B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
83.	Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom Bacanja, guranja i povlačenja	Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Postavljanje odbojkaške košarice i izbacivanje lopte iznad glave 2. Guranje velike strunjače	Učenik uočava i vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdr A.2.2.A, zdr A.2.2.B, zdr B.2.1.A, zdr B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
84.	Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom Bacanja, guranja i povlačenja	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Postavljanje odbojkaške košarice i izbacivanje lopte iznad glave 2. Guranje velike strunjače	Učenik vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdr A.2.2.A, zdr A.2.2.B, zdr B.2.1.A, zdr B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
85.	Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – KOSARKA 2. Stafetna igra	Učenik vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdr A.2.2.A, zdr A.2.2.B, zdr B.2.1.A, zdr B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
86.	Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – KOSARKA 2. Stafetna igra	Učenik vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdr A.2.2.A, zdr A.2.2.B, zdr B.2.1.A, zdr B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.

PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 3. RAZRED

5. MJESEC / svibanj

OBUHVAĆENO PODRUČJE:	
Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja	
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Predmetno područje C: Motorička postignuća	
Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja	
PLANIRANO JE 10 SATI.	

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
87.	Gimnastika / Kolutanja, ravnotežni položaji, upori Vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti	Predmetno područje A Predmetno područje B Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) 2. Vježbe za jačanje leđne muskulature	Učenik vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
88.	Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Šutiranje lopte na gol unutarjnom stranom stopala 2. Elementarna igra	Učenik razlikuje i vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
89.	Hodanja i trčanja	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta 2. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 3. Elementarna igra	Učenik razlikuje i vježba motoričke aktivnosti te ih izvodi.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.

90.	<p>Hodanja i trčanja</p> <p>Bacanja i hvatanja</p> <p>Manipuliranje loptom</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Ciklično kretanje do 4 minute 2. Šutiranje lopte na gol unutarnjom stranom stopala</p> <p>Predmetno područje D Oprema za nastavu Prati svoje higijenske postupke</p>	<p>Učenik razlikuje i vježba motoričku aktivnost. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
91.	<p>Bacanja i hvatanja</p> <p>Manipuliranje loptom</p>	<p>Predmetno područje C Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte nogom na različite načine 2. Vođenje lopte rukom na različite načine</p>	<p>Učenik razlikuje i vježba motoričku aktivnost.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p> <p>PROVJERA POSTINUĆA</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
92.	<p>Hodanja i trčanja</p> <p>Vježbe za poboljšanje motoričkih sposobnosti</p>	<p>Predmetno područje A Predmetno područje D Usvajanje motoričkoga znanja 1. Ciklično kretanje do 4 minute 2. Vježbe za jačanje trbušne muskulature 3. Hodanje s promjenama dužine koraka</p>	<p>Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
93.	<p>Hodanja i trčanja</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta 2. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 3. Elementarna igra</p>	<p>Učenik vježba motoričku aktivnost.</p>	<p>Mjeriti postignuće drugi put.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
94.	<p>Hodanja i trčanja</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Ciklično kretanje do 4 minute 2. Poligon hodanja i trčanja 3. Stafetna igra</p>	<p>Učenik razlikuje i vježba motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>
95.	<p>Hodanja i trčanja</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Ciklično kretanje do 4 minute 2. Poligon hodanja i trčanja 3. Stafetna igra</p>	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>

96.	Bacanja i hvatanja, Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Postavljanje odbojkaške košarice i izbacivanje lopte iznad glave. 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima 3. Stafetna igra	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UCENJE: PALCEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B; zdravlje B.2.1.A; zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
-----	---	---	---	---------------------------------	---

PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 3. RAZRED

6. MJESEC / lipanj

OBUHVAĆENO PODRUČJE:

Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja

Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti

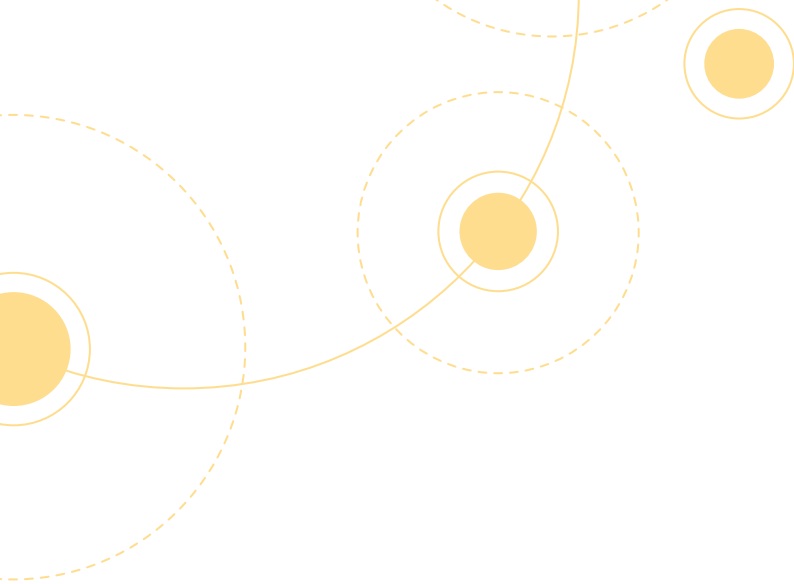
Predmetno područje C: Motorička postignuća

Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja

PLANIRANO JE 9 SATI.

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
97.	Hodanja i trčanja Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Trčanje preko niskih prepreka 2. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
98.	Hodanja i trčanja Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom	Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Trčanje preko niskih prepreka 2. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA	Učenik vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
99.	Hodanja i trčanja	Predmetno područje B Predmetno područje C Provjera funkcionalnih sposobnosti Ciklična kretanja različitim tempom do 4 minute Trčanje do 3 minute	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	Provjera postignuća VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.

100.		<p>Predmetno područje B Predmetno područje C Provjera motoričkih sposobnosti 1. Skok u dalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećega položaja 3. Prenošnje predmeta (agilnost)</p>	Učenik vježba i razlikuje dobivene rezultate.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
101.	<p>Hodanja i trčanja Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje lopte u zid i hvatanje 2. Škola trčanja: trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) trčanje u mjestu ili kretanju s niskim podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja</p>	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
102.	<p>Bacanja i hvatanja Manipuliranje loptom Penjanje, spuštanje prelaženje i provlačenje</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 2. Penjanje na švedske ljestve, silaženje po kosoj klupi i suprotno</p>	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
103.		<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI</p>	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
104.		<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI</p>	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.
105.	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja Igra Predmetno područje D Pravila igara i suradnja sa suigračima.</p>	<p>Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja Igra Predmetno područje D Pravila igara i suradnja sa suigračima.</p>	Učenik vježba motoričku aktivnost. Prihvaća pravila igara i suraduje sa suigračima.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.





PRIJEDLOZI PRIPREMA

za nastavni sat
tjelesne i zdravstvene kulture

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 1.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Mjerenje visine i težine		
CILJ SATA: Predmetno područje B Mjerenje morfoloških obilježja Mjerenje visine i težine		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku između visine i težine. OŠ TZK B.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: čunjevi (4), označivači prostora (6), mjerač visine i težine		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TJJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA</p> <p>Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • visoki skip • niski skip • sunožno • četveronoške • bočno • trčanjem unatrag (leđima okrenutima prema cilju) • trčanje naizmjenice naprijed-natrag. 	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno plješću dlanovima ispod podignute noge. Zatim to izvode lijevom nogom. 2. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA – Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanome ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA – U turskome sjedu, pruručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo pa udesno. 5. VJEŽBA – Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (<i>Sviranje na glasoviru</i>) 6. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu u zadanome ritmu. 7. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice: nisko-visoko. 	
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST:</p> <p>Učenici mjere svoju visinu i težinu uz učiteljičinu/učiteljevu pomoć. Učiteljica/učitelj zapisuje visinu i težinu učenika.</p>	
Glavni „B“ dio sata	<p>ELEMENTARNA IGRA: GLAVA LOVI REP</p> <p>Učenici su raspodijeljeni u nekoliko kolona po osam učenika. Drže se rukama oko pasa tako da prvi učenik (glava) ima slobodne ruke. Zadatak je da glava što prije uhvati zadnjega učenika u koloni (rep), koji zajedno s trupom, dakle s ostalim učenicima u koloni, izmiče glavi. Kad glava uhvati rep, glava postaje sljedeći učenik u koloni, a dotadašnja glava postaje rep i igra se nastavlja.</p>	
Završni dio sata	<p>TKO SE NEĆE NASMIJATI?</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina odabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike druge skupine. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili najprije jedna zatim druga skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 2.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje preko niskih prepreka Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Trčanje preko niskih prepreka 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite aktivnosti i pravilno izvodi aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: označivači prostora (kapice), lopte različitih veličina, strunjače, povez za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	ELEMENTARNA IGRA: LEDENA BABA Učenici se podjednako rasporede na polovice dvorane (igrališta). Unutar svake skupine učiteljica/ učitelj odredi lovca koji na dogovoreni znak počinje loviti ostale učenike koji bježe unutar granica svojega igrališta. Zaleđeni, tj. ulovljeni učenik mora stati, raširiti noge i čekati pomoć učenika koji nisu ulovljeni tako da mu se provuče kroz noge. Nakon određenoga vremena učiteljica/učitelj odredi novoga lovca, a može i povećati njihov broj na svakoj polovici (2 ili 3 lovca istodobno) radi pojačanja dinamike igre i intenziteta vježbanja.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici lagano izvode pokret glavom u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom rukom prste lijeve noge, naizmjenice. 7. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Kružni oblik rada Učenici su raspoređeni u kolone. Svaka kolona ima svoje radno mjesto. Nakon dogovorenoga vremena zamijene mjesta. Prvi učenik trči svoju dužinu, a kad se vraća u kolonu, brzo hoda. Učenici trče preko prepreka različitih visina koje su postavljene na tlu u razmaku od 2 m. Prelazak preko prepreka treba biti u laganome trku. Prva su dužina tri prepreke visine 30 cm i udaljene jedna od druge 2 m. Druga su dužina postavljene tri prepreke od 20 cm i udaljene jedna od druge 2 m. Treća su dužina postavljene tri prepreke visine 10 cm i udaljene jedna od druge 2 m. Krugovi se izvode prema dogovorenome vremenu.</p> <p>2. AKTIVNOST: Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima Učenici su raspoređeni u parove. Izvode zadatke: Prvo učenik koji ima loptu baca loptu uvis, hvata je i baca drugomu učeniku ravno odozdo objema rukama. Drugi učenik ponovi zadatak i vrati loptu na isti način. Učenik baca loptu suručno sa strane (s desne strane, zatim promijeni sljedeće bacanje s lijeve strane).</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: TRČANJE OKO STRUNJAČE – ZA MNOM! Učenici su raspoređeni u četiri kolone. Nasuprot svakoj koloni na udaljenosti od 10 m stavi se jedna strunjača. Na učiteljičin/učiteljev znak i poziv prvoga učenika u koloni (<i>Za mnom!</i>) svi učenici trče do strunjače, obiđu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i postroji se iza startne crte.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p><i>JAKOVE, GDJE SI?</i> Svi su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika s maramom preko očiju. Jedan pita drugoga: <i>Jakove, gdje si?</i>, a ovaj odgovara: <i>Tu sam</i>. To se ponavlja sve dotle dok prvi učenik ne uhvati drugoga. Kad ga uhvati, predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 3.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje preko niskih prepreka Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Trčanje preko niskih prepreka 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i vježba aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, označivači prostora (kapice), lopte različitih veličina		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	KOJE JATO BRŽE LETI? Učenike podijelimo u dvije skupine (<i>jata ptica</i>) koja se nalaze na crti (<i>žici</i>). Na zadani znak ptice u jatu slobodno trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičino/učiteljevo: <i>Ptice na žicu!</i> svako jato nastoji što prije doletjeti na svoje mjesto i stati na žicu.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom: stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice: stav spojeni, priručiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu, a loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama: stav raskoračni, predručiti s lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a uhvatiti je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje ispuštene loptice jednom rukom: stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja zamijeniti ruke. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju: stav čučajući, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu: stav sjedeći, noge pogrčene, priručiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret: stav spojeni, priručiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180 stupnjeva i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom: stav spojeni, lopticu držati između unutrašnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Kružni oblik rada Učenici su raspoređeni u kolone. Svaka kolona ima svoje radno mjesto. Nakon dogovorenoga vremena zamijene mjesta. Prvi učenik trči svoju dužinu i brzo hoda vraćajući se u kolonu. Učenici trče preko prepreka različitih visina koje su postavljene na tlu u razmaku od 2 m. Prelazak preko prepreka treba biti u laganome trku. Prva su dužina tri prepreke visine 30 cm i udaljene jedna od druge 2 m. Druga su dužina postavljene tri prepreke od 20 cm i udaljene jedna od druge 2 m. Treća su dužina postavljene tri prepreke visine 10 cm i udaljene jedna od druge 2 m. Krugovi se izvode prema dogovorenome vremenu. 2. AKTIVNOST: Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima Učenici su raspoređeni u parove. Izvode zadatak: 1. Prvo učenik koji ima loptu baca je uvis, hvata i baca drugomu učeniku ravno odozdo objema rukama. Drugi učenik ponovi zadatak i vrati loptu na isti način. 2. Učenik baca loptu suručno sa strane (s desne strane pa promijeni sljedeće bacanje s lijeve strane).	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspjeje zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ? Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može bacati dva puta zaredom. Za svako uspješno bacanje (pogodak) skupina osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 4.
PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) Trčanje u mjestu ili kretanju s niskim podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja. POLIGON Škola trčanja: trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) trčanje u mjestu ili kretanju s niskim podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilno trčanje. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, krugovi, agilne ljestve, označivači prostora (kapice), kratka vijača, lopta, švedska klupa		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici preskakuju trčeći oko dvorane. Trče u koloni po jedan, a trčanje treba kombinirati s hodanjem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. 6. VJEŽBE – Stav čučeći s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom.	
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST: Poligon Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan za drugim. Postavljena su četiri zadatka: 1. Izvode visoki skip u kretanju preko agilnih ljestava koje su postavljene na tlu. 2. Trče do kapica koje su postavljene na tlu (šest kapica) i izvode niski skip. 3. Trče do oznake na tlu i izvode od kapice do kapice bočno visoki skip (kapice su postavljene na 2 m razmaka). 4. Kreću se do vijače postavljene na tlu tako da izvode niski skip, stopala postavljaju tako da je vijača uvijek između stopala.	
Glavni „B“ dio sata	MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

Završni dio sata	KOTRLJANJE LOPTE PO KLUPI Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Ispred svake se nalazi švedska klupa. Učenici redom bacaju loptu i rukom je kotrljaju. Cilj: lopta se mora kotrljati po cijeloj dužini klupe. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI
-------------------------	---

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 5.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Provjera funkcionalnih sposobnosti		
CILJ SATA: Predmetno područje B Predmetno područje C Praćenje svojih postignuća Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute		
ISHODI UČENJA: Učenik prati i razlikuje dobivene rezultate. OŠ TZK B.3.1., OŠ TZK C.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM <ul style="list-style-type: none"> • Učenici trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev znak počnu hodati prvo na petama, a zatim na prstima. Na ponovni znak potrče i tako naizmjenice. • Iz slobodnoga trčanja na dogovoreni se znak učenici zaustavljaju, okreću prema učiteljici/učitelju i zauzimaju stav <i>pozor</i>. Na idući znak ponovno potrče, trče pa opet zauzimaju stav <i>pozor</i> i tako redom. LOVICA U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećega. Kad ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici lagano izvode pokret glavom u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici naizmjenice lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve. 7. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	
Glavni „A“ dio sata	Praćenje svojih postignuća Ciklična kretanja različitim tempom do tri minute. VREDNOVANJE ZA UČENJE	
Glavni „B“ dio sata	ELEMENTARNA IGRA: <i>NEKA PUCA!</i> Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo: Neka puca, <i>neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.	

Završni dio sata	<p>ŽMIREĆKE PO CRTI</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona. Ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolona zatvore oči, podignu glavu i krenu naprijed nastojeći hodati po crti. Na ponovni znak, koji slijedi kad učenici prijeđu 6 – 8 m, učenici stanu i otvore oči. Učenik koji stoji na crti ili joj je najbliže, osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>
-------------------------	---

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 6.
PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Provjera motoričkih sposobnosti		
CILJ SATA: Predmetno područje B Predmetno područje C Praćenje svojih postignuća 1. Skok u dalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećega položaja 3. Prenosanje predmeta (agilnost)		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava svoj rezultat i razlikuje motoričke aktivnosti. OŠ TZK B.3.1., OŠ TZK C.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, metar, školske spužve (2); lopta, povez za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	VUK I OVCE U omeđenome su prostoru <i>ovce</i> (učenici) na paši. Na livadi se iznenada pojavi <i>vuk</i> (učenik koji lovi) i <i>ovce</i> se razbježe. <i>Vuk</i> nastoji uhvatiti bilo koju <i>ovcu</i> i kad je uhvati, uhvaćena <i>ovca</i> postaje <i>vuk</i> i prima znak razlikovanja, a <i>vuk</i> postaje <i>ovca</i> . <i>Ovce</i> se spašavaju tako da u opasnosti bježe u <i>tor</i> (krug košarkaškoga igrališta, strunjača...). Ostaju li <i>ovce</i> dugo u <i>toru</i> , na poziv <i>vuka</i> : <i>Ovce iz tora!</i> , sve <i>ovce</i> moraju izići iz <i>tora</i> .	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu lijeve noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i tako da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
Glavni „A“ dio sata	Praćenje svojih postignuća 1. Skok u dalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećega položaja 3. Prenosanje predmeta (agilnost) VREDNOVANJE ZA UČENJE	
Glavni „B“ dio sata	MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

Završni dio sata	<p>VRUĆE-HLADNO</p> <p>Učenici stoje u krugu i drže se za ruke. Jedan učenik zavezanih očiju stoji u sredini kruga. Učiteljica/učitelj baca u krug loptu koju učenik mora što prije pronaći. Pri traženju lopte pomažu mu ostali učenici uzvikujući <i>Vruće!</i> kad joj se približava, a <i>Hladno!</i> kad se udaljava. Učiteljica/učitelj mjeri vrijeme od trenutka kad je lopta ubačena u krug do trenutka kad je pronađena. Pobjeđuje učenik koji je u najkraćemu vremenu pronašao loptu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>
-------------------------	--

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 7.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m Bacanje lopte u zid i hvatanje		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m 2. Bacanje lopte u zid i hvatanje		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, različite loptice, različite lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM U PARU Uz uzdužne crte dvorane postavse se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici preskakuju trčeći oko dvorane. Trče u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m Učenici su raspoređeni uz crtu koja je udaljena od zida 3 m. Svaki učenik ima jednu lopticu (tenisku, spužvastu ili koju drugu). Izvodi bacanje lagano u zid prvo desnom pa lijevom rukom. Loptica se hvata dvjema rukama. Valja pripaziti da je ruka iznad ramena između nadlaktice i podlaktice pod približno 90 stupnjeva. Loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Saka je u smjeru izbačaja. PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili od pet bacanja. NAKON SVIH TIH PRAĆENJA UČENICI S UČITELJICOM/UČITELJEM ZAKLJUČUJU KOLIKO JE UČENIK NAPREDOVAO U SVOJIM POSTIGNUĆIMA. (VREDNOVANJE ZA UČENJE) PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U BACANJU LOPTICE U ZID JEDNOM RUKOM NA OZNAČENOME MJESTU S UDALJENOSTI OD 3 M. VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička postignuća prate se tijekom nekoliko sati (najmanje 3-4 sata). Nakon trećega puta ocjenjuje se. Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili od pet bacanja. Napomena: Mjerenje se provodi tri puta na istome satu.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni ispred zida na udaljenosti 2 – 3 m. Svaki učenik ima svoju loptu. Prvo učenici bacaju loptu u zid suručno i hvataju objema rukama. Zatim bacaju loptu jednom rukom i objema rukama love loptu. Ruke zamijene. Loptu bacaju tako da su okrenuti leđima i bacaju dvjema rukama iznad glave iza leđa, okreću se i love loptu dvjema rukama.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: <i>NEKA PUCA!</i> Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo: <i>Neka puca, neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>MORE-BRIJEG Svi su učenici u jednoj vrsti. Ispred njih je crta i to mjesto označava brijeg, a s druge je strane more. Učiteljica/učitelj nalazi se ispred vrste i na njezin/njegov uzvik: <i>More!</i> svi moraju brzo preskočiti crtu i naći se u moru. Učiteljica/učitelj daje razne zapovijedi, a učenici moraju pažljivo slušati i paziti trebaju li biti na brijegu ili u moru. Pobjednik je učenik koji posljednji ostane u igri.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 8.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) Trčanje u mjestu ili kretanju s niskim podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja POLIGON Škola trčanja: trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) trčanje u mjestu ili kretanju s niskim podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i vježba aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, agilne ljestve, označivači prostora (kapice), kratka vijača, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugoga i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. 6. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.	
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST: Poligon Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan za drugim. Postavljena su četiri zadatka: 1. Izvode visoki skip u kretanju preko agilnih ljestava koje su postavljene na tlu. 2. Trče do kapica koje su postavljene na tlu (šest kapica) i izvode niski skip. 3. Trče do oznake na tlu i izvode od kapice do kapice bočno visoki skip (kapice su postavljene na 2 m razmaka). 4. Kreću se do vijače postavljene na tlu tako da izvode niski skip, stopala postavljaju tako da je vijača uvijek između stopala.	
Glavni „B“ dio sata	IZMEĐU ČETIRI VATRE Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje. Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.	

Završni dio sata	<p>TKO IMA LOPTU?</p> <p>Svi su učenici raspoređeni u dvije vrste (jedni iza drugih). Jedan učenik stoji leđima okrenut ispred prve vrste na udaljenosti od oko 2 m i drži u rukama loptu. Na učiteljičin/učiteljev znak baci loptu preko glave prema vrsti, a jedan je učenik uhvati i sakrije iza leđa držeći je objema rukama. Na drugi učiteljičin/učiteljev znak učenik se okreće prema vrstama i nastoji pogoditi tko ima loptu. Pogodi li, mijenja mjesto i ulogu s učenikom koji je imao loptu. Ne pogodi li, nastavlja igru.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>
-------------------------	--

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 9.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m Bacanje lopte u zid i hvatanje		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m 2. Bacanje lopte u zid i hvatanje		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku motoričkih aktivnosti i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: različite loptice, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE OKO SVOGA PARA Učenici trče u paru. Na dogovoreni znak desni učenik stane, a lijevi trči oko njega. Kad dođe na svoje mjesto, oba nastavljaju trčati. Na sljedeći znak desni trči oko lijevoga i tako naizmjenice.	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – DA/NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>DA</i> (naizmjenice spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju natrag). Nakon pokreta <i>DA</i> izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>NE</i> (okreću pogled i glavu naizmjenice u desnu, zatim lijevu stranu). VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obratno (od natrag prema naprijed). VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Učenici lijevom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu lijeve noge, naizmjenice. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m Učenici su raspoređeni uz crtu koja je udaljena od zida 3 m. Svaki učenik ima jednu lopticu (tenisku, spužvastu ili koju drugu). Izvodi bacanje lagano u zid prvo desnom pa lijevom rukom. Loptica se hvata objema rukama. Valja pripaziti da je ruka iznad ramena između nadlaktice i podlaktice pod približno 90 stupnjeva. Loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Saka je u smjeru izbačaja. PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili od pet bacanja. NAKON SVIH TIH PRAĆENJA UČENICI S UČITELJICOM/UČITELJEM ZAKLJUČUJU KOLIKO JE UČENIK NAPREDOVAO U SVOJIM POSTIGNUĆIMA. (VREDNOVANJE ZA UČENJE) PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U BACANJU LOPTICE U ZID JEDNOM RUKOM NA OZNAČENOME MJESTU S UDALJENOSTI OD 3 M. VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička postignuća prate se tijekom nekoliko sati (najmanje 3-4 sata). Nakon trećega se puta ocjenjuje. Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili od pet bacanja. Napomena: Mjerenje se provodi tri puta na istome satu. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni ispred zida na udaljenosti od zida 2 – 3 m. Svaki učenik ima svoju loptu. Prvo učenici bacaju loptu u zid suručno i hvataju objema rukama. Zatim bacaju loptu jednom rukom i objema je love. Ruke mijenjaju. Loptu bacaju tako da su okrenuti leđima i bacaju dvjema rukama iznad glave iza leđa, okreću se i love loptu objema rukama.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO NAJBOLJE NASMIJAVA? Svi su učenici u krugu, a u sredini je jedan učenik. Njegov je zadatak u vremenu od 30 sekunda nasmijati što više učenika, i to tako da ide redom od jednoga do drugoga, postavlja mu pitanja, izvodi različite pokrete, smije se itd. Za svakoga učenika kojega uspije nasmijati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme, ulogu preuzima drugi učenik i tako redom. Najuspješniji je onaj koji osvoji najviše bodova. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 10.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m Gađanje lopticom u metu Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m 2. Gađanje lopticom u metu 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, obroč, strunjača, kantica/kutija		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu lijeve noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m Učenici su raspoređeni uz crtu koja je udaljena od zida 3 m. Svaki učenik ima jednu lopticu (tenisku, spužvastu ili koju drugu). Izvodi bacanje lagano u zid prvo desnom pa lijevom rukom. Loptica se hvata dvjema rukama. Valja pripaziti da je ruka iznad ramena između nadlaktice i podlaktice pod približno 90 stupnjeva. Loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Saka je u smjeru izbačaja. PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili od pet bacanja. NAKON SVIH TIH PRAĆENJA UČENICI S UČITELJICOM/UČITELJEM ZAKLJUČUJU KOLIKO JE UČENIK NAPREDOVAO U SVOJIM POSTIGNUĆIMA. (VREDNOVANJE ZA UČENJE) PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U BACANJU LOPTICE U ZID JEDNOM RUKOM NA OZNAČENOME MJESTU S UDALJENOSTI OD 3 M.</p> <p>VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička postignuća prate se tijekom nekoliko sati (najmanje 3-4 sata). Nakon trećega puta ocjenjuje se. Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili od pet bacanja. Napomena: Mjerenje se provodi tri puta na istome satu. PROVJERAVANJE MOTORIČKOGA ZNANJA I MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U SAMOME BACANJU I HVATANJU LOPTICE.</p> <p>2. AKTIVNOST: Gađanje lopticom u metu označenu na strunjači Učenici su raspoređeni na nekoliko radnih mjesta (ovisno o materijalnim uvjetima). Svaki učenik ima lopticu u ruci i gađa u označeno mjesto na strunjači. U ovome je slučaju обруč koji gađa na udaljenosti od 3 m. Broji svoje pogotke.</p> <p>3. AKTIVNOST: Elementarna igra: HVATANJE U LANAC Učiteljica/učitelj proizvoljno iz vrste odabere dva hvatača. Objasni pravila igre i upozna učenike s hvatačima. Dva odabrana učenika kao hvatači love ostale učenike po dvorani (igralištu). Čim netko bude uhvaćen, priključuje se u lanac s učenikom hvatačem te zajedno nastavljaju loviti preostale slobodne učenike sve dok svi učenici ne budu uhvaćeni u lanac. Učenik koji je u lanac uhvaćen posljednji, ponovno započinje igru.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trči do obruča koji su postavljeni na tlu (tri zaredom). Kroz obruče skače sunožno. Zatim trči do kantice/kutije i uzima lopticu i vraća se pravocrtno trčeći do sljedećega igrača. Predaje lopticu i kreće sljedeći učenik s lopticom u ruci. Skače sunožno te trči do kantice i ostavlja lopticu. Vraća se pravocrtno trčeći do sljedećega igrača. Dodiruje ga u dlan i odlazi na začelje kolone.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>UHVATI LOPTICU (LOPTU) U sredini je kruga učenik koji ima lopticu. On je baca učenicima u krugu. Zadatak je uhvatiti lopticu. Učenik koji ne uhvati lopticu mora sjesti ili čučnuti i za njega je igra završena.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 11.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET 2. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: manje rukometne lopte, kratke vijače, čunjevi, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRAŽENJE PARA Učenici su podijeljeni u parove i drže se za ruke. Na znak zviždaljke ili pljeska ruku razdvajaju se i slobodno trče u prostoru. Na učiteljičin/učiteljev uzvik: <i>Tražite para!</i> svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati pred učiteljicu/učitelja držeći se za ruke. Proglašava se najuspješniji par i igra se nastavlja.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje rukometne lopte boljom rukom svomu paru. Izbačaj lopte iz ruke izvodi se tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu nešto je viši od ramena. Položaj nadlaktice i podlaktice pod kutom je od približno 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha i ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte. 2. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trči do prve vijače. Od prve do druge vijače učenik hoda u uporu za rukama (četveronoške). Podiže se i trči do čunja, zaobilazi ga i vraća se pravocrtno trčeći natrag u kolonu. Dodiruje sljedećega učenika po dlanu i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.	

