

PRIRUČNIK IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

za 1. razred osnovne škole



PRIRUČNIK IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

za 1. 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

Prijelom
Profil Klett d.o.o.

Naslovnica
Studio 2M

Tisak
Og grafika d.o.o.,
Jastrebarsko

1. izdanje 2019.
Zagreb, Hrvatska



**EUROPEAN
EDUCATIONAL
PUBLISHERS
GROUP**

© 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.

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 1.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje i trčanje s promjenom smjera kretanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 1. Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku između pravocrtnog hodanja i trčanja s promjenom smjera kretanja.		
NASTAVNA SREDSTVA: kapice, stalci, čunjevi, loptica (lopta)		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljem.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnom lijevo. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 	
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u kolonama (kolone se slažu prema broju učenika). Prvi učenik trči oko čunjeva koji su dijagonalno razmaknuti 2 m. Kad dođe na drugu stranu učenik stane na označeno mjesto. Vraća se sa strane hodajući po liniji. Kad prethodni učenik završi s trčanjem kreće sljedeći učenik.	

	<p>Broj postavljenih čunjeva je 5 – 6. Učenici uče kretati se u prostoru trčeći. Učenik treba trčati tako da istovremeno pomiče jednu ruku i suprotnu nogu, a tijelo koordinirano usmjerava prema čunjevima.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA: HODANJE I TRČANJE S PROMJENOM SMJERA KRETANJA</p> <p>Učenici su podijeljeni u 3 – 4 kolone. Ispred njih su postavljene kapice i stalci u nizu. Kapice su jedna iza druge. Čunjevi su postavljeni cik-cak s razmakom od jednog metra, a nastavljaju se stalci koji su također postavljeni cik-cak, ali s razmakom od dva metra. Zadatak se izvodi tako da učenici između kapica i između čunjeva hodaju, a između stalaka trče bržim tempom (slalom) te se vraćaju sa strane na začelje kolone. Sljedeći učenik može krenuti kad ga prethodni dotakne po ramenu. Pobjednik je ona skupina koja prva završi zadatak.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<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>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 2.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje i trčanje s promjenom smjera kretanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 1. Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku između pravocrtnog