Glavni „B“ dio sata	<p>IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje.</p> <p>Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.</p>
Završni dio sata	<p>SPREMANJE SPRAVA</p> <p>Učenici i učiteljica/učitelj zajedno vraćaju sprave i rekvizite na njihova mjesta. U kratkome razgovoru ističe se važnost urednosti prostora za vježbanje.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 12.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET 2. Skokovi na jednoj nozi		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno tehniku zadane motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, obruči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugoga i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici lagano izvode pokret glavom u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom rukom prste lijeve noge, naizmjenice. 7. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje rukometne lopte boljom rukom svomu paru. Izbačaj lopte iz ruke izvodi se tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu nešto je viši od ramena. Položaj nadlaktice i podlaktice pod kutom je od približno 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha i ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte. 2. AKTIVNOST: Učenici su u koloni, rade zadatak <i>zmijica</i> . Na tlu je postavljeno osam obruča u obliku zmijice. Učenik na postavljene boje na tlu ima zadani skok na lijevoj ili desnoj nozi. Plava boja: desna noga, crvena boja: lijeva noga. Učenik skače na jednoj nozi prema zadanoj boji na tlu. Kad završi, kreće sljedeći učenik.	

Glavni „B“ dio sata	<p>IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje.</p> <p>Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.</p>
Završni dio sata	<p>RAZGOVOR O SATU</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 13.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno) Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početo usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET 2. Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno) 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: manja rukometna lopta, kratka vijača, laganija lopta, čunjevi		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad lovac uhvati svoj par, zamijene uloge.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. VJEŽBA – PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan. Svaki pljesne ispred sebe, zatim međusobno desnom rukom; pljesne svatko za sebe, zatim međusobno lijevom rukom; pljesnu svatko za sebe pa istodobno međusobno objema rukama. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. VJEŽBA – RAMPa U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koje se dotiče, a zatim drugi. 6. VJEŽBA – BICIKL U PARU: Stav je ležeći. Parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 7. VJEŽBA – PUMPAŃJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čunjeve naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje rukometne lopte boljom rukom svomu paru. Izbačaj lopte iz ruke izvodi se tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu nešto je viši od ramena. Položaj nadlaktice i podlaktice pod kutom je od približno 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha i ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode sunožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode jednonožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta.</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Nakon trećega puta ocjenjuje se. Preskakanje vijače na mjestu jednonožno – broji se broj preskoka u 30 sekunda. – Ovo je prvi put. PROVJERAVANJE MOTORIČKOGA ZNANJA I MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADÓVOLJITI U PRESKAKANJU VIJAČE NA MJESTU JEDNONOŽNO.</p> <p>3. AKTIVNOST: Stafetna igra Učenici stoje u koloni. Prvi učenik ima laganu loptu. Kretanje započinje brzim hodom i bacanjem lopte uvis barem metar do metar i pol iznad glave. Dok je lopta u letu, učenik pljesne dlanovima. Takvim kretanjem kreće se do čunja. Kod čunja prestaje bacati loptu i pravocrtnim trčanjem vraća se u kolonu s loptom u ruci. Dodaje loptu sljedećemu učeniku. Odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: LABIRINT Učenici su podijeljeni u četiri vrste stojeći u vrsti jedan do drugoga, a razmak između vrsta dužina je predručenja. Jedan učenik lovi drugoga tako da se kreću samo između vrsta, dakle kroz labirint. Na učiteljčinu/učiteljevu zapovijed, npr. <i>Nadesno!</i>, svi se učenici okreću što brže mogu udesno, tj. mijenja se i labirint, odnosno prostor za lovljenje, a time i smjer kretanja učenika koji se love. Učiteljica/učitelj izdaje zapovijedi češće, osobito ako pravodobno okretanje učenika može pomoći učeniku kojega love. Lovac koji uhvati slobodnoga učenika postaje slobodan i staje u jednu vrstu, a dalje lovi ulovljeni učenik, i to onaj na čije je mjesto stao dotadašnji lovac.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>SMIJTE SE, DJECO Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učiteljica/učitelj s loptom u ruci u sredini je kruga. Kad učiteljica/učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne na tlo, moraju se uozbiljiti, odnosno više se ne smiju smijati. Onaj tko se smije i nakon što je lopta pala, ispada iz igre.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 14.
PRIPREMA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno)		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET 2. Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno)		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: manja rukometna lopta, kratke vijače, čunjevi, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA</p> <p>Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • slobodno trčanje • visoki skip • niski skip • sunožno • četveronoške • suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga • bočno • trčanje unatrag (prema cilju trče okrenuti leđima) • trčanje naizmjenice naprijed-natrag. 	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjenice. 4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag. 5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 8. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje rukometne lopte boljom rukom svomu paru. Izbačaj lopte iz ruke izvodi se tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu nešto je viši od ramena. Položaj nadlaktice i podlaktice pod kutom je od približno 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha i ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode sunožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode jednonožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta.</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Nakon trećega puta ocjenjuje se. Preskakanje vijače na mjestu jednonožno – broji se broj preskoka u 30 sekunda. – Ovo je drugi put.</p> <p>PROVJERAVANJE MOTORIČKOGA ZNANJA I MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U PRESKAKANJU VIJAČE NA MJESTU JEDNONOŽNO.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA Učenici su raspoređeni u kolone. Prvi učenik ima loptu. Vodi je nogom između čunjeva (4) poput slaloma. Uzima loptu u ruke te je nosi do čunja. Obilazi čunj, vraća se pravocrtno trčeći na začelje kolone i loptu po tlu šalje između raširenih nogu svih učenika u koloni. Lopta dolazi do prvoga učenika u koloni. Uzima loptu i kreće izvršiti zadatak.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>IGRA: DAN-NOĆ VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 15.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno)		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET 2. Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno)		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, manje rukometne lopte, kratke vijače, švedska klupa, čunjevi		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	KOJE JATO BRŽE LETI? Učenike podijelimo u dvije skupine (<i>jata ptica</i>) koja se nalaze na crti (<i>žici</i>). Na zadani znak ptice u jatu slobodno trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičino/ učiteljevo: <i>Ptice na žicu! svako jato nastoji što prije doletjeti na svoje mjesto i stati na žicu.</i>	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom: stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice: stav spojeni, priručiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu, a loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama: stav raskoračni, predručiti s lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a uhvatiti je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje ispuštene loptice jednom rukom: stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja zamijeniti ruke. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju: stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu: stav sjedeći, noge pogrčene, priručiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret: stav spojeni, priručiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180 stupnjeva i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom: stav spojeni, lopticu držati između unutrašnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje rukometne lopte boljom rukom svomu paru. Izbačaj lopte iz ruke izvodi se tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu nešto je viši od ramena. Položaj nadlaktice i podlaktice pod kutom je od približno 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha i ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode sunožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode jednonožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Nakon trećega se puta ocjenjuje. Preskakanje vijače na mjestu jednonožno – broji se broj preskoka u 30 sekunda. Ovo je treći put. PROVJERAVANJE MOTORIČKOGA ZNANJA I MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U PRESKAKANJU VIJAČE NA MJESTU JEDNONOŽNO.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se na udaljenosti od 3 m čunj. Na učiteljčin/učiteljev znak prvi iz kolona gađaju loptom u čunj kotrljajući loptu rukom po tlu. Učenik odlazi po loptu i vraća se sa strane ne ometajući svoju ili drugu kolonu. Skupina koja je pogodila najviše čunjeva je pobjednik.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>KOTRLJANJE LOPTE PO KLUPI Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Ispred svake nalazi se švedska klupa. Učenici redom bacaju loptu rukom kotrljajući je rukom. Cilj: lopta se treba kotrljati po cijeloj dužini klupe.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 16.
PRIPIRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje preko niskih prepreka Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja Igra – graničar		
Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Trčanje preko niskih prepreka 2. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 3. Igra – graničar		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i razlikuje aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, označivači prostora (kapice), agilne ljestve, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	GUSJENICE Učenici su u dvije kolone iza crte, a ruke drže na ramenima učenika ispred sebe. Zadatak je na dogovoreni znak što prije u cijelosti prijeći zadani prostor (pravocrtno, u slalomu između čunjeva, s preprekama).	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno pljesnu dlanovima ispod podignute noge. Zatim to izvode lijevom nogom. 2. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA – Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanome ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA – U turskome sjedu, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo pa udesno. 5. VJEŽBA – Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (<i>Sviranje na glasoviru</i>) 6. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu u zadanome ritmu. 7. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice: nisko-visoko.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Poligon Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan za drugim. Postavljena su četiri zadatka: 1. Izvode visoki skip u kretanju preko agilnih ljestava koje su postavljene na tlu. 2. Trče do kapica koje su postavljene na tlu (šest kapica) i izvode niski skip. 3. Trče do oznake na tlu i izvode od kapice do kapice bočno visoki skip (kapice su postavljene na 2 m razmaka). 4. Kreću se do vijače postavljene na tlu tako da izvode niski skip, stopala postavljaju tako da je vijača uvijek između stopala. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na označenoj crti. Na znak trče prema uputama učiteljice/učitelja. PRVI PUT: Trče do crte i zaustave se u niskome skipu. Kreću se bočnim kretanjem u trku do sljedeće crte. DRUGI PUT: Trče unatrag do crte i zaustave se, okreću se i trče prema naprijed do označene crte. TREĆI PUT: Kreću se bočno do crte, zaustave se i promijene stranu te ponovno se kreću bočno do označene crte. 3. AKTIVNOST: Igra: GRANIČAR	

Glavni „B“ dio sata	<p>ELEMENTARNA IGRA: <i>NEKA PUCA!</i></p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo: Neka puca, <i>neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.</p>
Završni dio sata	<p>RAZGOVOR O SATU</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 17.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Škola trčanja: trčanje s visoko podizanim koljenima (visoki skip) trčanje u mjestu ili kretanju s nisko podizanim koljenima (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja POLIGON Škola trčanja: trčanje s visoko podizanim koljenima (visoki skip) trčanje u mjestu ili kretanju s nisko podizanim koljenima (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, označivači prostora (kapice), agilne ljestve, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM Uz uzdužne crte dvorane postavljene se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici, trčeći oko dvorane, preskakuju. Trče u koloni po jedan, a trčanje treba kombinirati s hodanjem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici lagano izvode pokret glavom u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom rukom prste lijeve noge, naizmjenice. 7. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST: Poligon Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan za drugim. Postavljena su četiri zadatka: 1. Izvode visoki skip u kretanju preko agilnih ljestava koje su postavljene na tlu. 2. Trče do kapica koje su postavljene na tlu (šest kapica) i izvode niski skip. 3. Trče do oznake na tlu i izvode od kapice do kapice bočno visoki skip (kapice su postavljene na 2 m razmaka). 4. Kreću se do vijače postavljene na tlu tako da izvode niski skip, stopala postavljaju tako da je vijača uvijek između stopala.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspjeje zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ? Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može bacati dva puta zaredom. Za svako uspješno bacanje, pogodak, učenik, odnosno njegova skupina, osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 18.
PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno)		
Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET 2. Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno)		
ISHODI UČENJA: Učenik pokazuje pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, manje rukometne lopte, kratke vijače, strunjače, povezi za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM <ul style="list-style-type: none"> Učenici trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev znak počnu hodati – na petama, na prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjenice. Iz slobodnoga se trčanja na dogovoreni znak zaustavljaju, okreću prema učiteljici/učitelju i zauzimaju stav <i>pozor</i>. Na idući znak ponovno potrče, trče pa opet zauzimaju stav <i>pozor</i> i tako redom. 	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom. 	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – RUKOMET Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje rukometne lopte boljom rukom svomu paru. Izbačaj lopte iz ruke izvodi se tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu nešto je viši od ramena. Položaj nadlaktice i podlaktice pod kutom je od približno 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha i ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte. VREDNOVANJE NAUČENOGA 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode sunožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode jednonožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta.	

Glavni „B“ dio sata	<p>ELEMENTARNA IGRA: TRČANJE OKO STRUNJAČE – ZA MNOM!</p> <p>Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Nasuprot svakoj koloni na udaljenosti od 10 m stavi se jedna strunjača. Na učiteljičin/učiteljev znak i poziv prvoga učenika u koloni (<i>Za mnom!</i>) svi učenici trče do strunjače, obiđu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i postroji se iza startne crte.</p>
Završni dio sata	<p><i>JAKOVE, GDJE SI?</i></p> <p>Svi su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika s maramom preko očiju. Jedan pita drugoga: <i>Jakove, gdje si?</i>, a ovaj odgovara: <i>Tu sam</i>. To se ponavlja sve dotle dok prvi učenik ne uhvati drugoga. Kad ga uhvati, predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 19.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
<p>NASTAVNA JEDINICA: Skok u vis preko elastične gume do 40 cm Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno) Štafetna igra</p> <p>Oprema za nastavu</p>		
<p>CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 2. Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno) 3. Štafetna igra Predmetno područje D Oprema za nastavu Prati svoje higijenske navike.</p>		
<p>ISHODI UČENJA: Učenik uočava i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.3.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p>		
<p>NASTAVNA SREDSTVA: označivači prostora (kapice), kratke vijače, strunjače, stalci za elastičnu gumu, čunjevi, lopte</p>		
<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.</p>		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>LOVICA U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i love trećega. Kad ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenicom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.</p>	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici lagano izvode pokret glavom u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom rukom prste lijeve noge, naizmjenice. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode skok u vis iz zaleta. Učenik trči polukružno do elastične gume koja je na visini od 40 cm, preskače i odlazi natrag na začelje kolone. Zalet se izvodi polukružno, a označeno je kopicama ili vijačama. Odraz s odrazne noge izvodi se s jedne noge i u trenutku preskoka izvodi zamah s odrazne noge, preskače preko – načinom škarice. Doskače na tlo, na zamašnu nogu. Ljevak izvodi s lijeve strane, a dešnjak s desne strane.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode sunožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode jednonožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Nakon trećega se puta ocjenjuje. Preskakanje vijače na mjestu jednonožno – broji se broj preskoka u 30 sekunda. Ovo je četvrti put. PROVJERAVANJE MOTORIČKOGA ZNANJA I MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U PRESKAKANJU VIJAČE NA MJESTU JEDNONOŽNO.</p> <p>3. AKTIVNOST: Stafetna igra Učenici su raspoređeni u kolone. Prvi učenik ima loptu. Vodi je nogom između čunjeva (4) poput slaloma. Uzima loptu u ruke te je nosi do čunja. Obilazi čunj, vraća se pravocrtno trčeći na začelje kolone i loptu po tlu šalje između raširenih nogu svih učenika u koloni. Lopta dolazi do prvoga učenika u koloni. Uzima loptu i kreće izvršiti zadatak.</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu AKTIVNOST Prati svoje higijenske navike – Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: <i>NEKA PUCA!</i> Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo: Neka puca, <i>neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>ŽMIREĆKE PO CRTI Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona. Ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolona zatvore oči, podignu glavu i krenu naprijed nastojeći hodati po crti. Na ponovni znak, koji slijedi kad učenici prijeđu 6 – 8 m, učenici stanu i otvore oči. Učenik koji stoji na crti ili joj je najbliže, osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 20.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
<p>NASTAVNA JEDINICA: Skok u vis preko elastične gume do 40 cm Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno) Elementarna igra</p> <p>Oprema za nastavu</p>		
<p>CILJ SATA: Predmetno područje A Početo usavršavanje motoričkoga znanja 1. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 2. Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno) 3. Elementarna igra</p> <p>Predmetno područje D Prati svoje higijenske navike</p>		
<p>ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.3.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p>		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, elastična guma, strunjače, stalci, označivači prostora (kapice), kratke vijače		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan za drugim i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.</p>	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. VJEŽBA – Upror klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode skok u vis iz zaleta. Učenik trči polukružno do elastične gume koja je na visini od 40 cm, preskače i odlazi natrag na začelje kolone. Zalet se izvodi polukružno, a označeno je kopicama ili vijačama. Odras s odrazne noge se izvodi s jedne noge i u trenutku preskoka izvodi zamah s odrazne noge, preskače preko – načinom škarice. Doskače na tlo, na zamašnu nogu. Ljevak izvodi s lijeve strane, a dešnjak s desne strane.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode sunožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode jednonožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. NAKON SVIH OVIH PRAĆENJA UČENICI S UČITELJICOM/UČITELJEM ZAKLJUČUJU KOLIKO JE UČENIK NAPREDOVAO U SVOJIM POSTIGNUĆIMA. – VREDNOVANJE ZA UČENJE PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U PRESKAKANJU VIJAČE NA MJESTU JEDNONOŽNO.</p> <p>VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička postignuća prate se tijekom nekoliko sati (najmanje 3-4 sata). Nakon trećega se puta ocjenjuje. Preskakanje vijače na mjestu jednonožno – broji se broj preskoka u 30 sekunda.</p> <p>PROVJERAVANJE MOTORIČKOGA ZNANJA I MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U PRESKAKANJU VIJEČE.</p> <p>3. AKTIVNOST: Elementarna igra: LEBDEĆA LOPTICA Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svome prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljičin/učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje ju zadržati što dulje u zraku. Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku a da ne padne na tlo.</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu AKTIVNOST Prati svoje higijenske navike – Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 21.
PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Skok u vis preko elastične gume do 40 cm Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno) Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 2. Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno) 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: elastična guma, strunjače, stalci, označivači prostora (kapice), kratke vijače, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode skok u vis iz zaleta. Učenik trči polukružno do elastične gume koja je na visini od 40 cm, preskače i odlazi natrag na začelje kolone. Zalet se izvodi polukružno, a označeno je kopicama ili vijačama. Odras s odrazne noge izvodi se s jedne noge i u trenutku preskoka izvodi zamah s odrazne noge, preskače preko – načinom škarice. Doskače na tlo, na zamašnu nogu. Ljevak izvodi s lijeve strane, a dešnjak s desne strane.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode sunožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode jednonožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. VREDNOVANJE NAUČENOGA</p> <p>3. AKTIVNOST: ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA! Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo: Neka puca, <i>neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>ŽMIREČKE PO CRTI Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona. Ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolona zatvore oči, podignu glavu i krenu naprijed nastojeći hodati po crti. Na ponovni znak, koji slijedi kad učenici prijeđu 6 – 8 m, učenici stanu i otvore oči. Učenik koji stoji na crti ili joj je najbliže, osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 22.
PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA Vježbe za jačanje ramenoga pojasa Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Predmetno područje D Usvajanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 2. Vježbe za jačanje ramenoga pojasa 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilnu tehniku. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: manje košarkaške lopte, obruč, čunjevi, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite način: <ul style="list-style-type: none"> • visoki skip • niski skip • sunožno • četveronoške • bočno • trčanjem unatrag (leđima okrenutima prema cilju) • trčanje naizmjenice naprijed-natrag. 	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARAKA Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje košarkaške lopte objema rukama s prsa. Lopta se nalazi u rukama tako da su dlanovi u obliku košarice postavljeni na loptu cijelom površinom dlana. Palčevi su okrenuti prema dolje, a rašireni prsti prema gore. Ruke su s loptom na prsima i izvodi se bacanje prema naprijed (kao guranje lopte). Pri izbačaju lopte laktovi se ne smiju širiti. U trenutku napuštanja lopte dlanovi su usmjereni prema naprijed (u smjeru kretanja lopte), a ruke su maksimalno ispružene. Noge su isprva usporedno na tlu, a u trenutku izbačaja iskorači se boljom nogom prema naprijed. Drugi učenik hvata loptu. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela, lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.</p> <p>2. AKTIVNOST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenici izvode vježbe s loptom. Svaki učenik ima loptu u ruci. Ruke su mu u predručenju s loptom. Lagani raskoračni stav. Izvodi podizanje lopte do uzručenja. Spušta loptu do predručenja. Vježbu ponoviti nekoliko puta. • Učenici izvode vježbu s loptom. Svaki učenik ima loptu u predručenju. Lagani raskoračni stav. Izvodi odručenje s loptom u desnoj ruci. Vraća se u početni položaj, predručenje, zamijeni ruku i ponovno izvodi odručenje. Vježbu ponoviti nekoliko puta i zadržati nekoliko sekunda u položaju odručenja. <p>3. AKTIVNOST: Stafetna igra Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik vodi loptu boljom rukom do čunja. Ostavlja loptu u obruču. Spušta se u prednji upor za rukama (četveronoške) i bočno se kreće do drugoga čunja koji je postavljen na udaljenosti od 2 metra. Četveronoške se vraća do prvoga čunja, uzima loptu i pravocrtno vodeći loptu, vraća se do kolone. Dodaje loptu sljedećemu učeniku. Odlazi na začelje kolone.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: GLAVA LOVI REP Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona po osam učenika. Drže se rukama oko pasa tako da prvi učenik (glava) ima slobodne ruke. Zadatak je da glava što prije uhvati zadnjega učenika u koloni (rep), koji zajedno s trupom, dakle s ostalim učenicima u koloni, izmiče glavi. Kad glava uhvati rep, glava postaje sljedeći učenik u koloni, a dotadašnja glava postaje rep i igra se nastavlja.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 23.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA Vježbe za jačanje ramenoga pojasa Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Predmetno područje D Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 2. Vježbe za jačanje ramenoga pojasa 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: manje košarkaške lopte, lopte, čunjevi, strunjače, povezi za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad lovac uhvati svoj par, zamijene uloge.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. VJEŽBA – PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan. Rukama će pljeskati ispred sebe: pljesnu svatko za sebe pa međusobno desnom rukom, pljesnu svatko za sebe pa međusobno lijevom rukom, pljesnu svatko za sebe pa istodobno međusobno objema rukama. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. VJEŽBA – RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koje se dotiče, a zatim drugi. 6. VJEŽBA – BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 7. VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARAKA Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje košarkaške lopte objema rukama s prsa. Lopta se nalazi u rukama tako da su dlanovi u obliku košarice postavljeni na loptu cijelom površinom dlana. Palčevi su okrenuti prema dolje, a rašireni prsti prema gore. Ruke su s loptom na prsima i izvodi se bacanje prema naprijed (kao guranje lopte). Pri izbačaju lopte laktovi se ne smiju širiti. U trenutku napuštanja lopte dlanovi su usmjereni prema naprijed (u smjeru kretanja lopte), a ruke su maksimalno ispružene. Noge su isprva usporedno na tlu, a u trenutku izbačaja iskorači se boljom nogom prema naprijed. Drugi učenik hvata loptu. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela, lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.</p> <p>2. AKTIVNOST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenici izvode vježbe s loptom. Svaki učenik ima loptu u ruci. Ruke su mu u predručenju s loptom. Lagani raskoračni stav. Izvodi podizanje lopte do uzručenja. Spušta loptu do predručenja. Vježbu ponoviti nekoliko puta. • Učenici izvode vježbu s loptom. Svaki učenik ima loptu u predručenju. Lagani raskoračni stav. Izvodi odručenje s loptom u desnoj ruci. Vraća se u početni položaj, predručenje, mijenja ruku i ponovno izvodi odručenje. Vježbu ponoviti nekoliko puta i zadržati nekoliko sekunda u položaju odručenja. <p>3. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ima loptu. Kreće s loptom vodeći je nogom između čunjeva (4) poput slaloma. Uzima loptu u ruke te ju nosi do čunja. Obilazi čunj, vraća se pravocrtno trčeći na začelje kolone i šalje loptu po tlu između raširenih nogu svih učenika u koloni. Lopta dolazi do prvoga učenika u koloni. Uzima loptu i kreće u zadatak.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: TRČANJE OKO STRUNJAČE – ZA MNOM! Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Nasuprot svakoj koloni na udaljenosti od 10 m stavi se jedna strunjača. Na učiteljičin/učiteljjev znak i poziv prvoga učenika u koloni (<i>Za mnom!</i>) svi učenici trče do strunjače, obiđu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i postroji se iza startne crte.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p><i>JAKOVE, GDJE SI?</i> Svi su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika s maramom preko očiju. Jedan pita drugoga: <i>Jakove, gdje si?</i>, a ovaj odgovara: <i>Tu sam</i>. To se ponavlja sve dotle dok prvi učenik ne uhvati drugoga. Kad ga uhvati, predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:		NADNEVAK:
REDNI BROJ SATA: 24.		
OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/ UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 24.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
<p>NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA Vježbe za jačanje ramenoga pojasa Štafetna igra</p>		
<p>CILJ SATA: Predmetno područje A Predmetno područje D Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 2. Vježbe za jačanje ramenoga pojasa 3. Štafetna igra</p>		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, manje košarkaške lopte, lopte, čunjevi, povez za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>KOJE JATO BRŽE LETI? Učenike podijelimo u dvije skupine (<i>jata ptica</i>) koja se nalaze na crti (<i>žici</i>). Na zadani znak ptice u jatu slobodno trče u omeđenome prostoru, a na učiteljčino/učiteljevo: <i>Ptice na žicu!</i> svako jato nastoji što prije doletjeti na svoje mjesto i stati na žicu.</p>	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom: stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. VJEŽBA – Ispuštanje loptice: stav spojeni, prurčiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu, a loptica pada na tlo. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama: stav raskoračni, predručiti s lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a uhvatiti je jednom rukom. VJEŽBA – Hvatanje ispuštene loptice jednom rukom: stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja zamijeniti ruke. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju: stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu: stav sjedeći, noge pogrčene, prurčiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret: stav spojeni, prurčiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180 stupnjeva i uhvatiti je objema rukama. VJEŽBA – Skakanje s lopticom: stav spojeni, lopticu držati između unutrašnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARAKA Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje košarkaške lopte objema rukama s prsa. Lopta se nalazi u rukama tako da su dlanovi u obliku košarice postavljeni na loptu cijelom površinom dlana. Palčevi su okrenuti prema dolje, a rašireni prsti prema gore. Ruke su s loptom na prsima i izvodi se bacanje prema naprijed (kao guranje lopte). Pri izbačaju lopte laktovi se ne smiju širiti. U trenutku napuštanja lopte dlanovi su usmjereni prema naprijed (u smjeru kretanja lopte), a ruke su maksimalno ispružene. Noge su isprva usporedno na tlu, a u trenutku izbačaja iskorači se boljom nogom prema naprijed. Drugi učenik hvata loptu. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela, lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.</p> <p>2. AKTIVNOST:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenici izvode vježbe s loptom. Svaki učenik ima loptu u ruci. Ruke su mu u predručenju. Lagani raskoračni stav. Izvodi podizanje lopte do uzručenja. Spušta loptu do predručenja. Vježbu ponoviti nekoliko puta. • Učenici izvode vježbu s loptom. Svaki učenik ima loptu u predručenju. Lagani raskoračni stav. Izvodi odručenje s loptom u desnoj ruci. Vraća se u početni u početni položaj (predručenje), mijenja ruku i ponovno izvodi odručenje. Vježbu ponoviti nekoliko puta i zadržati nekoliko sekunda u položaju odručenja. <p>3. AKTIVNOST: Stafetna igra Učenici su raspoređeni u kolone. Prvi učenik ima laganu loptu. Započinje kretanje brzim hodanjem i bacanjem lopte uvis barem metar do metar i pol iznad glave. Kad je lopta u letu, učenik pljesne dlanovima. Takvim kretanjem kreće se do čunja. Kod čunja prestaje bacati loptu i pravocrtnim trčanjem vraća se u kolonu s loptom u ruci. Dodaje loptu sljedećemu učeniku. Odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA – LEBDEĆA LOPTICA Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka skupina je u svom prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljičin/učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje ju zadržati što dulje u zraku. Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku a da ne padne na tlo.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>VRUĆE-HLADNO Učenici stoje u krugu i drže se za ruke. Jedan učenik zavezanih očiju stoji u sredini kruga. Učiteljica/učitelj baca u krug loptu koju učenik mora što prije pronaći. Pri traženju lopte pomažu mu ostali učenici uzvikujući <i>Vruće!</i> kad joj se približava, a <i>Hladno!</i> kad se udaljava. Učiteljica/učitelj mjeri vrijeme od trenutka kad je lopta ubačena u krug do trenutka kad je pronađena. Pobjeđuje učenik koji je u najkraćem vremenu pronašao loptu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 25.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed (niz kosinu) Skok u vis preko elastične gume do 40 cm Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Kolut naprijed (niz kosinu) 2. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilnu tehniku motoričkih aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, strunjače, odskočna daska, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan za drugim i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. 6. VJEŽBA – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode kolutanje naprijed niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta i za vrijeme kolutanja uhvati se za koljena. Kad završi s kolutanjem, uspravi se. Kreće sljedeći učenik. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode skok u vis iz zaleta . Učenik trči polukružno do elastične gume koja je na visini od 40 cm, preskače i odlazi natrag na začelje kolone. Zalet se izvodi polukružno, a označeno je kapičama ili vijačama. Odras s odrazne noge se izvodi s jedne noge i u trenutku preskoka izvodi zamah s odrazne noge, preskače preko – načinom škarice. Doskače na tlo, na zamašnu nogu. Ljevak izvodi s lijeve strane, a dešnjak s desne strane. 3. AKTIVNOST: Elementarna igra: CRNA KRALJICA 1, 2, 3 Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan je učenik 5 m ispred njih okrenut leđima. Dok on izgovara: <i>Crna kraljica 1, 2, 3!</i> , ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okrene. Tko se od učenika u tome trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO IMA LOPTU? Svi su učenici raspoređeni u dvije vrste (jedni iza drugih). Jedan učenik stoji leđima okrenut ispred prve vrste na udaljenosti od oko 2 m i drži u rukama loptu. Na učiteljičin/učiteljev znak baci loptu preko glave prema vrsti, a jedan je učenik uhvati i sakrije iza leđa držeći je objema rukama. Na drugi učiteljičin/ učiteljev znak učenik se okreće prema vrstama i nastoji pogoditi tko ima loptu. Pogodi li, mijenja mjesto i ulogu s učenikom koji je imao loptu. Ne pogodi li, nastavlja igru.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 26.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed (niz kosinu) Skokovi sunožni preko niskih prepreka – poligon		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Kolut naprijed (niz kosinu) POLIGON: 2. Skokovi sunožni preko niskih prepreka		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, agilne ljestve, obruči, kratke vijače		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM U PARU Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici, trčeći oko dvorane, preskakuju. Trče u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolone i izvode kolutanje naprijed niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta i za vrijeme kolutanja uhvati se za koljena. Kad završi kolutanje, uspravi se. Kreće sljedeći učenik. 2. AKTIVNOST: Poligon Učenici lagano pravocrtno trče između stalaka do užeta na tlu i izvode bočno sunožno skakanje (lijevo, desno) preko užeta. Dolaze do obruča (3) i izvode skokove na desnoj nozi. Nastavljaju se kretati lagano trčeći do agilnih ljestava koje su postavljene na tlu i izvode sunožne poskoke prema naprijed. Nastavljaju, pravocrtno lagano trčeći, kretati se do obruča (3) i izvode skokove na lijevoj nozi. Pravocrtno trče do početka poligona. Zadatak će izvoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>MORE-BRIJEG Svi su učenici u jednoj vrsti. Ispred njih je crta i to mjesto označava brijeg, a s druge je strane more. Učiteljica/učitelj nalazi se ispred vrste i na njezin/njegov uzvik: <i>More!</i> svi moraju brzo preskočiti crtu i naći se u moru. Učiteljica/učitelj daje razne zapovijedi, a učenici moraju pažljivo slušati i paziti trebaju li biti na brijegu ili u moru. Pobjednik je učenik koji posljednji ostane u igri.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 27.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed (niz kosinu) Skokovi sunožni preko niskih prepreka – poligon Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja Kolut naprijed (niz kosinu) POLIGON: 2. Skokovi sunožni preko niskih prepreka 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, strunjače, odskočna daska, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM U PARU Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici, trčeći oko dvorane, preskakuju. Trče u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolone i izvode kolutanje naprijed niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta i za vrijeme kolutanja uhvati se za koljena. Kad završi kolutanje, uspravi se. Kreće sljedeći učenik. 2. AKTIVNOST: Poligon Učenici lagano pravocrtno trče između stalaka do užeta na tlu i izvode bočno sunožno skakanje (lijevo, desno) preko užeta. Dolaze do obruča (3) i izvode skokove na desnoj nozi. Nastavljaju se kretati lagano trčeći do agilnih ljestava koje su postavljene na tlu i izvode sunožne poskoke prema naprijed. Nastavljaju, pravocrtno lagano trčeći, kretati se do obruča (3) i izvode skokove na lijevoj nozi. Pravocrtno trče do početka poligona. Zadatak će izvoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta. 3. AKTIVNOST: Elementarna igra IGRA OGLEDALA Učenici su podijeljeni u parove. Jedan je učenik iz para <i>ogledalo</i> i mora oponašati radnje drugoga učenika. Učenik koji zadaje zadatke može izvoditi bilo koje vježbe, prepušteno je njegovoj mašti na volju, dok ogledalo treba što brže reagirati na izvedbu i što preciznije izvoditi zadano. Na dogovoreni znak učenici zamijene uloge te se igra nastavlja prema istome načelu.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ? Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može bacati dva puta zaredom. Za svako uspješno bacanje, pogodak, učenik, odnosno njegova skupina, osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 28.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Nagazni naskok na povišenje do 60 cm u čučanj i saskok Skokovi sunožni preko niskih prepreka		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja Nagazni naskok na povišenje do 60 cm u čučanj i saskok POLIGON: 2. Skokovi sunožni preko niskih prepreka		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, stalak, kratka vijača, agilne ljestve, obruči, strunjače, odskočna daska, švedski sanduk, povež za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	ELEMENTARNA IGRA: LEDENA BABA Učenici se podjednako rasporede na polovice dvorane (igrališta). Unutar svake skupine učiteljica/ učitelj odredi lovca koji na dogovoreni znak počinje loviti ostale učenike koji bježe unutar granica svojega igrališta. Zaleđeni, tj. ulovljeni učenik mora stati, raširiti noge i čekati pomoć učenika koji nisu ulovljeni tako da mu se provuče kroz noge. Nakon određenoga vremena učiteljica/učitelj odredi novoga lovca, a može i povećati njihov broj na svakoj polovici (2 ili 3 lovca istodobno) radi pojačanja dinamike igre i intenziteta vježbanja.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode sunožni naskok na odskočnu dasku tako da trče iz kratkoga zaletišta, odraze se sunožno i odrazom dolaze u poziciju čučnja na švedski sanduk. Saskok je sunožan u polučučanj sa švedskoga sanduka. Odlaze na začelje kolone, kreće sljedeći učenik. 2. AKTIVNOST: Poligon Učenici lagano pravocrtno trče između stalaka do užeta na tlu i izvode bočno sunožno skakanje (lijevo, desno) preko užeta. Dolaze do obruča (3) i izvode skokove na desnoj nozi. Nastavljaju se kretati lagano trčeći do agilnih ljestava koje su postavljene na tlu i izvode sunožne poskoke prema naprijed. Nastavljaju, pravocrtno lagano trčeći, kretati se do obruča (3) i izvode skokove na lijevoj nozi. Pravocrtno trče do početka poligona. Zadatak će izvoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta.	

Glavni „B“ dio sata	<p>ELEMENTARNA IGRA: TRČANJE OKO STRUNJAČE – ZA MNOM!</p> <p>Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Nasuprot svakoj koloni na udaljenosti od 10 m stavi se jedna strunjača. Na učiteljičin/učiteljev znak i poziv prvog učenika u koloni (<i>Za mnom!</i>) svi učenici trče do strunjače, obiđu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i postroji se iza startne crte.</p>
Završni dio sata	<p><i>JAKOVE, GDJE SI?</i></p> <p>Svi su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika s maramom preko očiju. Jedan pita drugoga: <i>Jakove, gdje si?</i>, a ovaj odgovara: <i>Tu sam</i>. To se ponavlja sve dotle dok prvi učenik ne uhvati drugoga. Kad ga uhvati, predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 29.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje medicinke od 1 kg s prsa suručno Guranje velike strunjače Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje medicinke od 1 kg s prsa suručno 2. Guranje velike strunjače 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, velike strunjače, lopte, čunjevi, обручи		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici, trčeći oko dvorane, preskakuju. Trče u koloni po jedan, a trčanje treba kombinirati s hodanjem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici lagano izvode pokret glavom u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom rukom prste lijeve noge, naizmjenice. 7. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Jedan po jedan baca medicinku s prsa dvjema rukama. Učenik stoji na crti i baca je na postavljenu strunjaču koja je udaljena 3 – 4 m, ovisno o mogućnostima učenika. Učenik pridržava medicinku na prsima dvjema rukama, dlanovi su postavljeni u obliku košarice, palčevi blizu, a prsti rašireni i dodiruju medicinku cijelom površinom prstiju i dlana. Učenik izbacuje medicinku gurajući je s prsa maksimalnim ispružanjem ruku. Nakon bacanja odlazi po nju i daje ju sljedećemu učeniku.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u parove. Svaki par gura veliku strunjaču do postavljene crte i natrag. Udaljenost je 3 m. Ostavljaju strunjaču i kreće sljedeći par. Na strunjaču se može postaviti neki predmet koji tijekom guranja ne smije pasti.</p> <p>3. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ima medicinku (1 kg) koju gura po tlu desnom i lijevom rukom između čunjeva (4). Nakon toga uzima je u ruke i nosi do obruča gdje ju ostavlja na tlu u središtu obruča. Vraća se pravocrtno trčeći u kolonu, dodiruje prvoga učenika u koloni po dlanu. Učenik se kreće trčeći pravocrtno do obruča. Uzima medicinku, trči do čunjeva te ju gura po tlu lijevom i desnom rukom. Nakon završenoga guranja nosi medicinku do prvoga učenika u koloni. Predaje učeniku medicinku i odlazi na začelje kolone.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ? Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može bacati dva puta zaredom. Za svako uspješno bacanje, pogodak, učenik, odnosno njegova skupina, osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 30.
PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI Kolut naprijed (niz kosinu) Bacanje medicinke od 1 kg s prsa suručno Guranje velike strunjače		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI 1. Kolut naprijed (niz kosinu) 2. Bacanje medicinke od 1 kg s prsa suručno 3. Guranje velike strunjače		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, velike strunjače, medicinke, lopte, strunjače, odskočna daska		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM <ul style="list-style-type: none"> • Učenici trče u omeđenome prostoru, a na učiteljin/učiteljev znak počnu hodati prvo na petama, a zatim na prstima. Na ponovni znak potrče i tako naizmjenice. • Iz slobodnoga trčanja na dogovoreni se znak učenici zaustavljaju, okreću prema učiteljici/učitelju i zauzimaju stav <i>pozor</i>. Na idući znak ponovno potrče, trče pa opet zauzimaju stav <i>pozor</i> i tako redom. 	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA <ol style="list-style-type: none"> 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. 6. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOSTI: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI Aktivnosti se izmjenjuju svake 3 minute.</p> <p>1. Kolut naprijed (niz kosinu) Učenici su raspoređeni u kolone i izvode kolutanje naprijed niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta i za vrijeme kolutanja uhvati se za koljena. Kad završi kolutanje, uspravi se. Kreće sljedeći učenik.</p> <p>2. Bacanje medicinke od 1 kg s prsa suručno Učenici su raspoređeni u kolonu. Jedan po jedan baca medicinku s prsa dvjema rukama. Učenik stoji na crti i baca je na postavljenu strunjaču koja je udaljena 3 – 4 m, ovisno o mogućnostima učenika. Učenik pridržava medicinku na prsima dvjema rukama, dlanovi su postavljeni u obliku košarice, palčevi blizu, a prsti rašireni i dodiruju medicinku cijelom površinom prstiju i dlana. Učenik izbacuje medicinku gurajući je s prsa maksimalnim ispružanjem ruku. Nakon bacanja odlazi po nju i daje ju sljedećemu učeniku.</p> <p>3. Guranje velike strunjače Učenici su raspoređeni u parove. Svaki par gura veliku strunjaču do postavljene crte i natrag. Udaljenost je 3 m. Ostavljaju strunjaču i kreće sljedeći par. Na strunjaču se može postaviti neki predmet koji tijekom guranja ne smije pasti.</p> <p><i>Nakon što svi učenici prođu sve aktivnosti, slijedi VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA ZNANJA.</i> Kolut naprijed (niz kosinu) Učenici su raspoređeni u kolone i izvode kolutanje naprijed niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta i za vrijeme kolutanja uhvati se za koljena. Kad završi kolutanje, uspravi se. Kreće sljedeći učenik.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspjeje zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 31.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
<p>NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Guranje velike strunjače Elementarna igra</p> <p>Oprema za nastavu</p>		
<p>CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Guranje velike strunjače 3. Elementarna igra Predmetno područje D Oprema za nastavu Prati svoje higijenske navike.</p>		
<p>ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.3.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p>		
NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, velike strunjače, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM U PARU Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici, trčeći oko dvorane, preskakuju. Trče u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici stoje u koloni. Hodaju na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i vraća se natrag. Nastavlja hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad jedan učenik završi, kreće sljedeći učenik.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u parove. Svaki par gura veliku strunjaču do postavljene crte i natrag. Udaljenost je 3 m. Ostavljaju strunjaču i kreće sljedeći par. Na strunjaču se može postaviti neki predmet koji tijekom guranja ne smije pasti.</p> <p>3. AKTIVNOST: Elementarna igra: Umnožavanje parova Učitelj slučajnim odabirom izabere dva učenika koji započinju igru držeći se za ruke. U prostoru omeđenome čunjevima preostali učenici bježe od para koji lovi. Uhvaćeni učenik priključuje se paru koji lovi, a čim se u lancu nađu četiri učenika koja love, podijele se u dva nova para. Četvorka se transformira u dva para i nastavlja s hvatanjem preostalih neulovljenih učenika. Dva posljednja uhvaćena učenika ponovno počinju igru.</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu AKTIVNOST: Prati svoje higijenske navike. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: <i>NEKA PUCA!</i> Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevu: Neka puca, <i>neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>MORE-BRIJEG Svi su učenici u jednoj vrsti. Ispred njih je crta i to mjesto označava brijeg, a s druge je strane more. Učiteljica/učitelj nalazi se ispred vrste i na njezin/njegov uzvik: <i>More!</i> svi moraju brzo preskočiti crtu i naći se u moru. Učiteljica/učitelj daje razne zapovijedi, a učenici moraju pažljivo slušati i paziti trebaju li biti na brijegu ili u moru. Pobjednik je učenik koji posljednji ostane u igri.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 32.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Guranje velike strunjače Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Guranje velike strunjače 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, velike strunjače, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE OKO SVOGA PARA Učenici trče u paru. Na dogovoreni znak desni učenik stane, a lijevi trči oko njega. Kad dođe na svoje mjesto, oba nastavljaju trčati. Na sljedeći znak desni trči oko lijevoga i tako naizmjenice.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – DA/NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>DA</i> (naizmjenice spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju natrag). Nakon pokreta <i>DA</i> izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>NE</i> (okreću pogled i glavu naizmjenice u desnu, zatim lijevu stranu). 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno sa strane tijela od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obratno (od natrag prema naprijed). 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNINA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Učenici lijevom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici stoje u koloni. Hodaju na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i vraća se natrag. Nastavlja hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad jedan učenik završi, kreće sljedeći učenik. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u parove. Svaki par gura veliku strunjaču do postavljene crte i natrag. Udaljenost je 3 m. Ostavljaju strunjaču i kreće sljedeći par. Na strunjaču se može postaviti neki predmet koji tijekom guranja ne smije pasti. 3. AKTIVNOST: Elementarna igra: PTICE SELICE Na igralištu ili u dvorani <i>jato ptica</i> trči, seli se s jednoga mjesta na drugo, od crte do crte. Čim učenici stignu na crtu, zaustave se i skupe da bi na ponovni znak nastavili trčati u jednoj vrsti i <i>seliti se u jat</i> do sljedećega mjesta.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO NAJBOLJE NASMIJAVA? Svi su učenici u krugu, a u sredini je kruga jedan učenik. Njegov je zadatak da u vremenu od 30 sekunda nasmije što više učenika, i to tako da ide redom od jednoga do drugoga, postavlja mu pitanja, izvodi različite pokrete, smije se itd. Za svakoga učenika kojega uspije nasmijati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme, ulogu preuzima drugi učenik i tako redom. Najuspješniji je onaj koji osvoji najviše bodova. VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 33.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Bacanje medicinke od 1 kg s prsa suručno Guranje velike strunjače		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Bacanje medicinke od 1 kg s prsa suručno 3. Guranje velike strunjače		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, velike strunjače, medicinke loptice		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	KOJE JATO BRŽE LETI? Učenike podijelimo u dvije skupine (<i>jata ptica</i>) koja se nalaze na crti (<i>žici</i>). Na zadani znak ptice u jatuu slobodno trče u omeđenome prostoru, a na učiteljčino/učiteljveo: <i>Ptice na žicu!</i> svako jato nastoji što prije doletjeti na svoje mjesto i stati na žicu.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom: stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice: stav spojeni, priručiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu, a loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama: stav raskoračni, predručiti s lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a uhvatiti je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje ispuštene loptice jednom rukom: stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja zamijeniti ruke. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju: stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu: stav sjedeći, noge pogrčene, priručiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret: stav spojeni, priručiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180 stupnjeva i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom: stav spojeni, lopticu držati između unutrašnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOSTI: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI Aktivnosti se izmjenjuju svake tri minute.</p> <p>1. Hodanje po niskoj gredi Učenici stoje u koloni. Hodaju na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i vraća se natrag. Nastavlja hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad jedan učenik završi, kreće sljedeći učenik.</p> <p>2. Bacanje medicinke od 1 kg s prsa suručno Učenici su raspoređeni u kolonu. Jedan po jedan baca medicinku s prsa dvjema rukama. Učenik stoji na crti i baca je na postavljenu strunjaču koja je udaljena 3 – 4 m, ovisno o mogućnostima učenika. Učenik pridržava medicinku na prsima dvjema rukama, dlanovi su postavljeni u obliku košarice, palčevi blizu, a prsti rašireni i dodiruju medicinku cijelom površinom prstiju i dlana. Učenik izbacuje medicinku gurajući je s prsa maksimalnim ispružanjem ruku. Nakon bacanja odlazi po nju i daje ju sljedećemu učeniku.</p> <p>3. Guranje velike strunjače Učenici su raspoređeni u parove. Svaki par gura veliku strunjaču do postavljene crte i natrag. Udaljenost je 3 m. Ostavljaju strunjaču i kreće sljedeći par. Na strunjaču se može postaviti neki predmet koji tijekom guranja ne smije pasti.</p> <p><i>Nakon što svi učenici prođu sve aktivnosti slijedi VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA ZNANJA.</i></p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA – LEBDEĆA LOPTICA Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svome prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljičin/učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje ju zadržati što dulje u zraku. Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku a da ne padne na tlo.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 34.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
<p>NASTAVNA JEDINICA: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva</p>		
<p>CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 2. Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč 3. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva</p>		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: manje košarkaške lopte, niska greda, strunjače, obruči, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>TRAŽENJE PARA Učenici su podijeljeni u parove i drže se za ruke. Na znak zviždaljke ili pljeska ruku razdvajaju se i slobodno trče u prostoru. Na učiteljičin/učiteljev uzvik: <i>Tražite para!</i> svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati pred učiteljicu/učitelja držeći se za ruke. Proglašava se najuspješniji par i igra se nastavlja.</p>	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.</p>	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOSTI: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI Aktivnosti se izmjenjuju svake tri minute.</p> <p>1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARAKA</p> <p>Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje košarkaške lopte objema rukama s prsa. Lopta se nalazi u rukama tako da su dlanovi u obliku košarice postavljeni na loptu cijelom površinom dlana. Palčevi su okrenuti prema dolje, a rašireni prsti prema gore. Ruke su s loptom na prsima i izvodi se bacanje prema naprijed (kao guranje lopte). Pri izbačaju lopte laktovi se ne smiju širiti. U trenutku napuštanja lopte dlanovi su usmjereni prema naprijed (u smjeru kretanja lopte), a ruke su maksimalno ispružene. Noge su isprva usporedno na tlu, a u trenutku izbačaja iskorači se boljom nogom prema naprijed.</p> <p>Drugi učenik hvata loptu.</p> <p>Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela, lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.</p> <p>2. Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak skakanja na jednoj nozi iz obruča u obruč. Obruči su postavljeni na tlu jedan za drugim na osam mjesta. Učenik prelazi obruče skačući na jednoj nozi iz obruča u obruč. Izvodi osam skokova na jednoj nozi. Kad završi, učenik se vraća trčećim korakom u kolonu. Kreće sljedeći učenik.</p> <p>3. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva</p> <p>Učenici stoje u koloni. Hodaju na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i vraća se natrag. Nastavlja hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad jedan učenik završi, kreće sljedeći učenik.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje.</p> <p>Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>IGRA: DAN-NOĆ</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 35.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Vođenje lopte rukom na različite načine		
Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Vođenje lopte rukom na različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, niska greda, strunjače, stalak, обручи, lopta, male prepreke / prepone, označivači prostora (kapice)		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	GUSJENICE Učenici su u dvije kolone iza crte, a ruke drže na ramenima učenika ispred sebe. Zadatak je na dogovoreni znak što prije i u cijelosti prijeći zadani prostor (pravocrtno, u slalomu između čunjeva, s preprekama).	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno pljesnu dlanovima ispod podignute noge. Zatim to izvode lijevom nogom. 2. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA – Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanome ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA – U turskome sjedu, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo pa udesno. 5. VJEŽBA – Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (<i>Sviranje na glasoviru</i>) 6. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu u zadanome ritmu. 7. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice: nisko-visoko.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici stoje u koloni. Hodaju na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i vraća se natrag. Nastavlja hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad jedan učenik završi, kreće sljedeći učenik. 2. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Aktivnost započinju tako da trčeći vode loptu između stalaka (4), dolaze do obruča i nastavljaju dalje skakati sunožnim poskocima s loptom u uzručenju preko obruča (4). Trče dalje do prepona / malih prepreka (2) koje preskaču. Nastavljaju se kretati do oznake/kapice i trče natrag do sljedeće oznake/kapice. Nakon toga trče do početka poligona. Zadatak će izvoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta.	
Glavni „B“ dio sata	ELEMENTARNA IGRA: GLAVA LOVI REP Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona po osam učenika. Drže se rukama oko pasa tako da prvi učenik (glava) ima slobodne ruke. Zadatak je da glava što prije uhvati zadnjega učenika u koloni (rep), koji zajedno s trupom, dakle s ostalim učenicima u koloni, izmiče glavi. Kad glava uhvati rep, glava postaje sljedeći učenik u koloni, a dotadašnja glava postaje rep i igra se nastavlja.	
Završni dio sata	IGRA: DAN-NOĆ VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 36.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Vođenje lopte rukom na različite načine		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Vođenje lopte rukom na različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, stalak, obruči, lopta, male prepreke / prepone, označivači prostora (kapice)		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U ZADANOME PROSTORU Jedan učenik trčeći pokušava uloviti druge učenike u dogovorenome polju igrališta ili dijelu dvorane. Kad uhvati, taj postaje lovac i igra se nastavlja. Prije početka igre potrebno je dogovoriti se kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekoga dogovorenog zadatka, npr. čučnu, kleknu...).	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GOVORIMO: <i>NE ZNAM</i> : Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode istodobno podizanje obaju ramena te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena istodobno prema naprijed, a zatim natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvode svijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na noge, spuštaju se između nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici stoje u koloni. Hodaju na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i vraća se natrag. Nastavlja hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad jedan učenik završi, kreće sljedeći učenik.</p> <p>2. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Aktivnost započinju tako da trčeći vode loptu između stalaka (4), dolaze do obruča i nastavljaju dalje skakati sunožnim poskocima s loptom u uzručenju preko obruča (4). Trče dalje do prepona / malih prepreka (2) koje preskaču. Nastavljaju se kretati do oznake/kapice i trče natrag do sljedeće oznake/kapice. Nakon toga trče do početka poligona. Zadatak će izyoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta.</p> <p>PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA Mjerimo vrijeme izvođenja aktivnosti. NAKON SVIH OVIH PRAĆENJA UČENICI S UČITELJICOM/UČITELJEM ZAKLJUČUJU KOLIKO JE UČENIK NAPREDOVAO U SVOJIM POSTIGNUĆIMA. – VREDNOVANJE ZA UČENJE PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U VOĐENJU LOPTE NA RAZLIČITE NAČINE. VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate tijekom nekoliko sati (najmanje 3-4 sata). Nakon trećega se puta ocjenjuje. Mjerimo vrijeme izvođenja aktivnosti.</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA – LEBDEĆA LOPTICA Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka skupina je u svom prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljin/učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje ju zadržati što dulje u zraku. Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku a da ne padne na tlo.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>POGODI TKO JE Jedan učenik ima povez preko očiju i stoji u sredini kruga. Jedan učenik iz kruga, na dogovoreni znak, dotakne učenika s povezom izgovarajući jednu rečenicu (sve osim svoga imena) i vraća se na mjesto u krugu. Učenik skida povez i pokušava pogoditi tko ga je dotaknuo. Svi učenici jedan po jedan izgovaraju ono što je rekao učenik koji je dotaknuo učenika s povezom.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 37.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Vođenje lopte rukom na različite načine		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) 2. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 3. Vođenje lopte rukom na različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: švedska klupa, niska greda, strunjače, stalci, obruči, označivači prostora (kapice), manje prepreke / prepone, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TJJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan za drugim i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici lagano izvode pokret glavom u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom rukom prste lijeve noge, naizmjenice. 7. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan po jedan. Učenik na švedskoj klupi izvodi hodanje u uporu za rukama / četveronoške do kraja i polako siđe s klupe. Kreće sljedeći učenik.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici stoje u koloni. Hodaju na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i vraća se natrag. Nastavlja hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad jedan učenik završi, kreće sljedeći učenik.</p> <p>3. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Aktivnost započinju tako da trčeći vode loptu između stalaka (4), dolaze do obruča i nastavljaju dalje skakati sunožnim poskocima s loptom u uzručenju preko obruča (4). Trče dalje do prepona / malih prepreka (2) koje preskaču. Nastavljaju se kretati do oznake/kapice i trče natrag do sljedeće oznake/kapice. Nakon toga trče do početka poligona. Zadatak će izvoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta. PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA Mjerimo vrijeme izvođenja aktivnosti. NAKON SVIH OVIH PRAĆENJA UČENICI S UČITELJICOM/UČITELJEM ZAKLJUČUJU KOLIKO JE UČENIK NAPREDOVAO U SVOJIM POSTIGNUĆIMA. – VREDNOVANJE ZA UČENJE PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U VOĐENJU LOPTE NA RAZLIČITE NAČINE. VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate tijekom nekoliko sati (najmanje 3-4 sata). Nakon trećega se puta ocjenjuje. Mjerimo vrijeme izvođenja aktivnosti.</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje. Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 38.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Vođenje lopte rukom na različite načine		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) 2. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 3. Vođenje lopte rukom na različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: obruči, niska greda, strunjače, stalci, označivači prostora (kapice), manje prepreke / prepone, loptice, kantice		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TJJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRONAĐI SVOJ OBRUČ Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče i na dogovoreni znak svaki učenik pokušava stati u jedan obruč. Onaj učenik koji nije uspio stati u obruč, ometa ostale učenike loveći ih u sljedećem krugu igre. U svakome sljedećem krugu igre oduzima se jedan obruč, a povećava broj učenika koji ometaju ostale (do pet učenika ometača da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može biti nacrtana kružnica, kružnica formirana vijačom, kartonski krug i sl.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan po jedan. Učenik na švedskoj klupi izvodi hodanje u uporu za rukama / četveronoške do kraja klupe i polako siđe. Kreće sljedeći učenik.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici stoje u koloni. Hodaju na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i vraća se natrag. Nastavlja hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad jedan učenik završi, kreće sljedeći učenik.</p> <p>3. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Aktivnost započinju tako da trčeći vode loptu između stalaka (4), dolaze do obruča i nastavljaju dalje skakati sunožnim poskocima s loptom u uzručenju preko obruča (4). Trče dalje do prepona / malih prepreka (2) koje preskaču. Nastavljaju se kretati do oznake/kapice i trče natrag do sljedeće oznake/kapice. Nakon toga trče do početka poligona. Zadatak će izvoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta.</p> <p>PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA Mjerimo vrijeme izvođenja aktivnosti. NAKON SVIH OVIH PRAĆENJA UČENICI S UČITELJICOM/UČITELJEM ZAKLJUČUJU KOLIKO JE UČENIK NAPREDOVAO U SVOJIM POSTIGNUĆIMA. – VREDNOVANJE ZA UČENJE PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U VOĐENJU LOPTE NA RAZLIČITE NAČINE. VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate tijekom nekoliko sati (najmanje 3-4 sata). Nakon trećega se puta ocjenjuje. Mjerimo vrijeme izvođenja aktivnosti.</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA Svaki učenik u ruci ima tenisku lopticu. Učenici trče s lopticom u ruci prema kantici (1) koja je udaljena 15 metara i ostavljaju lopticu u kantici. Kad se svi učenici izredaju, sve su loptice u kantici. (Igra se može ponoviti da se vraćaju svatko po svoju lopticu na isti način.)</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>IGRA: DAN-NOĆ VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 39.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Vođenje lopte rukom na različite načine		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) 2. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 3. Vođenje lopte rukom na različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: obruči, niska greda, strunjače, stalci, označivači prostora (kapice), manje prepreke / prepone, loptice/lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C2.1., goo C2.2.; odr A.2.1.		
TJJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA UČITELJICOM/UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GOVORIMO: <i>NE ZNAM</i> : Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode istodobno podizanje obaju ramena te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena istodobno prema naprijed, a zatim natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvode svijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na noge, spuštaju se između nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan po jedan. Učenik na švedskoj klupi izvodi hodanje u uporu za rukama / četveronoške do kraja klupe i polako siđe. Kreće sljedeći učenik.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode hodanje na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i natrag. Nastavi hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad učenik završi, kreće sljedeći učenik.</p> <p>3. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Aktivnost započinju tako da trčeći vode loptu između stalaka (4), dolaze do obruča i nastavljaju dalje skakati sunožnim poskocima s loptom u uzručenju preko obruča (4). Trče dalje do prepona / malih prepreka (2) koje preskaču. Nastavljaju se kretati do oznake/kapice i trče natrag do sljedeće oznake/kapice. Nakon toga trče do početka poligona. Zadatak će izvoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta. VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Mjerimo vrijeme izvođenja aktivnosti. NAKON SVIH OVIH PRAĆENJA UČENICI S UČITELJICOM/UČITELJEM ZAKLJUČUJU KOLIKO JE UČENIK NAPREDOVAO U SVOJIM POSTIGNUĆIMA. – VREDNOVANJE ZA UČENJE PROVJERAVANJE MOTORIČKOGA ZNANJA I MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U VOĐENJU LOPTE RUKOM NA RAZLIČITE NAČINE. Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate tijekom nekoliko sati (najmanje 3-4 sata).</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: <i>NEKA PUCA!</i> Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo: Neka puca, <i>neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>UHVATI LOPTICU (LOPTU) U sredini je kruga učenik koji ima lopticu. On je baca učenicima u krugu. Zadatak je uhvatiti lopticu. Onaj učenik koji ne uhvati lopticu, sjedne ili čučne i za njega je igra završena.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 40.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
<p>NASTAVNA JEDINICA: Stoj na lopaticama Skokovi u prostoru</p> <p>Oprema za nastavu</p>		
<p>CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Stoj na lopaticama 2. Skokovi u prostoru Predmetno područje D Oprema za nastavu Prati svoje higijenske postupke.</p>		
<p>ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.3.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p>		
NASTAVNA SREDSTVA: kratka vijača, obruči, niske prepreke, strunjače, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TJJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad lovac uhvati svoj par, zamijene uloge.</p>	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. VJEŽBA – PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan. Rukama će pljeskati ispred sebe: pljesnu svatko za sebe pa međusobno desnom rukom, pljesnu svatko za sebe pa međusobno lijevom rukom, pljesnu svatko za sebe pa istodobno međusobno objema rukama. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. VJEŽBA – RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koje se dotiče, a zatim drugi. VJEŽBA – BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST Učenici su raspoređeni po strunjačama i izvode upor na lopaticama. Učenik leži na leđima i podiže noge iznad tijela. Noge su skupa i rukama se upire u donji dio trupa. Izvodi kratki izdržaj u tome položaju i spušta noge na tlo. Vježba se izvodi prema dogovoru s učiteljicom/učiteljem.</p> <p>2. AKTIVNOST: Poligon s različitim načinom skokova Učenici izvode zadatak jedan za drugim. Ima šest radnih mjesta: 8. sunožni skokovi cik-cak preko vijače na tlu po dužini 1. skokovi na jednoj nozi (desnoj) preko postavljenih obruča na tlu (tri obruča) 2. skokovi na jednoj nozi, doskok na dvije noge preko niskih prepreka 10 cm (četiri prepreke) 3. sunožni skokovi po crti 4. sunožni skok preko prepreke visoke 30 cm 5. skokovi na jednoj nozi (lijeva noga).</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu AKTIVNOST: Prati svoje higijenske navike. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: <i>NEKA PUCA!</i> Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo: <i>Neka puca, neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>MORE-BRIJEG Svi su učenici u jednoj vrsti. Ispred njih je crta i to mjesto označava brijeg, a s druge je strane more. Učiteljica/učitelj nalazi se ispred vrste i na njezin/njegov uzvik: <i>More!</i> svi moraju brzo preskočiti crtu i naći se u moru. Učiteljica/učitelj daje razne zapovijedi, a učenici moraju pažljivo slušati i paziti trebaju li biti na brijegu ili u moru. Pobjednik je učenik koji posljednji ostane u igri.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 41.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Stoj na lopticama Škokovi u prostoru Štafetna igra		
Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Stoj na lopticama 2. Škokovi u prostoru 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: kratka vijača, obruči, niske prepreke, strunjače, lopta, stalak, medicinke		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA</p> <p>Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:</p> <p>slobodnim trčanjem</p> <ul style="list-style-type: none"> • visoki skip • niski skip • sunožno • četveronoške • suprotna ruka – noga: lijeva ruka-desna noga • bočno • trčanjem unatrag (leđima okrenutima prema cilju) • trčanje naizmjenice naprijed-natrag. 	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjenice. 4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag. 5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 8. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST Učenici su raspoređeni po strunjačama i izvode upor na lopaticama. Učenik leži na leđima i podiže noge iznad tijela. Noge su skupa i rukama se upire u donji dio trupa. Izvodi kratki izdržaj u tome položaju i spušta noge na tlo. Vježba se izvodi prema dogovoru s učiteljicom/učiteljem.</p> <p>2. AKTIVNOST: Poligon s različitim načinom skokova Učenici izvode zadatak jedan za drugim. Ima šest radnih mjesta: 1. sunožni skokovi cik-cak preko vijače na tlu po dužini 2. skokovi na jednoj nozi (desnoj) preko postavljenih obruča na tlu (tri obruča) 3. skokovi na jednoj nozi i doskok na dvije noge preko niskih prepreka 10 cm (četiri prepreke) 4. sunožni skokovi po crti 5. sunožni skok preko prepreke visoke 30 cm 6. skokovi na jednoj nozi (lijeva noga).</p> <p>3. AKTIVNOST: Stafetna igra Učenici trče prema stalku (1) koji se nalazi na udaljenosti od 20 metara. Na putu do stalka učenici moraju preskočiti manju preponu (1), podići i spustiti manju medicinku (1 kg) koja se nalazi u obruču (1) te trčati oko stalka. Vraćaju se pravocrtno do svoje kolone. Ne ponavljaju zadatke pri vraćanju.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: <i>NEKA PUCA!</i> Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo: <i>Neka puca, neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO SE NEĆE NASMIJATI? Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina odabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili naizmjenice.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 42.
PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Stoj na lopticama Škokovi u prostoru Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Stoj na lopticama 2. Škokovi u prostoru 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: kratka vijača, obruči, niske prepreke, strunjače, lopta, stalak, medicinke, čunjevi		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRONAĐI SVOJ OBRUČ Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče i na dogovoreni znak svaki učenik pokušava stati u jedan obruč. Onaj učenik koji nije uspio stati u obruč, ometa ostale učenike loveći ih u sljedećem krugu igre. U svakome sljedećem krugu igre oduzima se jedan obruč, a povećava broj učenika koji ometaju ostale (do pet učenika ometača da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može biti nacrtana kružnica, kružnica formirana vijačom, kartonski krug i sl.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – DA/NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>DA</i> (naizmjenice spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju natrag). Nakon pokreta <i>DA</i> izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>NE</i> (okreću pogled i glavu naizmjenice u desnu, zatim lijevu stranu). 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno sa strane tijela od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obratno (od natrag prema naprijed). 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Učenici lijevom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST Učenici su raspoređeni po strunjačama i izvode upor na lopaticama. Učenik leži na leđima i podiže noge iznad tijela. Noge su skupa i rukama se upire u donji dio trupa. Izvodi kratki izdržaj u tome položaju i spušta noge na tlo. Vježba se izvodi prema dogovoru s učiteljicom/učiteljem.</p> <p>2. AKTIVNOST: Poligon s različitim načinom skokova Učenici izvode zadatak jedan za drugim. Ima šest radnih mjesta: 1. sunožni skokovi cik-cak preko vijače na tlu po dužini 2. skokovi na jednoj nozi (desnoj) preko postavljenih obruča na tlu (tri obruča) 3. skokovi na jednoj nozi i doskok na dvije noge preko niskih prepreka 10 cm (četiri prepreke) 4. sunožni skokovi po crti 5. sunožni skok preko prepreke visoke 30 cm 6. skokovi na jednoj nozi (lijeva noga).</p> <p>3. AKTIVNOST: Stafetna igra Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trči do prve vijače. Od prve do druge vijače učenik hoda u uporu za rukama (četveronoške). Podiže se i trči do čunja, zaobilazi ga i vraća se pravocrtno trčeći natrag u kolonu. Dodiruje sljedećega učenika po dlanu i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje. Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>IGRA: DAN-NOĆ VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 43.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag (niz kosinu) Hodanje u uporuz za rukama (četveronoške) po švedskoj klupi Hodanje u uporuz za rukama (četveronoške) na tlu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početo usavršavanje motoričkoga znanja 1. Kolut natrag (niz kosinu) 2. Hodanje u uporuz za rukama (četveronoške) po švedskoj klupici 3. Hodanje u uporuz za rukama (četveronoške) na tlu		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, strunjače, odskočna daska, švedska klupa, obruči, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	GUSJENICE Učenici su u dvije kolone iza crte, a ruke drže na ramenima učenika ispred sebe. Zadatak je na dogovoreni znak što prije i u cijelosti prijeći zadani prostor (pravocrtno, u slalomu između čunjeva, s preprekama).	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno pljesnu dlanovima ispod podignute noge. Zatim to izvode lijevom nogom. 2. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA – Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanome ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA – U turskome sjedu, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo pa udesno. 5. VJEŽBA – Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (<i>Sviranje na glasoviru</i>) 6. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu u zadanome ritmu. 7. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice: nisko-visoko.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode kolutanje unatrag niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta unatrag tako da iz čunja s rukama uz uši izvodi grbicu i koluta se po leđima. S dolaskom na tlo preko glave gura se dlanovima od tla. Po završetku kolutanja učenik se podiže i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan po jedan. Učenik na švedskoj klupi izvodi hodanje u uporuz za rukama / četveronoške do kraja klupe i polako siđe. Kreće sljedeći učenik. Učenik tijekom hodanja u uporuz za rukama postavlja dlanove cijelom površinom na klupicu. 3. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan po jedan. Učenik na tlu izvodi hodanje u uporuz za rukama / četveronoške preko postavljenih obruča na tlu. Učenik tijekom hodanja u uporuz za rukama postavlja dlanove cijelom površinom na tlo. Kad učenik završi, kreće sljedeći učenik.	
Glavni „B“ dio sata	ELEMENTARNA IGRA: <i>NEKA PUCA!</i> Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevu: Neka puca, <i>neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.	
Završni dio sata	IGRA: DAN-NOĆ VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 44.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag (niz kosinu) Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) po švedskoj klupi Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) na tlu Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Kolut natrag (niz kosinu) 2. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) po švedskoj klupi 3. Hodanje u uporu za rukama (četveronoške) na tlu 4. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, švedska klupa, obruči, lopta, kratka vijača,		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode kolutanje unatrag niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta unatrag tako da iz čučnja s rukama uz uši izvodi grbicu i koluta se po leđima. S dolaskom na tlo preko glave gura se dlanovima od tla. Po završetku kolutanja učenik se podiže i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan po jedan. Učenik na švedskoj klupi izvodi hodanje u uporu za rukama / četveronoške do kraja klupe i polako siđe. Kreće sljedeći učenik. Učenik tijekom hodanja u upru za rukama postavlja dlanove cijelom površinom na klupicu.</p> <p>3. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan po jedan. Učenik na tlu izvodi hodanje u uporu za rukama / četveronoške preko postavljenih obruča na tlu. Učenik tijekom hodanja u uporu za rukama postavlja dlanove cijelom površinom na tlo. Kad učenik završi, kreće sljedeći učenik.</p> <p>4. AKTIVNOST: Elementarna igra: NAJBOLJI KOČIJAŠ Učenici će se u vrsti razbrojiti na parove i svaki drugi stat će iza prvoga. Svi prvi stanu u kolonu i odlaze po vijaču, vraćaju se u vrstu te se rasporede u parove s učenicima iz druge kolone. Prvi od njih ima <i>uzde</i> (vijaču) koju prebaci svomu paru oko pojasa. Na taj način trče oko dvorane (igrališta), ali se ne smiju sudariti s ostalim <i>zapregama</i>. Na znak učiteljice/učitelja zaustavljaju se i učenici zamijene uloge te nastavljaju trčati uz visoko podizanje nogu. Učiteljica/učitelj daje ritam pljeskanjem.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ima laganu loptu koju nosi sa sobom do strunjače. Bočno se kotrlja, loptu drži u uzručenju. Kad dođe do kraja strunjače, diže se i s loptom u ruci trči do označenoga mjesta / crte. Stane ispred crte i suručno baca loptu u обруč koji je postavljen od crte 2 m. Kad pogodi unutar obruča, uzima loptu i trči s loptom pravocrtno u kolonu te ju dodaje drugomu učeniku. Odlazi na začelje kolone.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ? Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može bacati dva puta zaredom. Za svako uspješno bacanje, pogodak, učenik, odnosno njegova skupina, osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 45.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples RAŠPA Vaga zanoženjem na tlu Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci odabranog plesa: narodni ples RAŠPA 2. Vaga zanoženjem na tlu 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi ritmičke strukture. Vježba ravnotežu. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopta, povez za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	FIGURATIVNO TRČANJE Učenici hodaju odnosno trče u jednoj koloni po igralištu. Učiteljica/učitelj nastoji pri odabiru smjera kretanja što više iskoristiti crte rukometnoga, košarkaškoga ili odbojkaškoga igrališta. To će učenicima omogućiti da tijekom trčanja opisuju polukrug, krug, četverokut, pravokutnik, osmicu.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – DA/NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>DA</i> (naizmjenice spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju natrag). Nakon pokreta <i>DA</i> izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>NE</i> (okreću pogled i glavu naizmjenice u desnu, zatim lijevu stranu). 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno sa strane tijela od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obratno (od natrag prema naprijed). 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Učenici lijevom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici proizvoljno (u formaciji kola, crta, dijagonala, kolona ili slobodno raspoređeni) stoje u prostoru sučelice (licem jedan prema drugome) držeći se objema rukama u predručenju dolje. Izvode sljedeće zadatke: 1. u mjestu sunožne skokove u raskoračnome stavu s naizmjeničnom promjenom nogu naprijed-natrag; nakon zadanoga broja doskok u sunožni stav 2. u mjestu trčeće korake s pogrčenim zabacivanjem potkoljenica 3. trčeće korake okrećući se u oba smjera.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni po crtama na tlu dvorane i izvode na jednoj nozi vagu zanoženjem. Ruke su u odručenju i pokušavaju se zadržati u tome položaju nekoliko sekunda. Mijenjaju nogu na kojoj stoje.</p> <p>3. AKTIVNOST: Elementarna igra: PTICE SELICE Na igralištu ili u dvorani <i>jato ptica</i> trči, seli se s jednoga mjesta na drugo, od crte do crte. Čim učenici stignu na crtu, zaustave se i skupe da bi na ponovni znak nastavili trčati u jednoj vrsti i <i>seliti se u jat</i> do sljedećega mjesta.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p><i>KAKO SE ZOVEŠ?</i> Svi su učenici u krugu i hodaju laganim koracima slijeva udesno. Jedan je učenik s povezom preko očiju u sredini kruga. Na dogovoreni znak krug se zaustavlja, a učenik s povezom preko očiju prilazi nekome od suigrača i pita: <i>Kako se zoveš?</i> Učenik kojemu je upućeno pitanje odgovara izmijenjenim glasom. Ako onaj iz sredine pogodi tko je taj učenik, mijenja s njim mjesto i ulogu, ne pogodi li, ostaje i dalje u sredini kruga i igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 46.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples RAŠPA Vaga zanoženjem na tlu Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples RAŠPA 2. Vaga zanoženjem na tlu 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba ritmičke strukture i ravnotežu. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopta, obruč		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	HVATANJE OBRUČEM Dva učenika drže obruč i hvataju ostale koji se kreću u prostoru za vježbanje. Uhvaćen je svaki onaj učenik kojemu uspiju staviti obruč na glavu. Uhvaćeni učenik mijenja ulogu s jednim od lovaca.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – DA/NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>DA</i> (naizmjenice spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju natrag). Nakon pokreta <i>DA</i> izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>NE</i> (okreću pogled i glavu naizmjenice u desnu, zatim lijevu stranu). 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno sa strane tijela od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obratno (od natrag prema naprijed). 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Učenici lijevom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST: Učenici proizvoljno (u formaciji kola, crta, dijagonala, kolona ili slobodno raspoređeni) stoje u prostoru sučelice (licem jedan prema drugome) držeći se objema rukama u predručenju dolje. Izvode sljedeće zadatke: 1. u mjestu sunožne skokove u raskoračnome stavu s naizmjeničnom promjenom nogu naprijed-natrag; nakon zadanoga broja doskok u sunožni stav 2. u mjestu trčee korake s pogrčenim zabacivanjem potkoljenica 3. trčee korake okrećući se u oba smjera. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni po crtama na tlu dvorane i izvode na jednoj nozi vagu zanoženjem. Ruke su u odručenju i pokušavaju se zadržati u tome položaju nekoliko sekunda. Mijenjaju nogu na kojoj stoje. AKTIVNOST: Elementarna igra: LABIRINT Učenici su podijeljeni u četiri vrste stojeći u vrsti jedan do drugoga, a razmak između vrsta dužina je predručenja. Jedan učenik lovi drugoga tako da se kreću samo između vrsta, dakle kroz labirint. Na učiteljičinu/učiteljevu zapovijed, npr. <i>Nadesno!</i>, svi se učenici okreću što brže mogu udesno, tj. mijenja se i labirint, odnosno prostor za lovljenje, a time i smjer kretanja učenika koji se love. Učiteljica/učitelj izdaje zapovijedi češće, osobito ako pravodobno okretanje učenika može pomoći učeniku kojega love. Lovac koji uhvati slobodnoga učenika postaje slobodan i staje u jednu vrstu, a dalje lovi ulovljeni učenik, i to onaj na čije je mjesto stao dotadašnji lovac.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>SMIJTE SE, DJECO Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učiteljica/učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učiteljica/učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne na tlo, moraju se uozbiljiti, odnosno više se ne smiju smijati. Onaj tko se smije i nakon što je lopta pala, ispada iz igre. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 47.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples RAŠPA Vaga zanoženjem na tlu Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples RAŠPA 2. Vaga zanoženjem na tlu 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi pravilnu tehniku zadane aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, lopta, strunjače, povez za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	KOJE JATO BRŽE LETI? Učenike podijelimo u dvije skupine (<i>jata ptica</i>) koja se nalaze na crti (<i>žici</i>). Na zadani znak ptice u jatlu slobodno trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičino/učiteljevo: <i>Ptice na žicu!</i> svako jato nastoji što prije doletjeti na svoje mjesto i stati na žicu.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno pljesnu dlanovima ispod podignute noge. Zatim to izvode lijevom nogom. 2. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA – Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanome ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA – U turskome sjedu, pruručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo pa udesno. 5. VJEŽBA – Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (<i>Sviranje na glasoviru</i>) 6. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu u zadanome ritmu. 7. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice: nisko-visoko.	
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST: Učenici proizvoljno (u formaciji kola, crta, dijagonala, kolona ili slobodno raspoređeni) stoje u prostoru sučelice (licem jedan prema drugome) držeći se objema rukama u predručenju dolje. 1. u mjestu izvoditi sunožne skokove u raskoračnom stavu s naizmjenicom promjenom nogu naprijed-natrag, nakon zadanog broja, doskok u sunožni stav; 2. u mjestu izvoditi trčeće korake s pogrčenim zabacivanjem potkoljenica 3. izvoditi trčeće korake okrećući se u oba smjera 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni po crtama na tlu dvorane i izvode na jednoj nozi vagu zanoženjem . Ruke su u odručenju i pokušavaju se zadržati u tome položaju nekoliko sekunda. Mijenjaju nogu na kojoj stoje. AKTIVNOST: Elementarna igra: VUK I OVCE U omeđenome prostoru <i>ovce</i> (učenici) na paši. Na livadi se iznenada pojavi <i>vuk</i> (učenik koji lovi) i <i>ovce</i> se razbježe. <i>Vuk</i> nastoji uhvatiti bilo koju <i>ovcu</i> i kad je uhvati, uhvaćena <i>ovca</i> postaje <i>vuk</i> i prima znak razlikovanja, a <i>vuk</i> postaje <i>ovca</i> . <i>Ovce</i> se spašavaju tako da u opasnosti bježe u <i>tor</i> (krug košarkaškoga igrališta, strunjača...). Ostaju li <i>ovce</i> dugo u toru, na poziv vuka: <i>Ovce iz tora!</i> , sve <i>ovce</i> moraju izići iz tora.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>VRUĆE-HLADNO Učenici stoje u krugu i drže se za ruke. Jedan učenik zavezanih očiju stoji u sredini kruga. Učiteljica/učitelj baca u krug loptu koju učenik mora što prije pronaći. Pri traženju lopte pomažu mu ostali učenici uzvikujući <i>Vruće!</i> kad joj se približava, a <i>Hladno!</i> kad se udaljava. Učiteljica/učitelj mjeri vrijeme od trenutka kad je lopta ubačena u krug do trenutka kad je pronađena. Pobjeđuje učenik koji je u najkraćemu vremenu pronašao loptu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 48.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje lopte u zid i hvatanje Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Bacanje lopte u zid i hvatanje 2. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i razlikuje motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: tamburin, krugovi, loptice, košara, obruči, kantica		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S OKRETOM Učenici trče po jedan uz rub dvorane. Učitelj tamburinom daje znak na koji učenici staju i hodajući se okrenu na mjestu za 360 stupnjeva. Zatim nastavljaju trčati zadanim smjerom.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. 6. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST: Bacanje lopte u zid i hvatanje Učenici su raspoređeni ispred zida na udaljenosti od 2-3 m. Svaki učenik ima svoju loptu. Prvo učenici bacaju loptu u zid suručno i hvataju objema rukama. Zatim bacaju loptu jednom rukom, a objema hvataju. Ruke mijenjaju. Loptu bacaju tako da su okrenuti leđima i bacaju dvjema rukama iznad glave iza leđa, okreću se i love loptu objema rukama. AKTIVNOST: Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja Učenici su raspoređeni na označenoj crti. Na znak trče prema uputama učiteljice/učitelja. PRVI PUT: Trče do crte i zaustave se u niskome skipu. Kreću se bočnim kretanjem u trku do sljedeće crte. DRUGI PUT: Trče unatrag do crte i zaustave se, okreću se i trče prema naprijed do označene crte. TREĆI PUT: Kreću se bočno do crte, zaustave se i promijene stranu te ponovno se kreću bočno do označene crte. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trči do obruča koji su postavljeni na tlu (tri zaredom). Kroz obruče skače sunožno. Zatim trči do kantice/kutije i uzima lopticu i vraća se pravocrtno trčeći do sljedećega igrača. Predaje lopticu i kreće sljedeći učenik s lopticom u ruci. Skače sunožno te trči do kantice i ostavlja lopticu. Vraća se pravocrtno trčeći do sljedećega igrača. Dodiruje ga u dlan i odlazi na začelje kolone.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA – TKO JE BRŽI I SPRETNIJ! Učenici stoje u dvije jednake vrste koje se nalaze na suprotnim stranama igrališta (udaljenost 25 – 30 m). Učitelj je u sredini i u rukama drži košaru punu punjenih ili teniskih loptica. Broj je neograničen. Kad učiteljica/učitelj loptice sve odjednom istrese iz košare, učenici jedne i druge vrste trče prema sredini, nastoje pokupiti što više loptica i vratiti se na svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja skupi više loptica.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 49.
PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje lopte u zid i hvatanje Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja Štafetna igra		
Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje lopte u zid i hvatanje 2. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, lopte, kratke vijače, čunjevi		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	SPAS S DODANOM LOPTICOM Svi se učenici slobodno kreću u zadanome prostoru i jedan drugomu dodaju lopticu. Na učiteljin/učiteljev znak jedan učenik lovi, a ostali se učenici pokušavaju spasiti tako što nastoje dodati lopticu onomu učeniku koji je u opasnosti da bude ulovljen. Dakle spas je dodana loptica ili pravodobno izbjegavanje učenika koji lovi. Ako učenik koji lovi dotakne kojega od suigrača koji nema lopticu, smatra se ulovljenim, a igra se nastavlja.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom: stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice: stav spojeni, priručiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu, a loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama: stav raskoračni, predručiti s lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a uhvatiti je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje ispuštene loptice jednom rukom: stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja zamijeniti ruke. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju: stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu: stav sjedeći, noge pogrčene, priručiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret: stav spojeni, priručiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180 stupnjeva i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom: stav spojeni, lopticu držati između unutrašnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST: Bacanje lopte u zid i hvatanje Učenici su raspoređeni ispred zida na udaljenosti od 2-3 m. Svaki učenik ima svoju loptu. Prvo učenici bacaju loptu u zid suručno i hvataju objema rukama. Zatim bacaju loptu jednom rukom, a objema hvataju. Ruke mijenjaju. Loptu bacaju tako da su okrenuti leđima i bacaju dvjema rukama iznad glave iza leđa, okreću se i love loptu objema rukama.</p> <p>AKTIVNOST: Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja Učenici su raspoređeni na označenoj crti. Na znak trče prema uputama učiteljice/učitelja. PRVI PUT: Trče do crte i zaustave se u niskome skipu. Kreću se bočnim kretanjem u trku do sljedeće crte. DRUGI PUT: Trče unatrag do crte i zaustave se, okreću se i trče prema naprijed do označene crte. TREĆI PUT: Kreću se bočno do crte, zaustave se i promijene stranu te ponovno se kreću bočno do označene crte.</p> <p>AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trči do prve vijače. Od prve do druge vijače učenik hoda u uporu za rukama (četveronoške). Podiže se i trči do čunja, zaobilazi ga i vraća se pravocrtno trčeći natrag u kolonu. Dodiruje sljedećega učenika po dlanu i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: PRENOŠENJE PUNJENIH LOPTICA Učenike podijelimo na dvije jednake skupine međusobno udaljene 10 – 15 m. Ispred svake je skupine krug i u njemu loptice kojih mora biti više nego učenika u skupini. Na učiteljin/ učiteljev znak učenici, npr. iz ekipe A, trče prema krugu ekipe B i nastoje iz njihova kruga odnijeti u svoj krug što više loptica ili čak sve. To čine i učenici iz ekipe B. Prenošnje loptica traje jednu minutu. Pobjednička je ona ekipa koja je u svoj krug prenijela više loptica.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 50.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni koraci odabranog plesa: narodni ples RAŠPA Vaga zanoženjem na tlu Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci odabranog plesa: narodni ples RAŠPA 2. Vaga zanoženjem na tlu 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRAŽENJE PARA Učenici su podijeljeni u parove i drže se za ruke. Na znak zviždaljke ili pljeska ruku razdvajaju se i slobodno trče u prostoru. Na učiteljičin/učiteljev uzvik: <i>Tražite para!</i> svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati pred učiteljicu/učitelja držeći se za ruke. Proglašava se najuspješniji par i igra se nastavlja.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag. 8. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 9. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 10. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 11. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 12. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST: Učenici proizvoljno (u formaciji kola, crta, dijagonala, kolona ili slobodno raspoređeni) stoje u prostoru sučelice (licem jedan prema drugome) držeći se objema rukama u predručenju dolje. Izvode sljedeće zadatke: 1. u mjestu sunožne skokove u raskoračnome stavu s naizmjeničnom promjenom nogu naprijed-natrag; nakon zadanoga broja doskok u sunožni stav 2. u mjestu trčeće korake s pogrčenim zabacivanjem potkoljenica 3. trčeće korake okrećući se u oba smjera. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni po crtama na tlu dvorane i izvode na jednoj nozi vagu zanoženjem. Ruke su u odručenju i pokušavaju se zadržati u tome položaju nekoliko sekunda. Mijenjaju nogu na kojoj stoje. AKTIVNOST: Elementarna igra: BORBA ZA GNIJEZDO Učenici su raspoređeni u <i>gnijezda</i> (nacrtani krugovi, strunjača). Broj <i>ptica</i> (učenika) u gnijezdu može biti različit, od 4 do 8 učenika, ali je važno da u svakome gnijezdu bude jednak broj učenika. Jedan je igrač u sredini terena slobodan, dakle on je <i>ptica bez gnijezda</i>. Na učiteljičin/ učiteljev znak svi igrači moraju promijeniti svoja mjesta – cijelo <i>jato</i> mora prijeći iz jednoga gnijezda u drugo. Slobodni igrač nastoji se ubaciti u bilo koje gnijezdo i zauzeti mjesto nekome igraču. Onaj tko je ostao bez mjesta u svome gnijezdu, ostaje u sredini. Na ponovni znak igra se nastavlja.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>SPREMANJE SPRAVA Učenici i učiteljica/učitelj zajedno vraćaju sprave na njihova mjesta. U kratkome razgovoru ističe se važnost urednosti prostora za vježbanje. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 51.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples RAŠPA Vaga zanoženjem na tlu Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples RAŠPA 2. Vaga zanoženjem na tlu 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, loptice, povez za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i love trećega. Kad ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST: VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA ZNANJA Učenici u parovima izvode narodni ples RAŠPA – jednostavni koraci odabranoga plesa. Učenici proizvoljno (u formaciji kola, crta, dijagonala, kolona ili slobodno raspoređeni) stoje u prostoru sučelice (licem jedan prema drugome) držeći se objema rukama u predručenju dolje. Izvode sljedeće zadatke: 1. u mjestu sunožne skokove u raskoračnome stavu s naizmjeničnom promjenom nogu naprijed-natrag; nakon zadanoga broja doskok u sunožni stav 2. u mjestu trčeće korake s pogrčenim zabacivanjem potkoljenica 3. trčeće korake okrećući se u oba smjera. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni po crtama na tlu dvorane i izvode na jednoj nozi vagu zanoženjem. Ruke su u odručenju i pokušavaju se zadržati u tome položaju nekoliko sekunda. Mijenjaju nogu na kojoj stoje. AKTIVNOST: Elementarna igra: TKO ĆE PRIJE PRONAĆI SVOJ PREDMET? Razred podijelimo u dvije skupine, npr. na <i>lopte</i> i <i>loptice</i>. Učenici trče slobodno, a učiteljica/ učitelj kreće se i u ruci drži loptu i lopticu. Odjednom stane s lopticom u jednoj ruci i loptom u drugoj te govori: <i>Tko će prije pronaći svoj predmet?</i> Skupine lopte i loptice odgovaraju brzim postrojavanjem s one strane učiteljice/učitelja s koje se nalazi njihov predmet. Koja se skupina prva postroji, osvaja jedan bod.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspjeje zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>KAKO SE ZOVEŠ? Svi su učenici u krugu i hodaju laganim koracima slijeva udesno. Jedan je učenik s povezom preko očiju u sredini kruga. Na dogovoreni znak krug se zaustavlja, a učenik s povezom preko očiju prilazi nekome od suigrača i pita: <i>Kako se zoveš?</i> Učenik kojemu je upućeno pitanje odgovara izmijenjenim glasom. Ako onaj iz sredine pogodi tko je taj učenik, mijenja s njim mjesto i ulogu, ne pogodi li, ostaje i dalje u sredini kruga i igra se nastavlja. VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 52.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje lopte u zid i hvatanje Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje lopte u zid i hvatanje 2. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, čunjevi		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan za drugim i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici lagano izvode pokret glavom u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom rukom prste lijeve noge, naizmjenice. 7. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Bacanje lopte u zid i hvatanje Učenici su raspoređeni ispred zida na udaljenosti od 2-3 m. Svaki učenik ima svoju loptu. Prvo učenici bacaju loptu u zid suručno i hvataju objema rukama. Zatim bacaju loptu jednom rukom, a objema hvataju. Ruke mijenjaju. Loptu bacaju tako da su okrenuti leđima i bacaju dvjema rukama iznad glave iza leđa, okreću se i love loptu objema rukama.</p> <p>2. AKTIVNOST: Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja Učenici su raspoređeni na označenoj crti. Na znak trče prema uputama učiteljice/učitelja. PRVI PUT: Trče do crte i zaustave se u niskome skipu. Kreću se bočnim kretanjem u trku do sljedeće crte. DRUGI PUT: Trče unatrag do crte i zaustave se, okreću se i trče prema naprijed do označene crte. TREĆI PUT: Kreću se bočno do crte, zaustave se i promijene stranu te ponovno se kreću bočno do označene crte.</p> <p>3. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su raspoređeni u kolone. Prvi učenik ima loptu. Vodi je nogom između čunjeva (4) poput slaloma. Uzima loptu u ruke te je nosi do čunja. Obilazi čunj, vraća se pravocrtno trčeći na začelje kolone i loptu po tlu šalje između raširenih nogu svih učenika u koloni. Lopta dolazi do prvoga učenika u koloni. Uzima loptu i kreće izvršiti zadatak.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>IGRA: IZMEĐU DVIJE VATRE Prostor za igru treba usporednim crtama razdijeliti u nekoliko polja. Na obje kraće crte svakoga polja postavi se jedan učenik – kapetan, a u pojedinim poljima rasporede se ostali učenici. Za svako polje odredi se jedna lopta. Svaki kapetan sa svoje strane loptom gađa učenike u polju. Svaki izravni pogodak donosi bod kapetanu koji je gađao. Ako se učenik u polju spasi hvatanjem lopte, za nagradu mijenja mjesto s kapetanom koji je gađao. Kapetani s obje strane surađuju čestim dodavanjima lopte da bi postigli više pogodaka. Pobjeđuje učenik s najviše prikupljenih bodova.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>SMIJTE SE, DJECO Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učiteljica/učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učiteljica/učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne na tlo, moraju se uozbiljiti, odnosno više se ne smiju smijati. Onaj tko se smije i nakon što je lopta pala, ispada iz igre.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 53.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni koraci (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) Vježbe za jačanje leđne muskulature Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Predmetno područje D Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) 2. Vježbe za jačanje leđne muskulature 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: udaraljke, CD player, lopta, povezi za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	VUK I OVCE U omeđenome su prostoru <i>ovce</i> (učenici) na <i>paši</i> . Na livadi se iznenada pojavi <i>vuk</i> (učenik koji lovi) i <i>ovce</i> se razbježe. <i>Vuk</i> nastoji uhvatiti bilo koju <i>ovcu</i> i kad je uhvati, uhvaćena <i>ovca</i> postaje <i>vuk</i> i prima znak razlikovanja, a <i>vuk</i> postaje <i>ovca</i> . <i>Ovce</i> se spašavaju tako da u opasnosti bježe u <i>tor</i> (krug košarkaškoga igrališta, strunjača...). Ostaju li <i>ovce</i> dugo u toru, na poziv vuka: <i>Ovce iz tora!</i> , sve <i>ovce</i> moraju izići iz tora.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Jednostavni koraci (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) Učenici uz zadani ritam izvode jednostavne korake ili kretnje sa stopalima. Na mjestu uz zadani ritam udare petama o tlo. Uz zadani ritam jednom nogom izvode iskorak, peta-prsti-dodir na tlo i vrate nogu na početno mjesto. Ponove drugom nogom. Uz zadani ritam hodaju naprijed i natrag.</p> <p>2. AKTIVNOST: Vježbe za jačanje leđne muskulature Učenici su u položaju kleka i uporu za rukama. Lopta je postavljena ispred ruku u sredini, 20 cm ispred tijela. Učenik podiže jednu ruku i pokušava dotaknuti loptu. Izvodi vježbu naizmjenice s rukama. Vježbu ponoviti nekoliko puta.</p> <p>3. AKTIVNOST Elementarna igra: OSA, VRABAC I KOMARAC Učenike podijelimo u skupine po troje: jedan je „osa“, drugi „vrabac“, a treći „komarac“. Igra počinje na dogovoreni znak tako što „osa“ lovi i bode „vrapca“, a „vrabac“ hvata „komarca“. Čim „vrabac“ uhvati „komarca“, igra se prekida, a igrači mijenjaju uloge pa „vrabac“ postaje „komarac“, „komarac“ preuzima ulogu „ose“, a „osa“ ulogu „vrapca“.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>VRUĆE-HLADNO Učenici stoje u krugu i drže se za ruke. Jedan učenik zavezanih očiju stoji u sredini kruga. Učiteljica/učitelj baca u krug loptu koju učenik mora što prije pronaći. Pri traženju lopte pomažu mu ostali učenici uzvikujući <i>Vruće!</i> kad joj se približava, a <i>Hladno!</i> kad se udaljava. Učiteljica/učitelj mjeri vrijeme od trenutka kad je lopta ubačena u krug do trenutka kad je pronađena. Pobjeđuje učenik koji je u najkraćemu vremenu pronašao loptu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 54.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja/jednostavna koreografija Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja/jednostavna koreografija 2. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba jednostavnu koreografiju iz aerobike. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, udaraljke, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	GUSJENICE Učenici su u dvije kolone iza crte, a ruke drže na ramenima učenika ispred sebe. Zadatak je na dogovoreni znak što prije i u cijelosti prijeći zadani prostor (pravocrtno, u slalomu između čunjeva, s preprekama).	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno pljesnu dlanovima ispod podignute noge. Zatim to izvode lijevom nogom. 2. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA – Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanome ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA – U turskome sjedu, pruručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo pa udesno. 5. VJEŽBA – Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (<i>Sviranje na glasoviru</i>) 6. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu u zadanome ritmu. 7. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice: nisko-visoko.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u prostoru u vrstama. Učenici izvode aktivnost uz pomoć vođenja učitelja. Plešu jednostavnu koreografiju/povezuju osnovne korake uz ritam ili glazbu. Hodanje u ritmu 4 koraka desno i 4 koraka lijevo. Na mjestu stupamo 8 puta. Na mjestu se izvodi V korak. Jednom nogom iskoračimo i zatim drugom nogom iskoračimo u obliku slova V. Ponovno ponovimo sve korake ispočetka. 2. AKTIVNOST: Elementarna igra: GLAVA LOVI REP Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona po osam učenika. Drže se rukama oko pasa tako da prvi učenik (glava) ima slobodne ruke. Zadatak je da glava što prije uhvati zadnjega učenika u koloni (rep), koji zajedno s trupom, dakle s ostalim učenicima u koloni, izmiče glavi. Kad glava uhvati rep, glava postaje sljedeći učenik u koloni, a dotadašnja glava postaje rep i igra se nastavlja.	
Glavni „B“ dio sata	MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

Završni dio sata	<p>SMIJTE SE, DJECO!</p> <p>Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učiteljica/učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učiteljica/učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne na tlo, moraju se uozbiljiti, odnosno više se ne smiju smijati. Onaj tko se smije i nakon što je lopta pala, ispada iz igre.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
-------------------------	--

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 55.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja/jednostavna koreografija Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja/jednostavna koreografija 2. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba jednostavnu koreografiju iz aerobike. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, udaraljke, loptice, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem.	
Opće pripreme vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – GOVORIMO: <i>NE ZNAM</i>: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode istodobno podizanje obaju ramena te ih spuštaju u početni položaj. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena istodobno prema naprijed, a zatim natrag. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvode svijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na noge, spuštaju se između nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj. 	
Glavni „A“ dio sata	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u prostoru u vrstama. Učenici izvode aktivnost uz pomoć vođenja učitelja. Plešu jednostavnu koreografiju/povezuju osnovne korake uz ritam ili glazbu. Hodanje u ritmu 4 koraka desno i 4 koraka lijevo. Na mjestu stupamo 8 puta. Na mjestu se izvodi V korak. Jednom nogom iskoračimo i zatim drugom nogom iskoračimo u obliku slova V. Ponovno ponovimo sve korake ispočetka.</p> <p>2. AKTIVNOST: ELEMENTARNA IGRA – LEBDEĆA LOPTICA Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka skupina je u svom prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljičin/učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje ju zadržati što dulje u zraku. Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku a da ne padne na tlo.</p>	

Glavni „B“ dio sata	<p>MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
Završni dio sata	<p>UHVATI LOPTICU (LOPTU)</p> <p>U sredini je kruga učenik koji ima lopticu. On je baca učenicima u krugu. Zadatak je uhvatiti lopticu. Onaj učenik koji ne uhvati lopticu, sjedne ili čučne i za njega je igra završena.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 56.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni koraci (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) Povlačenje strunjače Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) 2. Povlačenje strunjače 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, stalci ili čunjevi, obruči, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRONAĐI SVOJ OBRUČ Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče i na dogovoreni znak svaki učenik pokušava stati u jedan obruč. Onaj učenik koji nije uspio stati u obruč, ometa ostale učenike loveći ih u sljedećem krugu igre. U svakome sljedećem krugu igre oduzima se jedan obruč, a povećava broj učenika koji ometaju ostale (do pet učenika ometača da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može biti nacrtana kružnica, kružnica formirana vijajčom, kartonski krug i sl.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici uz zadani ritam izvode jednostavne korake ili kretnje sa stopalima. Na mjestu uz zadani ritam udare petama o tlo. Uz zadani ritam jednom nogom izvode iskorak, peta-prsti-dodir na tlo i vrate nogu na početno mjesto. Ponove drugom nogom. Uz zadani ritam hodaju naprijed i natrag.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u parove. Svaki par vuče malu strunjaču do postavljene crte i natrag. Udaljenost je 3 – 4 m. Ostavljaju strunjaču. Dolazi drugi par učenika i povlači strunjaču natrag prema skupini učenika. Na taj se način izmjenjuju.</p> <p>3. AKTIVNOST: Stafetna igra Učenici trče do obruča (3); izvode sunožne poskoke kroz tri obruča i nastavljaju trčati do stalka (1) ili čunja (1); obilaze stalak/čunj; trče do obruča gdje izvode jednonožni skok s boljom nogom kroz sva tri obruča i vraćaju se trčeći natrag u kolonu.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO BOLJE GAĐA RUKOM/NOGOM Učenici su podijeljeni u skupine. Svaka skupina stoji u koloni ispred cilja koji trebaju pogoditi. Udaljenost učenika od cilja učiteljica/učitelj sam procjenjuje i povećava s obzirom na napredovanje učenika. Cilj je različit: čunjevi, mali golovi...</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 57.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni koraci (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) Povlačenje strunjače Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Jednostavni koraci (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) 2. Povlačenje strunjače 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: različite sprave – švedska klupa, strunjače, švedski sanduk; kantice, loptice, lopta, povez za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	POPLAVA Učenici slobodno trče po dvorani. Na uzvik <i>Poplava!</i> pokušavaju se što prije popeti na neku spravu, a na znak <i>Prošla opasnost!</i> nastavljaju trčati dvoranom.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici uz zadani ritam izvode jednostavne korake ili kretnje sa stopalima . Na mjestu uz zadani ritam udare petama o tlo. Uz zadani ritam jednom nogom izvode iskorak, peta-prsti-dodir na tlo i vrate nogu na početno mjesto. Ponove drugom nogom. Uz zadani ritam hodaju naprijed i natrag. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u parove. Svaki par vuče malu strunjaču do postavljene crte i natrag. Udaljenost je 3 – 4 m. Ostavljaju strunjaču. Dolazi drugi par učenika i povlači strunjaču natrag prema skupini učenika. Na taj se način izmjenjuju. 3. AKTIVNOST: Štafetna igra Svaki učenik u ruci ima tenisku lopticu. Učenici trče s lopticom u ruci prema kantici (1) koja je udaljena 15 metara i ostavljaju lopticu u kantici. Kad se svi učenici izredaju, sve su loptice u kantici. (Igra se može ponoviti da se vraćaju svatko po svoju lopticu na isti način.)	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspjeje zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>VOĐENJE GOVORENJE LJIJEVO/DESNO Učenici u parovima stoje iza početne crte. Jedan u paru ima zavezane oči. Ispred svakoga su para tri do četiri prepreke i crta udaljena jedan metar od zadnje prepreke. Zadatak je dovesti svoj par do crte bez rušenja, pomicanja ili stajanja na prepreku, dajući samo upute: lijevo/desno, naprijed/natrag.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 58.
PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Škokovi u prostoru Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja POLIGON: 1. Škokovi u prostoru 2. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i razlikuje motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: kratke vijače, obruči, označivači prostora (kapice), prepreke, loptice, kantice, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad lovac uhvati svoj par, zamijene uloge.	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. VJEŽBA – PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan. Rukama će pljeskati ispred sebe: pljesnu svatko za sebe pa međusobno desnom rukom, pljesnu svatko za sebe pa međusobno lijevom rukom, pljesnu svatko za sebe pa istodobno međusobno objema rukama. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. VJEŽBA – RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koje se dotiče, a zatim drugi. VJEŽBA – BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Poligon s različitim načinom skokova Učenici izvode zadatak jedan za drugim. Ima šest radnih mjesta: 1. sunožni skokovi cik-cak preko vijače na tlu po dužini 2. skokovi na jednoj nozi (desnoj) kroz postavljene obruče na tlu (tri obruča) 3. skokovi na jednoj nozi, doskok na dvije noge preko niskih prepreka 10 cm (četiri prepreke) 4. sunožni skokovi po crti 5. sunožni skok preko prepreke visoke 30 cm 6. skokovi na jednoj nozi (lijeva noga). 2. AKTIVNOST: Štafetna igra Teniske loptice nalaze se u kanticama na udaljenosti 15 metara od učenika. Učenici trče do kantice između stalaka (4), uzimaju lopticu, vraćaju se pravocrtno do svoje skupine.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO JE BRŽI? Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnome stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvoga do zadnjega učenika kroz tunel formiran od njihovih nogu. Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju i lopta se šalje od prvoga do zadnjega igrača iz ruke u ruku. Igra se može igrati i tako da učenici stoje u vrsti (ili dvije vrste). Zadatak im je dodavati lopticu jednom rukom, a primati drugom. VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 59.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Povaljka na leđima iz čučnja Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Povaljka na leđima iz čučnja 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, loptice, košara		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine: slobodnim trčanjem <ul style="list-style-type: none"> • visoki skip • niski skip • sunožno • četveronoške • suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga • bočno • trčanjem unatrag (leđima okrenutima prema cilju) • trčanje naizmjenice naprijed-natrag. 	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjenice. 4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag. 5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 8. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode hodanje na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i natrag. Nastavi hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad učenik završi, kreće sljedeći učenik.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na tri strunjače i svaki se učenik iz povaljke na leđima podiže u čučanj. Ljuljajući se na leđima, učenik se u trenutku podiže u čučanj i uspravno ustane.</p> <p>3. AKTIVNOST: Elementarna igra: CRNA KRALJICA 1, 2, 3 Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan je učenik 5 m ispred njih okrenut leđima. Dok on izgovara: <i>Crna kraljica 1, 2, 3!</i>, ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okrene. Tko se od učenika u tome trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA – TKO JE BRŽI I SPRETNJI Učenici stoje u dvije jednake vrste koje se nalaze na suprotnim stranama igrališta (udaljenost 25 – 30 m). Učiteljica/učitelj je u sredini i u rukama drži košaru punu punjenih ili teniskih loptica. Broj je neograničen. Kad učiteljica/učitelj loptice sve odjednom istrese iz košare, učenici jedne i druge vrste trče prema sredini, nastoje pokupiti što više loptica i vratiti se na svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja skupi više loptica.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>IGRA: DAN-NOĆ VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 60.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Povaljka na leđima iz čučnja Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Povaljka na leđima iz čučnja 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem.	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, najzmjence. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. 	
Glavni „A“ dio sata	<ol style="list-style-type: none"> AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode hodanje na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i natrag. Nastavi hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad učenik završi, kreće sljedeći učenik. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na tri strunjače i svaki učenik iz povaljke na leđima podiže se u čučanj. Ljuljajući se na leđima, učenik se u trenutku podiže u čučanj i uspravno ustane. AKTIVNOST: Elementarna igra: TKO SE NEĆE NASMIJATI? Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina odabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmiјati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili najzmjence. 	

Glavni „B“ dio sata	<p>IZMEĐU ČETIRI VATRE</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje.</p> <p>Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.</p>
Završni dio sata	<p>TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ?</p> <p>Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može bacati dva puta zaredom. Za svako uspješno bacanje, pogodak, učenik, odnosno njegova skupina, osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 61.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Povaljka na leđima iz čučnja Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 2. Povaljka na leđima iz čučnja 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, lopta, povez za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i love trećega. Kad ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenicom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode hodanje na prstima po niskoj gredi . Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i natrag. Nastavi hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad učenik završi, kreće sljedeći učenik. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na tri strunjače i svaki učenik iz povaljke na leđima podiže se u čučanj. Ljuljajući se na leđima, učenik se u trenutku podiže u čučanj i uspravno ustane. 3. AKTIVNOST: ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA! Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo: Neka puca, <i>neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspjeje zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p><i>JAKOVE, GDJE SI?</i> Svi su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika s maramom preko očiju. Jedan pita drugoga: <i>Jakove, gdje si?</i>, a ovaj odgovara: <i>Tu sam</i>. To se ponavlja sve dotle dok prvi učenik ne uhvati drugoga. Kad ga uhvati, predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 62.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
<p>NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte nogom na različite načine Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Elementarna igra</p> <p>Oprema za nastavu</p>		
<p>CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte nogom na različite načine 2. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 3. Elementarna igra Predmetno područje D Oprema za nastavu Prati svoje higijenske navike.</p>		
<p>ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1. Učenik uočava učinke higijene.</p>		
<p>NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, lopte, udaraljke, stalak, obruči, čunj, lopte, povez za oči</p>		
<p>OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.</p>		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad lovac uhvati svoj par, zamijene uloge.</p>	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. VJEŽBA – LIJEVO-DESN0: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESN0: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. VJEŽBA – PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan. Rukama će pljeskati ispred sebe: pljesnu svatko za sebe pa međusobno desnom rukom, pljesnu svatko za sebe pa međusobno lijevom rukom, pljesnu svatko za sebe pa istodobno međusobno objema rukama. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. VJEŽBA – RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koje se dotiče, a zatim drugi. 	

	<p>11. VJEŽBA – BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.</p> <p>12. VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>1. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Vodi je nogom između stalaka (4), dolazi do oznake i pokušava pogoditi prolaz napravljen od čunjeva. Zaustavlja loptu i ponovno je vodi nogom između stalaka do obruča, uzima loptu u ruke i sunožno skače preko postavljenih obruča na tlu. Dolazi na početak poligona. Broj ponavljanja u dogovoru je s učiteljicom/učiteljem.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode hodanje na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i natrag. Nastavi hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad učenik završi, kreće sljedeći učenik.</p> <p>3. AKTIVNOST: Elementarna igra: ŽELJEZNIČKA POSTAJA Učenici su podijeljeni u četiri jednake kolone. Svaka kolona – <i>vlak</i> stoji u jednome kutu dvorane – <i>željezničkoj postaji</i>. Uz prikladnu glazbu ili ritam zadan udaraljka svim vlakovima krenu iz svojih postaja i kreću se u zadanome ritmu. Nakon stanke ponovno se u zadanome ritmu vraćaju na svoje postaje.</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu AKTIVNOST: Prati svoje higijenske navike. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
Završni dio sata	<p>KAKO SE ZOVEŠ? Svi su učenici u krugu i hodaju laganim koracima slijeva udesno. Jedan je učenik s povezom preko očiju u sredini kruga. Na dogovoreni znak krug se zaustavlja, a učenik s povezom preko očiju prilazi nekome od suigrača i pita: <i>Kako se zoveš?</i> Učenik kojemu je upućeno pitanje odgovara izmijenjenim glasom. Ako onaj iz sredine pogodi tko je taj učenik, mijenja s njim mjesto i ulogu, ne pogodi li, ostaje i dalje u sredini kruga i igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 63.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte nogom na različite načine Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte nogom na različite načine 2. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, lopte, stalak, obruči, čunj		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	FIGURATIVNO TRČANJE Učenici hodaju odnosno trče u jednoj koloni po igralištu. Učitelj nastoji pri odabiru smjera kretanja što više iskoristiti crte rukometnoga, košarkaškoga ili odbojkaškoga igrališta. To će učenicima omogućiti da tijekom trčanja opisuju polukrug, krug, četverokut, pravokutnik, osmicu.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – DA/NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>DA</i> (naizmjenice spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju natrag). Nakon pokreta <i>DA</i> izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>NE</i> (okreću pogled i glavu naizmjenice u desnu, zatim lijevu stranu). 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno sa strane tijela od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obratno (od natrag prema naprijed). 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Učenici lijevom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Vodi je nogom između stalaka (4), dolazi do oznake i pokušava pogoditi prolaz napravljen od čunjeva. Zaustavlja loptu i ponovno je vodi nogom između stalaka do obruča, uzima loptu u ruke i sunožno skače preko postavljenih obruča na tlu. Dolazi na početak poligona. Broj ponavljanja u dogovoru je s učiteljicom/učiteljem.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode hodanje na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i natrag. Nastavi hodati i sunožno skoči s grede u polučučanj. Kad učenik završi, kreće sljedeći učenik.</p> <p>3. AKTIVNOST: Elementarna igra: LEDENA BABA Učenici se podjednako rasporede na polovice dvorane (igrališta). Unutar svake skupine učiteljica/učitelj odredi lovca koji na dogovoreni znak počinje loviti ostale učenike koji bježe unutar granica svojega igrališta. Zaleđeni, tj. ulovljeni učenik mora stati, raširiti noge i čekati pomoć učenika koji nisu ulovljeni tako da mu se provuče kroz noge. Nakon određenoga vremena učiteljica/učitelj odredi novoga lovca, a može i povećati njihov broj na svakoj polovici (2 ili 3 lovca istodobno) radi pojačanja dinamike igre i intenziteta vježbanja.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA Učenici se nalaze iza crte raspoređeni u nekoliko kolona. Na dani znak prvi iz kolona trče do postavljenoga staka (udaljenoga 10 m) vodeći loptu nogom, obiđu ga i natrag vode loptu rukom. Loptu predaju sljedećemu učeniku koji nastavlja zadatak, a oni stanu na začelje svoje kolone. Pobjednička je kolona koja prva uspješno izvrši zadatak.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO NAJBOLJE NASMIJAVA? Svi su učenici u krugu, a u sredini je kruga jedan učenik. Njegov je zadatak da u vremenu od 30 sekunda nasmije što više učenika, i to tako da ide redom od jednoga do drugoga, postavlja mu pitanja, izvodi različite pokrete, smije se itd. Za svakoga učenika kojega uspije nasmijati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme, ulogu preuzima drugi učenik i tako redom. Najuspješniji je onaj koji osvoji najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 64.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte nogom na različite načine Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte nogom na različite načine 2. Hodanje po niskoj gredi na prstima s okretom za 180 stupnjeva 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, lopte, stalak, obruči, čunj		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan za drugim i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici lagano izvode pokret glavom u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom rukom prste lijeve noge, naizmjenice. 7. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Vodi je nogom između stalaka (4), dolazi do oznake i pokušava pogoditi prolaz napravljen od čunjeva. Zaustavlja loptu i ponovno je vodi nogom između stalaka do obruča, uzima loptu u ruke i sunožno skače preko postavljenih obruča na tlu. Dolazi na početak poligona. Broj ponavljanja u dogovoru je s učiteljicom/učiteljem.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode hodanje na prstima po niskoj gredi. Ruke su u odručenju. Učenik hoda do polovine grede i izvodi okret za 180 stupnjeva i natrag. Nastavi hodati i sunožno skočj s grede u polučučanj. Kad učenik završi, kreće sljedeći učenik.</p> <p>VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA ZNANJA</p> <p>3. AKTIVNOST: Elementarna igra: ZAVARAVANJE LOPTOM Učenici se nalaze u vrsti. Jedan učenik drži u rukama loptu i na znak učiteljice/učitelja hoda ispred vrste (na udaljenosti oko 2 m) od lijevoga do desnoga krila. Za vrijeme kretanja stvarno i lažno dodaje loptu određenom učeniku. Zadatak je učenika u vrsti rukama krenuti ususret samo stvarno dodanim loptama, ne smiju reagirati na lažno dodavanje lopte. Učenik koji ne uhvati loptu, odnosno koji pokretima ruku reagira na lažno dodavanje, ispada iz igre. Pobjeđuje onaj učenik koji posljednji ostane u igri.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje. Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 65.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela 2. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, strunjače, obruči, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	SPAS S DODANOM LOPTICOM Svi se učenici slobodno kreću u zadanome prostoru i jedan drugomu dodaju lopticu. Na učiteljičin/učiteljev znak jedan učenik lovi, a ostali se učenici pokušavaju spasiti tako što nastoje dodati lopticu onomu učeniku koji je u opasnosti da bude ulovljen. Dakle spas je dodana loptica ili pravodobno izbjegavanje učenika koji lovi. Ako učenik koji lovi dotakne kojega od suigrača koji nema lopticu, smatra se ulovljenim, a igra se nastavlja.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom: stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice: stav spojeni, priručiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu, a loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama: stav raskoračni, predručiti s lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a uhvatiti je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje ispuštene loptice jednom rukom: stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja zamijeniti ruke. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju: stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu: stav sjedeći, noge pogrčene, priručiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret: stav spojeni, priručiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180 stupnjeva i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom: stav spojeni, lopticu držati između unutrašnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na tri strunjače. Učenik se iz polučučnja spušta na tlo. Ruke su sa strane i dlanovi okrenuti prema tlu. U trenutku dodira tla tijelom, dodirne tlo dlanovima i izvede povaljku. Ustane i odlazi na mjesto.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na označenoj crti. Na znak trče prema uputama učiteljice/učitelja. PRVI PUT: Trče do crte i zaustave se u niskome skipu. Kreću se bočnim kretanjem u trku do sljedeće crte. DRUGI PUT: Trče unatrag do crte i zaustave se, okreću se i trče prema naprijed do označene crte. TREĆI PUT: Kreću se bočno do crte, zaustave se i promijene stranu te ponovno se kreću bočno do označene crte.</p> <p>3. AKTIVNOST: Elementarna igra: PRENOŠENJE PUNJENIH LOPTICA Učenike podijelimo na dvije jednake skupine međusobno udaljene 10 – 15 m. Ispred svake je skupine krug i u njemu loptice kojih mora biti više nego učenika u skupini. Na učiteljin/učiteljev znak učenici, npr. iz ekipe A, trče prema krugu ekipe B i nastoje iz njihova kruga odnijeti u svoj krug što više loptica ili čak sve. To čine i učenici iz ekipe B. Prenošenje loptica traje jednu minutu. Pobjednička je ona ekipa koja je u svoj krug prenijela više loptica.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>IGRA: DAN I NOĆ Učenici su podijeljeni u dvije ekipe koje su u omeđenome prostoru. Stoje jedna nasuprot drugoj na udaljenosti od 20 m. Kad učiteljica/učitelj uzvikne: <i>Dan!</i>, učenici ekipe <i>dan</i> bježe, a učenici ekipe <i>noć</i> nastoje ih što prije uloviti i dovesti do učiteljice/učitelja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 66.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela 2. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, krugovi, strunjače, lopte, čunjevi, povez za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici, trčeći oko dvorane, preskakuju. Trče u koloni po jedan, a trčanje treba kombinirati s hodanjem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. 6. VJEŽBA – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na tri strunjače. Učenik se iz polučučnja spušta na tlo. Ruke su sa strane i dlanovi okrenuti prema tlu. U trenutku dodira tla s tijelom, dodirne tlo dlanovima i izvede povaljku. Ustane i odlazi na mjesto. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na označenoj crti. Na znak trče prema uputama učiteljice/učitelja. PRVI PUT: Trče do crte i zaustave se u niskome skipu. Kreću se bočnim kretanjem u trku do sljedeće crte. DRUGI PUT: Trče unatrag do crte i zaustave se, okreću se i trče prema naprijed do označene crte. TREĆI PUT: Kreću se bočno do crte, zaustave se i promijene stranu te ponovno se kreću bočno do označene crte. 3. AKTIVNOST: Elementarna igra: POGODI TKO JE DOTAKNUO Učenici se nalaze u formaciji kruga, a jedan je od njih u sredini s povezom na očima. Na znak drugi mu učenik prilazi s leđa, takne ga po ramenu i kaže: <i>Pogodi tko te je dotaknuo?</i> i vraća se na svoje mjesto. Ostali učenici šute. Učenik iz sredine kruga skine povez i mora pogoditi tko ga je dotaknuo. Ako pogodi, zamijene mjesta, u suprotnome ostaje u krugu i igra se nastavlja.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspjeje zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>GAĐANJE LOPTOM U ČUNJ Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na učiteljičin/učiteljjev znak prvi iz kolone gađaju loptom u čunj kotrljajući loptu rukom po tlu. Svaki uspješan pogodak u čunj donosi koloni jedan bod. Pobjeđuje kolona koja skupi najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 67.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Povaljka na leđima iz čučnja 2. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, manje košarkaške lopte, okvir sanduka, stalak, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM U PARU Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici, trčeći oko dvorane, preskakuju. Trče u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na tri strunjače i svaki učenik iz povaljke na leđima se podiže u čučanj. Legne na leđa, ljuljajući se na leđima, učenik se u trenutku podiže u čučanj i uspravno ustane.</p> <p>2. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOSARAKA Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje košarkaške lopte objema rukama s prsa. Lopta se nalazi u rukama tako da su dlanovi u obliku košarice postavljeni na loptu cijelom površinom dlana. Palčevi su okrenuti prema dolje, a rašireni prsti prema gore. Ruke su s loptom na prsima i izvodi se bacanje prema naprijed (kao guranje lopte). Pri izbačaju lopte laktovi se ne smiju širiti. U trenutku napuštanja lopte dlanovi su usmjereni prema naprijed (u smjeru kretanja lopte), a ruke su maksimalno ispružene. Noge su isprva usporedno na tlu, a u trenutku izbačaja iskorači se boljom nogom prema naprijed. Drugi učenik hvata loptu. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela, lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.</p> <p>3. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su raspoređeni u dvije kolone. U svakoj su koloni sastavljene skupine po četiri učenika koje se nalaze jedna iza druge. Na dani znak prva skupina uzima okvir sanduka, trčeći ga nosi do stalka (udaljenost 10 m), postavi ga na tlo po širini, svi se učenici provuku kroz okvir sanduka i nose ga natrag do polazišta. Okvir predaju sljedećoj skupini koja izvodi isti zadatak i tako redom dok se ne izredaju sve skupine. Pobjednička je ona kolona koja prva izvrši zadatak.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>NAJLJEPŠI KIP Svi se učenici nalaze u krugu. Na učiteljčin/učiteljev uzvik: <i>Rukometaš!</i> učenici zauzmu držanje karakteristično za rukometaša. Učenik kojega učiteljica/učitelj proglasi najljepšim kipom stječe pravo odlučivanja o sljedećoj disciplini oponašanja i proglašenja najljepšega kipa.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 68.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
<p>NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA Štafetna igra</p>		
<p>CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Povaljka na leđima iz čučnja 2. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 3. Štafetna igra</p>		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: tamburin, krugovi, strunjače, manje košarkaške lopte, obruč, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>TRČANJE S OKRETOM Učenici trče po jedan uz rub dvorane. Učiteljica/učitelj tamburinom daje znak na koji učenici stanu i hodajući se okrenu na mjestu za 360 stupnjeva. Zatim nastavljaju trčati zadanim smjerom.</p>	
Opće pripreme vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. VJEŽBA – Upror klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na tri strunjače i svaki se učenik iz povaljke na leđima podiže u čučanj. Legne na leđa, ljuljajući se na leđima, učenik se u trenutku podiže u čučanj i uspravno ustane.</p> <p>2. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOSARAKA Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje košarkaške lopte objema rukama s prsa. Lopta se nalazi u rukama tako da su dlanovi u obliku košarice postavljeni na loptu cijelom površinom dlana. Palčevi su okrenuti prema dolje, a rašireni prsti prema gore. Ruke su s loptom na prsima i izvodi se bacanje prema naprijed (kao guranje lopte). Pri izbačaju lopte laktovi se ne smiju širiti. U trenutku napuštanja lopte dlanovi su usmjereni prema naprijed (u smjeru kretanja lopte), a ruke su maksimalno ispružene. Noge su isprva usporedno na tlu, a u trenutku izbačaja iskorači se boljom nogom prema naprijed. Drugi učenik hvata loptu. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela, lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.</p> <p>3. AKTIVNOST: Stafetna igra Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik baca loptu u obruč koji je udaljen 3 metra od označene crte na kojoj stoji učenik. Trči po loptu i dodaje loptu sljedećemu učeniku. Odlazi na začelje kolone. Pogodak je bod. Skupljaju bodove u igri od dvije minute. Pobjednik je ona ekipa koja ima više bodova.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: LABIRINT Učenici su podijeljeni u četiri vrste stojeći u vrsti jedan do drugoga, a razmak između vrsta dužina je predručenja. Jedan učenik lovi drugoga tako da se kreću samo između vrsta, dakle kroz labirint. Na učiteljčinu/učiteljevu zapovijed, npr. <i>Nadesno!</i>, svi se učenici okreću što brže mogu udesno, tj. mijenja se i labirint, odnosno prostor za lovljenje, a time i smjer kretanja učenika koji se love. Učiteljica/učitelj izdaje zapovijedi češće, osobito ako pravodobno okretanje učenika može pomoći učeniku kojega love. Lovac koji uhvati slobodnoga učenika postaje slobodan i staje u jednu vrstu, a dalje lovi ulovljeni učenik, i to onaj na čije je mjesto stao dotadašnji lovac.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 69.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Povaljka na leđima iz čučnja 2. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, manje košarkaške lopte, loptice, obruči, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRAŽENJE PARA Učenici su podijeljeni u parove i drže se za ruke. Na znak zviždaljke ili pljeska ruku razdvajaju se i slobodno trče u prostoru. Na učiteljičin/učiteljev uzvik: <i>Tražite para!</i> svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati pred učiteljicu/učitelja držeći se za ruke. Proglašava se najuspješniji par i igra se nastavlja.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na tri strunjače i svaki učenik iz povaljke na leđima podiže se u čučanj. Legne na leđa, ljuljajući se na leđima učenik se u trenutku podiže u čučanj i uspravno ustane.</p> <p>2. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOSARAKA Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje košarkaške lopte objema rukama s prsa. Lopta se nalazi u rukama tako da su dlanovi u obliku košarice postavljeni na loptu cijelom površinom dlana. Palčevi su okrenuti prema dolje, a rašireni prsti prema gore. Ruke su s loptom na prsima i izvodi se bacanje prema naprijed (kao guranje lopte). Pri izbačajanju lopte laktovi se ne smiju širiti. U trenutku napuštanja lopte dlanovi su usmjereni prema naprijed (u smjeru kretanja lopte), a ruke su maksimalno ispružene. Noge su isprva usporedno na tlu, a u trenutku izbačaja iskorači se boljom nogom prema naprijed. Drugi učenik hvata loptu. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela, lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.</p> <p>3. AKTIVNOST: Stafetna igra Učenici su raspoređeni u kolone. Jedan učenik unutar ekipe drži obruč u visini glave. Prvi učenik u koloni ima lopticu i gađa obruč. Kad baci lopticu, odlazi na mjesto igrača držača, a držač trči po lopticu i nosi je u kolonu te daje prvomu igraču u koloni. Odlazi na začelje kolone. Tako igraju dok se svi ne izredaju. Pobjednik je ona ekipa koja ima više pogođenih krugova unutar obruča. Igra se može odvijati s dva, tri ili više krugova i skupljati bodove.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>SPREMANJE SPRAVA Učenici i učiteljica/učitelj zajedno vraćaju sprave na njihova mjesta. U kratkome razgovoru ističe se važnost urednosti prostora za vježbanje.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 70.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kolutanje iz kleka preko ramena Škola trčanja: trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) trčanje u mjestu ili kretanju s niskim podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Kolutanje iz kleka preko ramena 2. Škola trčanja: trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) trčanje u mjestu ili kretanju s niskim podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, označivači prostora (kapice), agilne ljestve, kratka vijača, lopta, zvonce		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
Uvodni dio sata	PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljčin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite način: <ul style="list-style-type: none"> • visoki skip • niski skip • sunožno • četveronoške • bočno • trčanjem unatrag (leđima okrenutima prema cilju) • trčanje naizmjenice naprijed-natrag. 	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na tri strunjače. Učenik iz kleka izvodi kolutanje tako da ide preko ramena i glavu stavlja na stranu suprotno od onoga ramena preko kojega se koluta. Ruka koja je na strani ramena preko kojega se koluta nalazi se ispružena ispod tijela. Izvodi se oslonac na tu ruku i rame. Kad učenik završi, ustane i odlazi na mjesto.</p> <p>2. AKTIVNOST: Poligon Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan za drugim. Postavljena su četiri zadatka: 1. Izvode visoki skip u kretanju preko agilnih ljestava koje su postavljene na tlu. 2. Trče do kapica koje su postavljene na tlu (šest kapica) i izvode niski skip. 3. Trče do oznake na tlu i izvode od kapice do kapice bočno visoki skip (kapice su postavljene na 2 m razmaka). 4. Kreću se do vijače postavljene na tlu tako da izvode niski skip, stopala postavljaju tako da je vijača uvijek između stopala.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspio zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO ZVONI? Učenici se nalaze u dvije vrste. Na udaljenosti 3 m od prve vrste jedan učenik stoji leđima okrenut prema vrstama. Učenici u vrstama drže ruke na leđima, a jedan od njih u ruci ima zvonice. Na dogovoreni znak učenik zazvoni nakon čega se učenik ispred vrste brzo okrene i pogađa tko je zvonio. Ako pogodi, mijenja mjesto s učenikom koji je zvonio, ne pogodi li, igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 71.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno)		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta 2. Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno)		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, kratke vijače, lopta, štoperica		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan za drugim i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. 6. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Brzo trčanje do 40 m Učenici trče u paru. Učenik iz visokoga starta kreće i trči dužinu 40 metara maksimalnom brzinom. Vraća se na startno mjesto hodajući. VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Nakon trećega se puta ocjenjuje. - Ovo je prvi put. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode sunožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode jednonožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO JE BRŽI? Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnome stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvoga do zadnjega učenika kroz tunel formiran od njihovih nogu. Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju i lopta se šalje od prvoga do zadnjega igrača iz ruke u ruku. Igra se može igrati i tako da učenici stoje u vrsti (ili dvije vrste). Zadatak im je dodavati lopticu jednom rukom, a primati drugom.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 72.
PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno)		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkoga znanja 1. Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta 2. Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno)		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: štoperica, kratke vijače, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad lovac uhvati svoj par, zamijene uloge.	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. VJEŽBA – PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan. Rukama će pljeskati ispred sebe: pljesnu svatko za sebe pa međusobno desnom rukom, pljesnu svatko za sebe pa međusobno lijevom rukom, pljesnu svatko za sebe pa istodobno međusobno objema rukama. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. VJEŽBA – RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koje se dotiče, a zatim drugi. VJEŽBA – BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji. 	
Glavni „A“ dio sata	<p>1. AKTIVNOST: Brzo trčanje do 40 m Učenici trče u paru. Učenik iz visokoga starta kreće i trči dužinu 40 metara maksimalnom brzinom. Vraća se na štartno mjesto hodajući. VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Nakon trećega se puta ocjenjuje. – Ovo je drugi put.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode sunožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode jednonožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta.</p>	

Glavni „B“ dio sata	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
Završni dio sata	<p>CRNA KRALJICA 1, 2, 3</p> <p>Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan je učenik 5 m ispred njih okrenut leđima. Dok on izgovara: <i>Crna kraljica 1, 2, 3!</i>, ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okrene. Tko se od učenika u tome trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 73.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno) Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Predmetno područje C Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta 2. Preskakanje vijače (jednonožno, sunožno) 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilno aktivnost. OŠ TZK A.3.1., OŠ TZK C.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: štoperica, kratke vijače, lopta, loptice, kantice, obruči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.1.1., osr A.1.2, osr A.1.3., osr B.1.1., osr B.1.2., osr C.1.3.; zdravlje A.1.1.B, zdravlje B.1.1.A, zdravlje B1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA</p> <p>Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine: slobodnim trčanjem</p> <ul style="list-style-type: none"> • visoki skip • niski skip • sunožno • četveronoške • suprotna ruka – suprotna noga; Lijeva ruka – desna noga • bočno • trčanjem unatrag (leđima okrenutima prema cilju) • trčanje naizmjenice naprijed-natrag. 	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjenice. 4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag. 5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 8. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Brzo trčanje do 40 m Učenici trče u paru. Učenik iz visokoga starta kreće i trči dužinu 40 metara maksimalnom brzinom. Vraća se na startno mjesto hodajući. VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Nakon trećega se puta ocjenjuje. – Ovo je treći put: bilježi se mjerenje te će se kasnije mjeriti još jednom. Dobiveni rezultati ne samo da će se usporediti kako bi učenik vidio svoje napredovanje već će se i napraviti tablica s rezultatima i pristupiti vrednovanju.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode sunožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta. Učenici su raspoređeni u vrstu. Na znak izvode jednonožno preskakanje preko vijače u kretanju prema naprijed do označenoga mjesta.</p> <p>3. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trči do obruča koji su postavljeni na tlu (tri zaredom). Kroz obruče skače sunožno. Zatim trči do kantice/kutije i uzima lopticu i vraća se pravocrtno trčeći do sljedećega igrača. Predaje lopticu i kreće sljedeći učenik s lopticom u ruci. Skače sunožno te trči do kantice i ostavlja lopticu. Vraća se pravocrtno trčeći do sljedećega igrača. Dodiruje ga u dlan i odlazi na začelje kolone.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO SE NEĆE NASMIJATI? Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina odabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili naizmjenice.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 74.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje medicinke od 1 kg s prsa suručno Vježbe za jačanje ramenoga pojasa		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje medicinke od 1 kg s prsa suručno 2. Vježbe za jačanje ramenoga pojasa		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinka, lopta, čunjevi, обручи		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	SVI TRČIMO KAO JA Učenici su u koloni po jedan, jedan učenik (prvi put učiteljica/učitelj) pokraj njih pokazuje način na koji svi moraju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Tijekom školske godine svi se učenici izmjenjuju u pokazivanju trčanja.	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – DA/NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>DA</i> (naizmjenice spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju natrag). Nakon pokreta <i>DA</i> izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>NE</i> (okreću pogled i glavu naizmjenice u desnu, zatim lijevu stranu). VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno sa strane tijela od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obratno (od natrag prema naprijed). VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Učenici lijevom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. 	
Glavni „A“ dio sata	<ol style="list-style-type: none"> AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Jedan po jedan baca medicinku s prsa dvjema rukama. Učenik stoji na crti i baca je na postavljenu strunjaču koja je udaljena 3 – 4 m, ovisno o mogućnostima učenika. Učenik pridržava medicinku na prsima dvjema rukama, dlanovi su postavljeni u obliku košarice, palčevi blizu, a prsti rašireni i dodiruju medicinku cijelom površinom prstiju i dlana. Učenik izbacuje medicinku gurajući je s prsa maksimalnim ispružanjem ruku. Nakon bacanja odlazi po nju i daje ju sljedećemu učeniku. AKTIVNOST: <ul style="list-style-type: none"> Učenici izvode vježbe s loptom. Svaki učenik ima loptu u ruci. Ruke su mu u predručenju s loptom. Lagani raskoračni stav. Izvodi podizanje lopte do uzručenja. Spušta loptu do predručenja. Vježbu ponoviti nekoliko puta. Učenici izvode vježbu s loptom. Svaki učenik ima loptu u predručenju. Lagani raskoračni stav. Izvodi odručenje s loptom u desnoj ruci. Vraća se u početni u početni položaj (predručenje), mijenja ruku i ponovno izvodi odručenje. Vježbu ponoviti nekoliko puta i zadržati nekoliko sekunda u položaju odručenja. 	

Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ima medicinku (1 kg) koju gura po tlu desnom i lijevom rukom između čunjeva (4). Nakon toga uzima je u ruke i nosi do obruča gdje ju ostavlja na tlu u središtu obruča. Vraća se pravocrtno trčeći u kolonu, dodiruje prvoga učenika u koloni po dlanu. Učenik se kreće trčeći pravocrtno do obruča. Uzima medicinku, trči do čunjeva te ju gura po tlu lijevom i desnom rukom. Nakon završenoga guranja nosi medicinku do prvoga učenika u koloni. Predaje učeniku medicinku i odlazi na začelje kolone.</p>
Završni dio sata	<p>IGRA: DAN-NOĆ</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 75.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Skok u vis preko elastične gume do 40 cm Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 2. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi pravilno aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, stalci, elastična guma, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan za drugim i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici lagano izvode pokret glavom u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom rukom prste lijeve noge, naizmjenice. 7. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode skok u vis iz zaleta . Učenik trči polukružno do elastične gume koja je na visini od 40 cm, preskače i odlazi natrag na začelje kolone. Zalet se izvodi polukružno, a označeno je kapicama ili vijačama. Odraz s odrazne noge izvodi se s jedne noge i u trenutku preskoka izvodi zamah s odrazne noge, preskače preko – načinom škarice. Doskače na tlo, na zamašnu nogu. Ljevak izvodi s lijeve strane, a dešnjak s desne strane. 2. AKTIVNOST: Elementarna igra: TRAŽENJE PARA Učenici su podijeljeni u parove i drže se za ruke. Na znak zviždaljke ili pljeska ruku razdvajaju se i slobodno trče u prostoru. Na učiteljčin/učiteljev uzvik: <i>Tražite para!</i> svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati pred učiteljicu/učitelja držeći se za ruke. Proglašava se najuspješniji par i igra se nastavlja.	

Glavni „B“ dio sata	<p>IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje. Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.</p>
Završni dio sata	<p>POZNAJEŠ LI DOBRO DIJELOVE TIJELA? Svi su učenici raspoređeni u dvije vrste, licem okrenuti jedni prema drugima na udaljenosti od 2 m. U sredini je učenik koji se hvata npr. za nos i izgovara riječ <i>nos</i> nakon čega se svi učenici moraju uhvatiti za nos. Ako se on uhvati za nos, a izgovori <i>oči</i>, svi učenici moraju pokazati prstima na oči, a onaj tko je pokazao nešto drugo, ispada iz igre. Treba izvršavati samo ono što učenik izgovori, a ne što pokazuje. Na kraju je pobjednik ona vrsta u kojoj više učenika ostane u igri.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 76.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Skok u vis preko elastične gume do 40 cm Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 2. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno motoričku aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, stalci, elastična guma, lopta, loptica		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • slobodnim trčanjem • visoki skip • niski skip • sunožno • četveronoške • suprotna ruka – suprotna noga; Lijeva ruka – desna noga • bočno • trčanjem unatrag (leđima okrenutima prema cilju) • trčanje naizmjenice naprijed-natrag. 	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjenice. 4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag. 5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. 7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 8. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode skok u vis iz zaleta. Učenik trči polukružno do elastične gume koja je na visini od 40 cm, preskače i odlazi natrag na začelje kolone. Zalet se izvodi polukružno, a označeno je kopicama ili vijaćama. Odras s odrazne noge izvodi se s jedne noge i u trenutku preskoka izvodi zamah s odrazne noge, preskače preko – načinom škarice. Doskače na tlo, na zamašnu nogu. Ljevak izvodi s lijeve strane, a dešnjak s desne strane.</p> <p>2. AKTIVNOST: ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA! Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo: Neka puca, <i>neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>UHVATI LOPTICU (LOPTU) U sredini je kruga učenik koji ima lopticu. On je baca učenicima u krugu. Zadatak je uhvatiti lopticu. Onaj učenik koji ne uhvati lopticu, sjedne ili čučne i za njega je igra završena.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 77.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Skok u vis preko elastične gume do 40 cm Skokovi na jednoj nozi		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Skok u vis preko elastične gume do 40 cm 2. Skokovi na jednoj nozi		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno motoričku aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, stalci, elastična guma, obruči, plava i crvena oznaka, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM U PARU Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici, trčeći oko dvorane, preskakuju. Trče u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNOM: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNOM: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode skok u vis iz zaleta . Učenik trči polukružno do elastične gume koja je na visini od 40 cm, preskače i odlazi natrag na začelje kolone. Zalet se izvodi polukružno, a označeno je kopicama ili vijacama. Odras odrazne noge izvodi se s jedne noge i u trenutku preskoka izvodi zamah s odrazne noge, preskače preko – načinom škarice. Doskače na tlo, na zamašnu nogu. Ljevak izvodi s lijeve strane, a dešnjak s desne strane. 2. AKTIVNOST: Učenici su u koloni, rade zadatak zmijica . Na tlu je postavljeno osam obruča u obliku zmijice. Učenik na postavljene boje na tlu ima zadani skok na lijevoj ili desnoj nozi. Plava boja: desna noga, crvena boja: lijeva noga. Učenik skače na jednoj nozi prema zadanoj boji na tlu. Kad završi, kreće sljedeći učenik.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ? Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može bacati dva puta zaredom. Za svako uspješno bacanje, pogodak, učenik, odnosno njegova skupina, osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 78.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte rukom na različite načine Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte rukom na različite načine 2. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: stalak, obruči, male prepreke / prepone, označivači prostora (kapice), kratke vijače, čunjevi, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan za drugim i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće pripreme vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici lagano izvode pokret glavom u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom rukom prste lijeve noge, naizmjenice. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	
Glavni „A“ dio sata	<p>1. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Aktivnost započinju tako da trčeći vode loptu između stalaka (4), dolaze do obruča i nastavljaju dalje skakati sunožnim poskocima s loptom u uzručenju preko obruča (4). Trče dalje do prepona / malih prepreka (2) koje preskaču. Nastavljaju se kretati do oznake/kapice i trče natrag do sljedeće oznake/kapice. Nakon toga trče do početka poligona. Zadatak će izvoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta.</p> <p>2. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trči do prve vijače. Od prve do druge vijače učenik hoda u uporu za rukama (četveronoške). Podiže se i trči do čunja, zaobilazi ga i vraća se pravocrtno trčeći natrag u kolonu. Dodiruje sljedećega učenika po dlanu i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.</p>	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: LABIRINT Učenici su podijeljeni u četiri vrste stojeći u vrsti jedan do drugoga, a razmak između vrsta dužina je predručenja. Jedan učenik lovi drugoga tako da se kreću samo između vrsta, dakle kroz labirint. Na učiteljičinu/učiteljevu zapovijed, npr. <i>Nadesno!</i>, svi se učenici okreću što brže mogu udesno, tj. mijenja se i labirint, odnosno prostor za lovljenje, a time i smjer kretanja učenika koji se love. Učiteljica/učitelj izdaje zapovijedi češće, osobito ako pravodobno okretanje učenika može pomoći učeniku kojega love. Lovac koji uhvati slobodnoga učenika postaje slobodan i staje u jednu vrstu, a dalje lovi ulovljeni učenik, i to onaj na čije je mjesto stao dotadašnji lovac.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>SMIJTE SE, DJECO Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učiteljica/učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učiteljica/učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne na tlo, moraju se uozbiljiti, odnosno više se ne smiju smijati. Onaj tko se smije i nakon što je lopta pala, ispada iz igre.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 79.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte rukom na različite načine Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte rukom na različite načine 2. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: stalak, obruči, male prepreke / prepone, označivači prostora (kapice), kratke vijače, čunjevi, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i love trećega. Kad ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Aktivnost započinju tako da trčeci vode loptu između stalaka (4), dolaze do obruča i nastavljaju dalje skakati sunožnim poskocima s loptom u uzručenju preko obruča (4). Trče dalje do prepona / malih prepreka (2) koje preskaču. Nastavljaju se kretati do oznake/kapice i trče natrag do sljedeće oznake/kapice. Nakon toga trče do početka poligona. Zadatak će izvoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta. 2. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su raspoređeni u kolone. Prvi učenik ima loptu. Vodi je nogom između čunjeva (4) poput slaloma. Uzima loptu u ruke te je nosi do čunja. Obilazi čunj, vraća se pravocrtno trčeci na začelje kolone i loptu po tlu šalje između raširenih nogu svih učenika u koloni. Lopta dolazi do prvoga učenika u koloni. Uzima loptu i kreće izvršiti zadatak.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>NAJLJEPŠI KIP Svi se učenici nalaze u krugu. Na učiteljčin/učiteljev uzvik: <i>Rukometaš!</i> učenici zauzmu držanje karakteristično za rukometaša. Učenik kojega učiteljica/učitelj proglasi najljepšim kipom stječe pravo odlučivanja o sljedećoj disciplini oponašanja i proglašenja najljepšega kipa.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 80.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte rukom na različite načine Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte rukom na različite načine 2. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: tamburin, krugovi, stalak, obruči, male prepreke / prepone, označivači prostora (kapice), kratke vijače, čunjevi, lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S OKRETOM Učenici trče po jedan uz rub dvorane. Učiteljica/učitelj tamburinom daje znak na koji učenici stanu i hodajući se okrenu na mjestu za 360 stupnjeva. Zatim nastavljaju trčati zadanim smjerom.	
Opće pripremljene vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. 6. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Aktivnost započinju tako da trčeći vode loptu između stalaka (4), dolaze do obruča i nastavljaju dalje skakati sunožnim poskocima s loptom u uzručenju preko obruča (4). Trče dalje do prepona / malih prepreka (2) koje preskaču. Nastavljaju se kretati do oznake/kapice i trče natrag do sljedeće oznake/kapice. Nakon toga trče do početka poligona. Zadatak će izvoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta. 2. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik vodi loptu boljom rukom do čunja. Ostavlja loptu u obruču. Spušta se u prednji upor za rukama (četveronoške) i bočno se kreće do drugoga čunja koji je postavljen na udaljenosti od 2 metra. Četveronoške se vraća do prvoga čunja, uzima loptu i pravocrtno vodeći loptu, vraća se do kolone. Dodaje loptu sljedećemu učeniku. Odlazi na začelje kolone.	
Glavni „B“ dio sata	MOMČADSKA IGRA – TKO JE BRŽI I SPRETNJI Učenici stoje u dvije jednake vrste koje se nalaze na suprotnim stranama igrališta (udaljenost 25 – 30 m). Učiteljica/učitelj je u sredini i u rukama drži košaru punu punjenih ili teniskih loptica. Broj je neograničen. Kad učiteljica/učitelj loptice sve odjednom istrese iz košare, učenici jedne i druge vrste trče prema sredini, nastoje pokupiti što više loptica i vratiti se na svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja skupi više loptica.	

Završni dio sata	RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR
-------------------------	--

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 81.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte rukom na različite načine Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte rukom na različite načine 2. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, stalak, obruči, male prepreke / prepone, označivači prostora (kapice), kratke vijače, čunjevi, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	SPAS S DODANOM LOPTICOM Svi se učenici slobodno kreću u zadanome prostoru i jedan drugomu dodaju lopticu. Na učiteljin/učiteljev znak jedan učenik lovi, a ostali se učenici pokušavaju spasiti tako što nastoje dodati lopticu onomu učeniku koji je u opasnosti da bude ulovljen. Dakle spas je dodana loptica ili pravodobno izbjegavanje učenika koji lovi. Ako učenik koji lovi dotakne kojega od suigrača koji nema lopticu, smatra se ulovljenim, a igra se nastavlja.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom: stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice: stav spojeni, prurčiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu, a loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama: stav raskoračni, predručiti s lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a uhvatiti je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje ispuštene loptice jednom rukom: stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja zamijeniti ruke. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju: stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu: stav sjedeći, noge pogrčene, prurčiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret: stav spojeni, prurčiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180 stupnjeva i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom: stav spojeni, lopticu držati između unutrašnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Aktivnost započinju tako da trčeći vode loptu između stalaka (4), dolaze do obruča i nastavljaju dalje skakati sunožnim poskocima s loptom u uzručenju preko obruča (4). Trče dalje do prepona / malih prepreka (2) koje preskaču. Nastavljaju se kretati do oznake/kapice i trče natrag do sljedeće oznake/kapice. Nakon toga trče do početka poligona. Zadatak će izvoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta. 2. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ima rukometnu loptu i gađa postavljeni čunj na udaljenosti od 6 m i odlazi po loptu. Dodaje loptu sljedećemu učeniku. Odlazi na začelje kolone. Sljedeći učenik gađa čunj i tako redom dok se ne izredaju svi učenici u koloni. Kad pogode čunj, dobivaju bod i na taj način skupljaju bodove. Pobjednik je ona ekipa koja ima najviše bodova.	

Glavni „B“ dio sata	<p>ELEMENTARNA IGRA: PRENOŠENJE PUNJENIH LOPTICA</p> <p>Učenike podijelimo na dvije jednake skupine međusobno udaljene 10 – 15 m. Ispred svake je skupine krug i u njemu loptice kojih mora biti više nego učenika u skupini. Na učiteljičin/ učiteljev znak učenici, npr. iz ekipe A, trče prema krugu ekipe B i nastoje iz njihova kruga odnijeti u svoj krug što više loptica ili čak sve. To čine i učenici iz ekipe B. Prenošnje loptica traje jednu minutu. Pobjednička je ona ekipa koja je u svoj krug prenijela više loptica.</p>
Završni dio sata	<p>IGRA: DAN I NOĆ</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije ekipe koje su u omeđenome prostoru. Stoje jedna nasuprot drugoj na udaljenosti od 20 m. Kad učiteljica/učitelj uzvikne: <i>Dan!</i>, učenici ekipe <i>dan</i> bježe, a učenici ekipe <i>noć</i> nastoje ih što prije uloviti i dovesti do učiteljice/učitelja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 82.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte rukom na različite načine Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte rukom na različite načine 2. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, stalak, obruči, male prepreke / prepone, označivači prostora (kapice), kratke vijače, čunjevi, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRAŽENJE PARA Učenici su podijeljeni u parove i drže se za ruke. Na znak zviždaljke ili pljeska ruku razdvajaju se i slobodno trče u prostoru. Na učiteljičin/učiteljev uzvik: <i>Tražite para!</i> svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati pred učiteljicu/učitelja držeći se za ruke. Proglašava se najuspješniji par i igra se nastavlja.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Aktivnost započinju tako da trčeći vode loptu između stalaka (4), dolaze do obruča i nastavljaju dalje skakati sunožnim poskocima s loptom u uzručenju preko obruča (4). Trče dalje do prepona / malih prepreka (2) koje preskaču. Nastavljaju se kretati do oznake/kapice i trče natrag do sljedeće oznake/kapice. Nakon toga trče do početka poligona. Zadatak će izvoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta. VREDNOVANJE NAUČENOGA – MOTORIČKA ZNANJA 2. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenike podijelimo u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte udaljene od zida 3 m. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi učenik u koloni baca loptu o zid, hvata je, predaje sljedećemu učeniku koji čini to isto te odlazi na začelje kolone. Ponavlja se dok lopta ne dođe u ruke prvomu učeniku koji je podiže uvis. Kolona koja pobijedi dobiva najviše bodova.	

Glavni „B“ dio sata	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspjeje zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
Završni dio sata	<p>SPREMANJE SPRAVA</p> <p>Učenici i učiteljica/učitelj zajedno vraćaju sprave na njihova mjesta. U kratkome razgovoru ističe se važnost urednosti prostora za vježbanje.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 83.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Postavljanje odbojkaške košarice i izbacivanje lopte iznad glave Guranje velike strunjače		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkoga znanja 1. Postavljanje odbojkaške košarice i izbacivanje lopte iznad glave 2. Guranje velike strunjače		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte (odbojkaške), velike strunjače		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • slobodnim trčanjem • visoki skip • niski skip • sunožno • četveronoške • suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga • bočno • trčanjem unatrag (leđima okrenutima prema cilju) • trčanje naizmjenice naprijed-natrag. 	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjenice. 4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag. 5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. 7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 8. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. 	
Glavni „A“ dio sata	<ol style="list-style-type: none"> 1. AKTIVNOST: Učenici imaju laganu loptu ili loptu za odbojku. Postavljaju loptu u odbojkašku košaricu i izbacuju gurajući je iz dlanova prema gore, uvis. Hvataju loptu objema rukama. Izbacivanje izvode tako da su ruke iznad glave i dlanovi postavljeni u obliku trokuta. Laktovi su svijeni, ne jako rašireni. U trenutku izbačaja lopte, ruke su opružene, prate loptu u vis. Hvatanje lopte izvodi se objema rukama. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u parove. Svaki par gura veliku strunjaču do postavljene crte i natrag. Udaljenost je 3 m. Ostavljaju strunjaču i kreće sljedeći par. Na strunjaču se može postaviti neki predmet koji tijekom guranja ne smije pasti. 	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: <i>NEKA PUCA!</i> Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo: Neka puca, <i>neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>ŽMIREĆKE PO CRTI Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona. Ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolona zatvore oči, podignu glavu i krenu naprijed nastojeći hodati po crti. Na ponovni znak, koji slijedi kad učenici prijeđu 6 – 8 m, učenici stanu i otvore oči. Učenik koji stoji na crti ili joj je najbliže, osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 84.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Postavljanje odbojkaške košarice i izbacivanje lopte iznad glave Guranje velike strunjače		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Postavljanje odbojkaške košarice i izbacivanje lopte iznad glave 2. Guranje velike strunjače		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte (odbojkaške), velike strunjače		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA MNOM Učenici slobodno hodaju po prostoru za vježbanje, a na znak <i>Trčite za mnom!</i> trče za učiteljicom/učiteljem. Učiteljica/učitelj mijenja tempo i smjer kretanja, a učenici ga slijede. Kad se zaustavi, učenici ponovno počnu hodati, sve do idućega učiteljčina/učiteljeva znaka.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici imaju laganu loptu ili loptu za odbojku. Postavljaju loptu u odbojkašku košaricu i izbacuju gurajući je iz dlanova prema gore, uvis. Hvataju loptu objema rukama. Izbacivanje izvode tako da su ruke iznad glave i dlanovi postavljeni u obliku trokuta. Laktovi su svijeni, ne jako rašireni. U trenutku izbačaja lopte, ruke su opružene, prate loptu u vis. Hvatanje lopte izvodi se objema rukama. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u parove. Svaki par gura veliku strunjaču do postavljene crte i natrag. Udaljenost je 3 m. Ostavljaju strunjaču i kreće sljedeći par. Na strunjaču se može postaviti neki predmet koji tijekom guranja ne smije pasti.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>IGRA: IZMEĐU DVIJE VATRE Prostor za igru treba usporednim crtama razdijeliti u nekoliko polja. Na obje kraće crte svakoga polja postavi se jedan učenik – kapetan, a u pojedinim poljima rasporede se ostali učenici. Za svako polje odredi se jedna lopta. Svaki kapetan sa svoje strane loptom gađa učenike u polju. Svaki izravni pogodak donosi bod kapetanu koji je gađao. Ako se učenik u polju spasi hvatanjem lopte, za nagradu mijenja mjesto s kapetanom koji je gađao. Kapetani s obje strane surađuju čestim dodavanjima lopte da bi postigli više pogodaka. Pobjeđuje učenik s najviše prikupljenih bodova.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>SMIJTE SE, DJECO Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učiteljica/učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učiteljica/učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne na tlo, moraju se uozbiljiti, odnosno više se ne smiju smijati. Onaj tko se smije i nakon što je lopta pala, ispada iz igre.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 85.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 2. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: različite sprave, manje košarkaške lopte, lopta, kratke vijače, čunjevi		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE UZ POSTROJAVANJE IZA SPRAVA Na svakome uglu polovine odbojkaškoga igrališta (9 x 9 m) postavimo po jednu spravu, a učenike podijelimo na četiri jednake kolone. Svaka se nalazi iza jedne sprave. Na učiteljičin/ učiteljev znak svi učenici trče prema drugoj spravi kako bi što prije stigli i postroje se iza nje (trče u smjeru kazaljke na satu). Kolona koja stigne prva osvaja jedan bod, a konačni je pobjednik ona kolona koja je osvojila najviše bodova.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARAKA Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje košarkaške lopte objema rukama s prsa. Lopta se nalazi u rukama tako da su dlanovi u obliku košarice postavljeni na loptu cijelom površinom dlana. Palčevi su okrenuti prema dolje, a rašireni prsti prema gore. Ruke su s loptom na prsima i izvodi se bacanje prema naprijed (kao guranje lopte). Pri izbačaju lopte laktovi se ne smiju širiti. U trenutku napuštanja lopte dlanovi su usmjereni prema naprijed (u smjeru kretanja lopte), a ruke su maksimalno ispružene. Noge su isprva usporedno na tlu, a u trenutku izbačaja iskorači se boljom nogom prema naprijed. Drugi učenik hvata loptu. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela, lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.	

	<p>2. AKTIVNOST:</p> <p>Stafetna igra: Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trči do prve vijače. Od prve do druge vijače učenik hoda u upor za rukama (četveronoške). Podiže se i trči do čunja, zaobilazi ga i vraća se pravocrtno trčeći natrag u kolonu. Dodiruje sljedećega učenika po dlanu i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
Završni dio sata	<p>HVATANJE LOPTE U KRUGU</p> <p>Učenike podijelimo u 2 – 4 kolone koje se nalaze iza crte. Ispred svake je kolone, na udaljenosti od 3 m, krug promjera 50 – 100 cm u kojemu se nalazi jedan učenik. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi iz svake kolone baca loptu učeniku koji je u krugu. Ako on uhvati loptu a da pritom ne iziđe iz kruga, kolona osvaja bod. Učenici bacaju loptu redom, a na kraju je pobjednik ona kolona koja je osvojila najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 86.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 2. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: crvene i plave vrpce, manje košarkaške lopte, lopte, palice		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	CRVENI GAĐAJU PLAVE Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe označene npr. crvenim i plavim vrpčama. Igra počinje tako da učitelj baca loptu uvis. Ekipa koja uhvati loptu nastoji u jednoj minuti pogoditi što više igrača protivničke ekipe koji nastoje izmicanjem izbjeći pogodak. Svaki uspješni pogodak nosi jedan bod. Nakon isteka vremena ekipe zamijene uloge. Učiteljica/učitelj glasno broji bodove jedne i druge ekipe, a pobjednikom proglašava ekipu koja je osvojila više bodova.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GOVORIMO: <i>NE ZNAM</i> : Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode istodobno podizanje obaju ramena te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena istodobno prema naprijed, a zatim natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvode svijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na noge, spuštaju se između nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARAKA Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje košarkaške lopte objema rukama s prsa. Lopta se nalazi u rukama tako da su dlanovi u obliku košarice postavljeni na loptu cijelom površinom dlana. Palčevi su okrenuti prema dolje, a rašireni prsti prema gore. Ruke su s loptom na prsima i izvodi se bacanje prema naprijed (kao guranje lopte). Pri izbačaju lopte laktovi se ne smiju širiti. U trenutku napuštanja lopte dlanovi su usmjereni prema naprijed (u smjeru kretanja lopte), a ruke su maksimalno ispružene. Noge su isprva usporedno na tlu, a u trenutku izbačaja iskorači se boljom nogom prema naprijed. Drugi učenik hvata loptu. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela, lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.</p> <p>2. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte. Svi prvi u koloni imaju loptu koju na učiteljičin/učiteljev znak kotrljaju udarajući je palicom, ali tako da palica gotovo neprestano dodiruje loptu. Kad stignu do određenoga stalka, uzmu loptu u ruke, trčeći je nose natrag i zajedno s palicom predaju sljedećemu učeniku. Igra se nastavlja do kraja. Kolona koja stigne prva osvaja najviše bodova.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje. Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 87.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje u uporuz za rukama (četveronoške) Vježbe za jačanje leđne muskulature		
Predmetno područje A Predmetno područje D Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Hodanje u uporuz za rukama (četveronoške) 2. Vježbe za jačanje leđne muskulature		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, oznake, pero (kokoške, pačje, golublje)		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad lovac uhvati svoj par, zamijene uloge.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. VJEŽBA – PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan. Rukama će pljeskati ispred sebe: pljesnu svatko za sebe pa međusobno desnom rukom, pljesnu svatko za sebe pa međusobno lijevom rukom, pljesnu svatko za sebe pa istodobno međusobno objema rukama. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. VJEŽBA – RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koje se dotiče, a zatim drugi. 6. VJEŽBA – BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 7. VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan po jedan. Učenik na tlu izvodi hodanje u uporuz za rukama / četveronoške preko postavljenih obruča na tlu. Učenik tijekom hodanja u uporuz za rukama postavlja dlanove cijelom površinom na tlo. Kad učenik završi, kreće sljedeći učenik. 2. AKTIVNOST: Učenici su u položaju kleka i uporuz za rukama. Lopta je postavljena ispred ruku u sredini, 20 cm ispred tijela. Učenik podiže jednu ruku i pokušava dotaknuti loptu. Izvodi vježbu izmjenjujući ruke nekoliko puta.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO BOLJE PUŠE? Učenike podijelimo u nekoliko jednakih skupina, npr. po četvero u skupini. U svakoj skupini jedan učenik drži pero (kokošje, pačje, golublje) i na učiteljičin/učiteljev znak baci ga uvis. Neprekidnim i pravodobnim puhanjem učenici nastoje pero što dulje zadržati u zraku. Skupina kojoj pero padne na tlo više ne sudjeluje u igri, a pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži pero u zraku.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 88.
PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Šutiranje lopte na gol unutarjom stranom stopala Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Šutiranje lopte na gol unutarjom stranom stopala 2. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, čunjevi, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	GUSJENICE Učenici su u dvije kolone iza crte, a ruke drže na ramenima učenika ispred sebe. Zadatak je na dogovoreni znak što prije i u cijelosti prijeći zadani prostor (pravocrtno, u slalomu između čunjeva, s preprekama).	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno pljesnu dlanovima ispod podignute noge. Zatim to izvode lijevom nogom. 2. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA – Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanome ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA – U turskome sjedu, pruručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo pa udesno. 5. VJEŽBA – Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (<i>Sviranje na glasoviru</i>) 6. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu u zadanome ritmu. 7. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice: nisko-visoko.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode šutiranje na gol unutarjom stranom stopala s označenoga mjesta. Učenik postavlja loptu na tlo i stajna mu je noga na tlu, a udarac izvodi boljom nogom tako da zamahne i u ravnotežnome položaju udari unutarjom stranom stopala. 2. AKTIVNOST: Elementarna igra: VUK I OVCE U omeđenome su prostoru <i>ovce</i> (učenici) na paši. Na livadi se iznenada pojavi <i>vuk</i> (učenik koji lovi) i <i>ovce</i> se razbježe. <i>Vuk</i> nastoji uhvatiti bilo koju <i>ovcu</i> i kad je uhvati, uhvaćena <i>ovca</i> postaje <i>vuk</i> i prima znak razlikovanja, a <i>vuk</i> postaje <i>ovca</i> . <i>Ovce</i> se spašavaju tako da u opasnosti bježe u <i>tor</i> (krug košarkaškoga igrališta, strunjača...). Ostaju li <i>ovce</i> dugo u <i>toru</i> , na poziv <i>vuka</i> : <i>Ovce iz tora!</i> , sve <i>ovce</i> moraju izići iz <i>tora</i> .	
Glavni „B“ dio sata	MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

Završni dio sata	TKO SE NEĆE NASMIJATI? Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina odabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili naizmjenice. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI
-------------------------	---

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 89.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta 2. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 3. Elementarna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik razlikuje i vježba motoričke aktivnosti te ih izvodi. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, strunjače		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • slobodnim trčanjem • visoki skip • niski skip • sunožno • četveronoške • suprotna ruka – suprotna noga; Lijeva ruka – desna noga • bočno • trčanjem unatrag (leđima okrenutima prema cilju) • trčanje naizmjenice naprijed-natrag. 	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VJEŽBA – DA/NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>DA</i> (naizmjenice spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju natrag). Nakon pokreta <i>DA</i> izvode pokrete glavom koji nalikuju pokretu glave kad kažemo <i>NE</i> (okreću pogled i glavu naizmjenice u desnu, zatim lijevu stranu). 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno sa strane tijela od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obratno (od natrag prema naprijed). 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Učenici lijevom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Brzo trčanje do 40 m Učenici trče u paru. Učenik iz visokoga starta kreće i trči dužinu 40 metara maksimalnom brzinom. Vraća se na startno mjesto hodajući.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na označenoj crti. Na znak trče prema uputama učiteljice/učitelja.</p> <p>PRVI PUT: Trče do crte i zaustave se u niskome skipu. Kreću se bočnim kretanjem u trku do sljedeće crte.</p> <p>DRUGI PUT: Trče unatrag do crte i zaustave se, okreću se i trče prema naprijed do označene crte.</p> <p>TREĆI PUT: Kreću se bočno do crte, zaustave se i promijene stranu te ponovno se kreću bočno do označene crte.</p> <p>3. AKTIVNOST: Elementarna igra: TKO NAJBOLJE NASMIJAVA? Svi su učenici u krugu, a u sredini je kruga jedan učenik. Njegov je zadatak da u vremenu od 30 sekunda nasmije što više učenika, i to tako da ide redom od jednoga do drugoga, postavlja mu pitanja, izvodi različite pokrete, smije se itd. Za svakoga učenika kojega uspije nasmijati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme, ulogu preuzima drugi učenik i tako redom. Najuspješniji je onaj koji osvoji najviše bodova.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 90.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Ciklično kretanje do 4 minute Šutiranje lopte na gol unutarjom stranom stopala Oprema za nastavu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Ciklično kretanje do 4 minute 2. Šutiranje lopte na gol unutarjom stranom stopala Predmetno područje D Oprema za nastavu Prati svoje higijenske navike.		
ISHODI UČENJA: Učenik razlikuje i vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.3.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan za drugim i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i grčenjem ruku učenici kliču krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. 6. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kliču krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Ciklična kretanja različitim tempom do 4 minute Učenici izvode ciklična kretanja različitim tempo do 4 minute na različite načine. Tempo i način kretanja određuje učiteljica/učitelj. 2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode šutiranje na gol unutarjom stranom stopala s označenoga mjesta. Učenik postavlja loptu na tlo i stajna mu je noga na tlu, a udarac izvodi boljom nogom tako da zamahne i u ravnotežnome položaju udari unutarjom stranom stopala. TEMA: Oprema za nastavu AKTIVNOST: Prati svoje higijenske navike. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	

Glavni „B“ dio sata	<p>IZMEĐU ČETIRI VATRE</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje.</p> <p>Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.</p>
Završni dio sata	<p>TKO IMA LOPTU?</p> <p>Svi su učenici raspoređeni u dvije vrste (jedni iza drugih). Jedan učenik stoji leđima okrenut ispred prve vrste na udaljenosti od oko 2 m i drži u rukama loptu. Na učiteljičin/učiteljev znak baci loptu preko glave prema vrsti, a jedan je učenik uhvati i sakrije iza leđa držeći je objema rukama. Na drugi učiteljičin/ učiteljev znak učenik se okreće prema vrstama i nastoji pogoditi tko ima loptu. Pogodi li, mijenja mjesto i ulogu s učenikom koji je imao loptu. Ne pogodi li, nastavlja igru.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 91.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte nogom na različite načine Vođenje lopte rukom na različite načine		
CILJ SATA: Predmetno područje C Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Vođenje lopte nogom na različite načine 2. Vođenje lopte rukom različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik razlikuje i vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK C.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, lopte, stalak, obruč, prepone, označivači prostora (kapice), povezi za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM U PARU Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici, trčeći oko dvorane, preskakuju. Trče u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Vodi je nogom između stalaka (4), dolazi do oznake i pokušava pogoditi prolaz napravljen od čunjeva. Zaustavlja loptu i ponovno je vodi nogom između stalaka do obruča, uzima loptu u ruke i sunožno skače preko postavljenih obruča na tlu. Dolazi na početak poligona. Broj ponavljanja u dogovoru je s učiteljicom/učiteljem. 2. AKTIVNOST: Poligon Svaki učenik ima loptu. Aktivnost započinju tako da trčeći vode loptu između stalaka (4), dolaze do obruča i nastavljaju dalje skakati sunožnim poskocima s loptom u uzručenju preko obruča (4). Trče dalje do prepona / malih prepreka (2) koje preskaču. Nastavljaju se kretati do oznake/kapice i trče natrag do sljedeće oznake/kapice. Nakon toga trče do početka poligona. Zadatak će izvoditi u dogovoru s učiteljicom/učiteljem 3 – 5 puta. VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA POSTIGNUĆA	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>VRUĆE-HLADNO Učenici stoje u krugu i drže se za ruke. Jedan učenik zavezanih očiju stoji u sredini kruga. Učiteljica/učitelj baca u krug loptu koju učenik mora što prije pronaći. Pri traženju lopte pomažu mu ostali učenici uzvikujući <i>Vruće!</i> kad joj se približava, a <i>Hladno!</i> kad se udaljava. Učiteljica/učitelj mjeri vrijeme od trenutka kad je lopta ubačena u krug do trenutka kad je pronađena. Pobjeđuje učenik koji je u najkraćemu vremenu pronašao loptu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 92.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Ciklično kretanje do 4 minute Vježbe za jačanje trbušne muskulature Hodanje s promjenama dužine koraka		
CILJ SATA: Predmetno područje A Predmetno područje D Usvajanje motoričkoga znanja 1. Ciklično kretanje do 4 minute 2. Vježbe za jačanje trbušne muskulature 3. Hodanje s promjenama dužine koraka		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.3.1., OŠ TZK D.3.2.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, obruči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	VUK I OVCE U omeđenome su prostoru <i>ovce</i> (učenici) na paši. Na livadi se iznenada pojavi <i>vuk</i> (učenik koji lovi) i <i>ovce</i> se razbježe. Vuk nastoji uhvatiti bilo koju <i>ovcu</i> i kad je uhvati, uhvaćena <i>ovca</i> postaje vuk i prima znak razlikovanja, a vuk postaje <i>ovca</i> . <i>Ovce</i> se spašavaju tako da u opasnosti bježe u <i>tor</i> (krug košarkaškoga igrališta, strunjača...). Ostaju li <i>ovce</i> dugo u toru, na poziv vuka: <i>Ovce iz tora!</i> , sve <i>ovce</i> moraju izići iz tora.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Brzo trčanje do 40 m Učenici trče u paru. Učenik iz visokoga starta kreće i trči dužinu 40 metara maksimalnom brzinom. Vraćaju se na startno mjesto hodajući. 2. AKTIVNOST: Učenici izvode vježbe s loptom. Svaki učenik ima loptu u ruci. Učenik leži na tlu na leđima. Lopta je u rukama u uzručenju. Učenik izvodi podizanje trupa do sjeda, podiže istodobno i noge koje su pogrčene u zglobu koljena u trenutku sjeda, tzv. <i>bombica</i> . Lopta je u položaju sjeda ispred nogu. Vraća se u početni položaj / ležanje i lopta je u uzručenju. Ponoviti vježbu nekoliko puta. 3. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode hodanje po obručima tako da stanu unutar obruča, nakon obruča brzo hodaju velikim koracima do oznake i vraćaju se brzim hodom malim koracima do starta.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ? Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može bacati dva puta zaredom. Za svako uspješno bacanje, pogodak, učenik, odnosno njegova skupina, osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 93.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
<p>NASTAVNA JEDINICA: Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja Elementarna igra</p> <p>Oprema za nastavu</p>		
<p>CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Brzo trčanje do 40 m iz visokoga starta 2. Različita kretanja i zaustavljanja iz kretanja 3. Elementarna igra Predmetno područje D Oprema za nastavu Prati svoje higijenske navike.</p>		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici, trčeći oko dvorane, preskakuju. Trče u koloni po jedan, a trčanje treba kombinirati s hodanjem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici lagano izvode pokret glavom u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom rukom prste lijeve noge, naizmjenice. 7. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Brzo trčanje do 40 m Učenici trče u paru. Učenik iz visokoga starta kreće i trči dužinu 40 metara maksimalnom brzinom. Vraćaju se na startno mjesto hodajući. VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA POSTIGNUĆA DRUGI PUT (Prvi je put bilo u OŽUJKU.) Dobiveni rezultati ne samo da će se usporediti kako bi učenik vidio svoje napredovanje već će se i napraviti tablica s rezultatima i pristupiti vrednovanju.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na označenoj crti. Na znak trče prema uputama učiteljice/učitelja. PRVI PUT: Trče do crte i zaustave se u niskome skipu. Kreću se bočnim kretanjem u trku do sljedeće crte. DRUGI PUT: Trče unatrag do crte i zaustave se, okreću se i trče prema naprijed do označene crte. TREĆI PUT: Kreću se bočno do crte, zaustave se i promijene stranu te ponovno se kreću bočno do označene crte.</p> <p>3. Elementarna igra: TKO SE NEĆE NASMIJATI? Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina odabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili naizmjenice.</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu AKTIVNOST: Prati svoje higijenske navike. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ? Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može baciti dva puta zaredom. Za svako uspješno bacanje, pogodak, učenik, odnosno njegova skupina, osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 94.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Ciklično kretanje do 4 minute Poligon hodanja i trčanja Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Ciklično kretanje do 4 minute 2. Poligon hodanja i trčanja 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik razlikuje i vježba motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, švedska klupa, označivači prostora (kapice), обруч, čunj, loptice		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM <ul style="list-style-type: none"> Učenici trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev znak počnu hodati prvo na petama, a zatim na prstima. Na ponovni znak potrče i tako naizmjenice. Iz slobodnoga trčanja na dogovoreni se znak učenici zaustavljaju, okreću prema učiteljici/učitelju i zauzimaju stav <i>pozor</i>. Na idući znak ponovno potrče, trče pa opet zauzimaju stav <i>pozor</i> i tako redom. 	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Ciklična kretanja različitim tempom do 4 minute Učenici izvedu ciklična kretanja različitim tempo do 4 minute na različite načine. Tempo i način kretanja odredi učiteljica/učitelj.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i kreću se poligonom na primjerenom udaljenosti te paze da koga ne ozlijede. Poligon ima pet radnih mjesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. hodanje po švedskoj lupi 2. trčanje unatrag od označenoga mjesta do označenoga mjesta 3. izvođenje visokoga skipa 4. trčanje naprijed na prstima 5. brzo hodanje. <p>Ponovi se krug u dogovorenome vremenu. Sva su radna mjesta označena oznakom koja dijeli postavljene dužine.</p> <p>3. AKTIVNOST: Stafetna igra Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona, a svaka kolona u dvije nasuprotne potkolone udaljene 10 m. Ispred svake je kolone obruč ili krug. Na strani s koje igra počinje u svakome se krugu nalaze po 1 čunj, 3 loptice i 1 lopta. Na znak prvi učenik iz kolone iz kruga uzima predmete (čunj, 3 loptice i loptu), trči prema suprotnome krugu i u nj stavlja predmete (čunj mora stajati). Kad ih postavi, dotakne prvoga učenika iz svoje kolone po ramenu i odlazi na njezino začelje. Igra se nastavlja dok se ne izredaju svi učenici. Pobjednik je ona kolona koja prvi izvrši zadatak. Igru treba ponoviti više puta, a po završetku svih igara proglasiti ukupne pobjednike.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: <i>NEKA PUCA!</i> Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svoga sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo: Neka puca, <i>neka puca</i> (npr. Ivan)!, učenik uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako koga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>ŽMIREČKE PO CRTI Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona. Ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolona zatvore oči, podignu glavu i krenu naprijed nastojeći hodati po crti. Na ponovni znak, koji slijedi kad učenici prijeđu 6 – 8 m, učenici stanu i otvore oči. Učenik koji stoji na crti ili joj je najbliže, osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 95.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Ciklično kretanje do 4 minute Poligon hodanja i trčanja Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Ciklično kretanje do 4 minute 2. Poligon hodanja i trčanja 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, lopte, agilne ljestve, švedska klupa, označivači prostora (kapice), loptice		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	<p>TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učenici trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev znak počnu hodati prvo na petama, a zatim na prstima. Na ponovni znak potrče i tako naizmjenice. • Iz slobodnoga trčanja na dogovoreni se znak učenici zaustavljaju, okreću prema učiteljici/učitelju i zauzimaju stav <i>pozor</i>. Na idući znak ponovno potrče, trče pa opet zauzimaju stav <i>pozor</i> i tako redom. 	
Opće pripreme vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. 6. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Ciklična kretanja različitim tempom do 4 minute Učenici izvode ciklična kretanja različitim tempo do 4 minute na različite načine. Tempo i način kretanja odredi učiteljica/učitelj.</p> <p>2. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i kreću se poligonom na primjerenom udaljenosti te paze da koga ne ozlijede. Poligon ima pet radnih mjesta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. hodanje po švedskoj lupi 2. trčanje unatrag od označenoga mjesta do označenoga mjesta 3. izvođenje visokoga skipa 4. trčanje naprijed na prstima 5. brzo hodanje. <p>Ponovi se krug u dogovorenom vremenu. Sva su radna mjesta označena oznakom koja dijeli postavljene dužine.</p> <p>3. AKTIVNOST: Štafetna igra Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik izvodi visoki skip po agilnim ljestvama na tlu te trči do loptica koje su postavljene jedna na lijevoj, a druga na desnoj strani s razmakom od 1 m (na kopicama ili nečemu drugom da se ne otkotrljaju). Učenik koji prvi kreće mora uzeti lopticu s desne strane desnom rukom. Vraća se na isti način natrag, visokim skipom po agilnim ljestvama i dodaje lopticu sljedećemu učeniku. Učenik kreće i nosi lopticu te izvodi visoki skip i trči vraćajući lopticu na desnu stranu. Vraća se i izvodi visoki skip kroz agilne ljestve po tlu, dodiruje učenika po dlanu i odlazi na začelje kolone.</p> <p>Kreće sljedeći učenik koji izvodi viski skip po agilnim ljestvama po tlu te trči do loptice s lijeve strane i uzima lopticu lijevom rukom. U lijevoj ruci nosi lopticu te izvodi viski skip, dodaje lopticu učeniku. Učenik kreće, izvodi visoki skip i vraća lopticu na lijevu stranu. Tako se učenici izmjenjuju i mijenjaju ruku, ovisno o strani s koje uzimaju lopticu.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 96.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Postavljanje odbojkaške košarice i izbacivanje lopte iznad glave Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima Štafetna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Postavljanje odbojkaške košarice i izbacivanje lopte iznad glave 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima 3. Štafetna igra		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: stalak, lopta (odbojkaška), lopte, kratke vijače		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine: <ul style="list-style-type: none"> • slobodnim trčanjem • visoki skip • niski skip • sunožno • četveronoške • suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga • bočno • trčanjem unatrag (leđima okrenutima prema cilju) • trčanje naizmjenice naprijed-natrag. 	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjenice. 4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag. 5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 8. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Učenici imaju laganu loptu ili loptu za odbojku. Postavljaju loptu u odbojkašku košaricu i izbacuju gurajući je iz dlanova prema gore, uvis. Hvataju loptu objema rukama. Izbacivanje izvode tako da su ruke iznad glave i dlanovi postavljeni u obliku trokuta. Laktovi su svijeni, ne jako rašireni. U trenutku izbačaja lopte, ruke su opružene, prate loptu u vis. Hvatanje lopte izvodi se objema rukama.</p> <p>2. AKTIVNOST: Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima Učenici su raspoređeni u parove. Izvode zadatke: 1. Prvo učenik koji ima loptu baca loptu uvis, hvata je i baca drugomu učeniku ravno odozdo objema rukama. Drugi učenik ponovi zadatak i vrati loptu na isti način. 2. Učenik baca loptu suručno sa strane (s desne strane, zatim promijeni sljedeće bacanje s lijeve strane).</p> <p>3. AKTIVNOST: Stafetna igra: TKO ĆE BOLJE TRČATI I PRESKAKATI VIJAČU? Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Na dogovoreni znak prvi iz svake kolone trči do staka na udaljenosti od 20 m, zaobiđe ga, uzima vijaču i jedanput je preskače, zatim se trčeći vraća do svoje kolone, rukom po ramenu udari sljedećega učenika te on izvodi isti zadatak. Pobjedila je ekipa koja zadatak izvrši prva. Igra se ponavlja nekoliko puta. Po završetku svake igre obvezno treba proglasiti pobjednike.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 97.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje preko niskih prepreka Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti 3 m		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Trčanje preko niskih prepreka 2. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti 3 m		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, prepreke, povez za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM U PARU Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici, trčeći oko dvorane, preskakuju. Trče u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNOM: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNOM: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Kružni oblik rada: učenici su raspoređeni u kolone. Svaka kolona ima svoje radno mjesto. Nakon dogovorenoga vremena zamijene mjesta. Prvi učenik trči svoju dužinu, a kad se vraća u kolonu, brzo hoda. Učenici trče preko prepreka različitih visina koje su postavljene na tlu u razmaku od 2 m. Prelazak preko prepreka treba biti u laganome trku. Prva su dužina tri prepreke visine 30 cm i udaljene jedna od druge 2 m. Druga su dužina postavljene tri prepreke od 20 cm i udaljene jedna od druge 2 m. Treća su dužina postavljene tri prepreke visine 10 cm i udaljene jedna od druge 2 m. Krugovi se izvode prema dogovorenome vremenu. 2. AKTIVNOST: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m Učenici su raspoređeni uz crtu koja je udaljena od zida 3 m. Svaki učenik ima jednu lopticu (tenisku, spužvastu ili neku drugu). Izvodi bacanje lagano u zid najprije desnom rukom, zatim lijevom. Loptica se hvata dvjema rukama. Valja pripaziti da je ruka iznad ramena između nadlaktice i podlaktice pod kutom od približno 90 stupnjeva. Loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu, a šaka je u smjeru izbačaja.	

Glavni „B“ dio sata	<p>ELEMENTARNA IGRA – LEBDEĆA LOPTICA</p> <p>Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka skupina je u svom prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljičin/učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje ju zadržati što dulje u zraku. Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku a da ne padne na tlo.</p>
Završni dio sata	<p>POGODI TKO JE</p> <p>Jedan učenik ima povez preko očiju i stoji u sredini kruga. Jedan učenik iz kruga, na dogovoreni znak, dotakne učenika s povezom izgovarajući jednu rečenicu (sve osim svoga imena) i vraća se na mjesto u krugu. Učenik skida povez i pokušava pogoditi tko ga je dotaknuo. Svi učenici jedan po jedan izgovaraju ono što je rekao učenik koji je dotaknuo učenika s povezom. Na početku prvoga razreda potrebno je odabrati lakši oblik ove igre, a kasnije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istodobno izgovarati ono što je rekao učenik.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 98.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje preko niskih prepreka Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Trčanje preko niskih prepreka 2. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: prepreke, manje košarkaške lopte, lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	KOJE JATO BRŽE LETI? Učenike podijelimo u dvije skupine (<i>jata ptica</i>) koja se nalaze na crti (<i>žici</i>). Na zadani znak ptice u jatu slobodno trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičino/ učiteljevo: <i>Ptice na žicu!</i> svako jato nastoji što prije doletjeti na svoje mjesto i stati na žicu.	
Opće pripremne vježbe	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagninje naprijed ili natrag. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. VJEŽBA – ČUČANJE: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Kružni oblik rada: učenici su raspoređeni u kolone. Svaka kolona ima svoje radno mjesto. Nakon dogovorenoga vremena mijenjaju mjesta. Prvi učenik trči svoju dužinu i kad se vraća u kolonu, brzo hoda. Učenici trče preko prepreka različitih visina koje su postavljene na tlu u razmaku od 2 m. Prelazak preko prepreka treba biti u laganome trku. Prva su dužina tri prepreke visine 30 cm i udaljene jedna od druge 2 m. Druga su dužina postavljene tri prepreke od 20 cm i udaljene jedna od druge 2 m. Treća su dužina postavljene tri prepreke visine 10 cm i udaljene jedna od druge 2 m. Krugovi se izvode prema dogovorenome vremenu.</p> <p>2. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARAKA Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje košarkaške lopte objema rukama s prsa. Lopta se nalazi u rukama tako da su dlanovi u obliku košarice postavljeni na loptu cijelom površinom dlana. Palčevi su okrenuti prema dolje, a rašireni prsti prema gore. Ruke su s loptom na prsima i izvodi se bacanje prema naprijed (kao guranje lopte). Pri izbačaju lopte laktovi se ne smiju širiti. U trenutku napuštanja lopte dlanovi su usmjereni prema naprijed (u smjeru kretanja lopte), a ruke su maksimalno ispružene. Noge su isprva usporedno na tlu, a u trenutku izbačaja iskorači se boljom nogom prema naprijed. Drugi učenik hvata loptu. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela, lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje. Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 99.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Završno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti		
CILJ SATA: Predmetno područje B Predmetno područje C Praćenje svojih postignuća Trčanje do 3 minute Ciklična kretanja različitim tempom do 4 minute		
ISHODI UČENJA: Učenik prati i razlikuje dobivene rezultate. Učenik uočava i izvodi. OŠ TZK B.3.1., OŠ TZK C.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopta		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i love trećega. Kad ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici lagano izvode pokret glavom u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom rukom prste lijeve noge, naizmjenice. 7. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	
Glavni „A“ dio sata	Praćenje svojih postignuća Trčanje do 3 minute Ciklična kretanja različitim tempom do 4 minute Učenici izvode ciklična kretanja različitim tempo do 4 minute na različite načine. Tempo i način kretanja određuje učiteljica/učitelj. VREDNOVANJE ZA UČENJE	
Glavni „B“ dio sata	MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

Završni dio sata	<p>POZNAJEŠ LI DOBRO DIJELOVE TIJELA?</p> <p>Svi su učenici raspoređeni u dvije vrste, licem okrenuti jedni prema drugima na udaljenosti od 2 m. U sredini je učenik koji se hvata npr. za nos i izgovara riječ <i>nos</i> nakon čega se svi učenici moraju uhvatiti za nos. Ako se on uhvati za nos, a izgovori <i>oči</i>, svi učenici moraju pokazati prstima na oči, a onaj tko je pokazao nešto drugo, ispada iz igre. Treba izvršavati samo ono što učenik izgovori, a ne što pokazuje. Pobjednik je ona vrsta u kojoj više učenika ostane u igri.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>
-------------------------	---

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 100.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Završno provjeravanje motoričkih sposobnosti		
CILJ SATA: Predmetno područje B i C Praćenje svojih postignuća 1. Skoka u dalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećega položaja 3. Prenosanje predmeta – agilnost		
ISHODI UČENJA: Učenik prati i razlikuje dobivene rezultate. Učenik uočava i izvodi motorička gibanja. OŠ TZK B.3.1., OŠ TZK C.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače, dvije spužve, štoperica, loptice, lopta, povezi za oči		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem.	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GOVORIMO: <i>NE ZNAM</i> : Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode istodobno podizanje obaju ramena te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena istodobno prema naprijed, a zatim natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvode svijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na noge, spuštaju se između nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	
Glavni „A“ dio sata	Praćenje svojih postignuća: 1. skok u dalj iz mjesta 2. podizanje trupa iz ležećega položaja 3. prenošenje predmeta – agilnost. VREDNOVANJE ZA UČENJE	
Glavni „B“ dio sata	IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje. Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.	

Završni dio sata	<p>POGODI TKO JE</p> <p>Jedan učenik ima povez preko očiju i stoji u sredini kruga. Jedan učenik iz kruga, na dogovoreni znak, dotakne učenika s povezom izgovarajući jednu rečenicu (sve osim svoga imena) i vraća se na mjesto u krugu. Učenik skida povez i pokušava pogoditi tko ga je dotaknuo. Svi učenici jedan po jedan izgovaraju ono što je rekao učenik koji je dotaknuo učenika s povezom. Na početku prvoga razreda potrebno je odabrati lakši oblik ove igre, a kasnije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istodobno izgovarati ono što je rekao učenik.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
-------------------------	---

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 101.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje lopte u zid i hvatanje Škola trčanja: trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) trčanje u mjestu ili kretanju s niskim podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje lopte u zid i hvatanje 2. Škola trčanja: trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) trčanje u mjestu ili kretanju s niskim podizanjem koljena (niski skip) – tehnika pravilnoga trčanja		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, agilne ljestve, označivači prostora (kapice), kratke vijače		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKANJEM U PARU Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici, trčeći oko dvorane, preskakuju. Trče u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugomu podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju držeći ruku na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Valja naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugomu. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 5. VJEŽBA – NAGINJI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugomu okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 6. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 7. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed, drugi natrag.	
Glavni „A“ dio sata	1. AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni ispred zida na udaljenosti od 2-3 m. Svaki učenik ima svoju loptu. Prvo učenici bacaju loptu u zid suručno i hvataju objema rukama. Zatim bacaju loptu jednom rukom, a objema hvataju. Ruke mijenjaju. Loptu bacaju tako da su okrenuti leđima i bacaju dvjema rukama iznad glave iza leđa, okreću se i love loptu objema rukama. 2. AKTIVNOST: Poligon: učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan za drugim. Postavljena su četiri zadatka: 1. Izvode visoki skip u kretanju preko agilnih ljestava koje su postavljene na tlu. 2. Trče do kapica koje su postavljene na tlu (šest kapica) i izvode niski skip. 3. Trče do oznake na tlu i izvode od kapice do kapice bočno visoki skip (kapice su postavljene na 2 m razmaka). 4. Kreću se do vijače postavljene na tlu tako da izvode niski skip, stopala postavljaju tako da je vijača uvijek između stopala.	

Glavni „B“ dio sata	<p>MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspjeje zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
Završni dio sata	<p>RAZGOVOR O SATU</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 102.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA Penjanje na švedske ljestve, silaženje po kosoj klupi i suprotno		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja 1. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARKA 2. Penjanje na švedske ljestve, silaženje po kosoj klupi i suprotno		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, švedska klupa, švedske ljestve, strunjače		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	ELEMENTARNA IGRA: LEDENA BABA Učenici se podjednako rasporede na polovice dvorane (igrališta). Unutar svake skupine učiteljica/ učitelj odredi lovca koji na dogovoreni znak počinje loviti ostale učenike koji bježe unutar granica svojega igrališta. Zaleđeni, tj. ulovljeni učenik mora stati, raširiti noge i čekati pomoć učenika koji nisu ulovljeni tako da mu se provuče kroz noge. Nakon određenoga vremena učiteljica/učitelj odredi novoga lovca, a može i povećati njihov broj na svakoj polovici (2 ili 3 lovca istodobno) radi pojačanja dinamike igre i intenziteta vježbanja.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su svijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj, ruke su uz tijelo. Moguće je i da su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela, tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>1. AKTIVNOST: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili manja košarkaška lopta) u paru na mjestu – KOŠARAKA Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje košarkaške lopte objema rukama s prsa. Lopta se nalazi u rukama tako da su dlanovi u obliku košarice postavljeni na loptu cijelom površinom dlana. Palčevi su okrenuti prema dolje, a rašireni prsti prema gore. Ruke su s loptom na prsima i izvodi se bacanje prema naprijed (kao guranje lopte). Pri izbačaju lopte laktovi se ne smiju širiti. U trenutku napuštanja lopte dlanovi su usmjereni prema naprijed (u smjeru kretanja lopte), a ruke su maksimalno ispružene. Noge su isprva usporedno na tlu, a u trenutku izbačaja iskorači se boljom nogom prema naprijed. Drugi učenik hvata loptu. Hvatanje se izvodi objema rukama. Ruke su ispred tijela, lagano svijene u laktovima i s formiranom košaricom tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Na taj se način amortizira hvatanje lopte.</p> <p>2. AKTIVNOST: Kružni oblik rada Učenici su raspoređeni na četiri radna mjesta: Na jednome radnom mjestu učenici se penju na švedske ljestve, pritku po pritku i tako silaze. Na drugome radnom mjestu penju se na švedske ljestve i silaze po kosoj klupi. Na trećemu mjestu penju se po švedskoj klupi i silaze preko švedskih ljestava pritku po pritku. Na četvrtome mjestu penju se na švedski sanduk i silaze s njega na drugu stranu švedskoga sanduka koji je visok 80 cm. Nakon minute izvodi se promjena radnih mjesta. Krugovi se izvode prema dogovorenome vremenu učiteljice/učitelja.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>MORE-BRIJEG Svi su učenici u jednoj vrsti. Ispred njih je crta i to mjesto označava brijeg, a s druge je strane more. Učiteljica/učitelj nalazi se ispred vrste i na njezin/njegov uzvik: <i>More!</i> svi moraju brzo preskočiti crtu i naći se u moru. Učiteljica/učitelj daje razne zapovijedi, a učenici moraju pažljivo slušati i paziti trebaju li biti na brijegu ili u moru. Pobjednik je učenik koji posljednji ostane u igri.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 103.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, označivači prostora (kapice), loptice, švedska klupa, strunjače, medicinke (1 kg), lopte		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM <ul style="list-style-type: none"> Učenici trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev znak počnu hodati – na petama, na prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjenice. Iz slobodnoga trčanja na dogovoreni se znak zaustavljaju, okreću prema učiteljici/učitelju i zauzimaju stav <i>pozor</i>. Na idući znak ponovno potrče, trče pa opet zauzimaju stav <i>pozor</i> i tako redom. 	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti s krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-nazad. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to pažljivo izvode i lijevom nogom. 	
Glavni „A“ dio sata	KRUŽNI OBLIK RADA Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute. AKTIVNOSTI: <ol style="list-style-type: none"> Učenik se ciklički kreće niskim skipom po zadanome prostoru od kapice do kapice. Kad se svi učenici izredaju, vraća se. Ponavlja izvođenje vježbe na taj način do isteka vremena. Učenik baca lopticu u dalj zaletom. Kupi svoju lopticu i vraća se na početak izvođenja i ponavlja izvođenje vježbe do isteka vremena. Učenik hoda četveronoške po švedskoj klupi. Završava saskokom sa švedske klupe. Vraća se na početak izvođenja i ponavlja izvođenje vježbe do isteka vremena. Učenik legne na strunjaču sa sunožno ispruženim nogama, a s loptom u rukama u uzručenju. Izvodi bočno kretanje po strunjači. Kad završi, vraća se pravocrtno vodeći loptu rukom (svaki put drugom) na početni položaj. Vježbu izvodi do isteka vremena. Učenik leži na leđima, ruke su u uzručenju, noge ispružene. Izvodi podizanje gornjega dijela trupa tako da noge dolaze u pogrčeni položaj na tlo, a rukama obgrli koljena. Vraća se u početni položaj i ponavlja izvođenje vježbe do isteka vremena. Učenici se nalaze jedan nasuprot drugomu na udaljenosti od 2 m. Učenik baca medicinku (1 kg) objema rukama (suvanjem) drugomu učeniku. Zadatak izvode do isteka vremena. 	

Glavni „B“ dio sata	<p>IZMEĐU ČETIRI VATRE</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) podijeljeno je tako da svaka ekipa ima svoje polje.</p> <p>Tri učenika iz svake skupine stoje s vanjskih strana polja protivničke ekipe te zajedno sa suigračima iz svoga polja gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači iz polja međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka.</p>
Završni dio sata	<p>TKO IMA LOPTU?</p> <p>Svi su učenici raspoređeni u dvije vrste (jedni iza drugih). Jedan učenik stoji leđima okrenut ispred prve vrste na udaljenosti od oko 2 m i drži u rukama loptu. Na učiteljičin/učiteljev znak baci loptu preko glave prema vrsti, a jedan je učenik uhvati i sakrije iza leđa držeći je objema rukama. Na drugi učiteljičin/ učiteljev znak učenik se okreće prema vrstama i nastoji pogoditi tko ima loptu. Pogodi li, mijenja mjesto i ulogu s učenikom koji je imao loptu. Ne pogodi li, nastavlja igru.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 104.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.3.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: označivač prostora (kapica), kratke vijače, lopte, strunjače		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja; osr A.2.1., osr A.2.2., osr A.2.3., osr B.2.1., osr B.2.2., osr C.2.3.; zdravlje A.2.2.A, zdravlje A.2.2.B, zdravlje B.2.1.A, zdravlje B.2.1.B; ikt A.2.1.; pod A.2.1., pod A.2.2., pod A.2.3.; goo C.2.1., goo C.2.2.; odr A.2.1.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U ZADANOME PROSTORU Jedan učenik trčeći pokušava uloviti druge učenike u dogovorenome polju igrališta ili dijelu dvorane. Kad uhvati, taj postaje lovac i igra se nastavlja. Prije početka igre potrebno je dogovoriti se kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekoga dogovorenog zadatka, npr. čučnu, kleknu...).	
Opće pripremne vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GOVORIMO: <i>NE ZNAM</i> : Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode istodobno podizanje obaju ramena te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena istodobno prema naprijed, a zatim natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvode svijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na noge, spuštaju se između nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	
Glavni „A“ dio sata	KRUŽNI OBLIK RADA Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute. AKTIVNOSTI: 1. Učenik stoji na označenome mjestu, radi bočno kretanje od prvoga do drugoga označivača prostora (kapica) udaljenih do 2 m, od drugoga do trećega označivača prostora (kapica) udaljenih do 2 m kreće se natraške. Vraća se laganim trkom na početak. Vježbu izvodi do isteka vremena. 2. Učenik preskače kratku vijaču u kretanju od kapice do kapice (1,5 m), vraća se na početak lagano trčeći. Vježbu izvodi do isteka vremena. 3. Učenik rola loptu donjom stranom stopala ispred sebe. Ponavlja vježbu do isteka vremena i vraća loptu u okvir gdje ju je uzeo na početku vježbe. 4. Učenik leži na trbuhu. Ruke su u uzručenju, noge su pružene. Naizmjenice se podiže desna ruka – lijeva noga te lijeva ruka – desna noga. Vježbu ponavlja do isteka vremena. 5. Učenik radi naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm i saskok pruženi. Vježbu izvodi do isteka vremena. (Ako je potrebno, učiteljica/učitelj pomaže učenicima pri naskoku.) 6. Učenik leži na leđima. Ruke su uz tijelo u priručenju. Noge su pogrčene u koljenu tako da su stopala postavljena na tlo. Podiže kukove tako da ramena i sredina leđa ostanu na tlu, ruke su na tlu, a kukovi i natkoljenice iznad tla. Upiše se stopalima o tlo. Vježbu izvodi do isteka vremena.	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svome polju. Svaka ekipa ima svoga kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri, a on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>MORE-BRIJEG Svi su učenici u jednoj vrsti. Ispred njih je crta i to mjesto označava brijeg, a s druge je strane more. Učiteljica/učitelj nalazi se ispred vrste i na njezin/njegov uzvik: <i>More!</i> svi moraju brzo preskočiti crtu i naći se u moru. Učiteljica/učitelj daje razne zapovijedi, a učenici moraju pažljivo slušati i paziti trebaju li biti na brijegu ili u moru. Pobjednik je učenik koji posljednji ostane u igri.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 3.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 105.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Elementarna igra		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkoga znanja Elementarna igra Predmetno područje D Pravila igara i suradnja sa suigračima.		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.3.1. Prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima. OŠ TZK D.3.3. Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje.		
NASTAVNA SREDSTVA: agilne ljestve, loptice		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: uku – sva očekivanja		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine: <ul style="list-style-type: none"> • slobodnim trčanjem • visoki skip • niski skip • sunožno • četveronoške • suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga • bočno • trčanjem unatrag (leđima okrenutima prema cilju) • trčanje naizmjenice naprijed-natrag. 	
Opće pripreme vježbe	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju natrag. 2. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjenice. 4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag. 5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 8. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.	
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST ELEMENTARNA IGRA – po izboru učenika	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik izvodi visoki skip po agilnim ljestvama na tlu te trči do loptica koje su postavljene jedna na lijevoj strani, a druga na desnoj strani s razmakom od 1 m na kopicama (na nečemu da se ne otkotrljaju). Učenik koji prvi kreće mora uzeti lopticu s desne strane desnom rukom. Vraća se na isti način natrag, visokim skipom po agilnim ljestvama i dodaje lopticu sljedećemu učeniku. Učenik kreće i nosi lopticu te izvodi visoki skip i trči vraćajući lopticu na desnu stranu. Vraća se i izvodi visoki skip kroz agilne ljestve po tlu, dodiruje učenika po dlanu i odlazi na začelje kolone.</p> <p>Kreće sljedeći učenik koji izvodi viski skip po agilnim ljestvama po tlu te trči do loptice s lijeve strane i uzima lopticu lijevom rukom. U lijevoj ruci nosi lopticu te izvodi viski skip, dodaje lopticu učeniku. Učenik kreće, izvodi visoki skip i vraća lopticu na lijevu stranu. Tako se učenici izmjenjuju i mijenjaju ruku, ovisno o strani s koje uzimaju lopticu.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>RAZGOVOR O USPJEHU – ZAKLJUČIVANJE OCJENA</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

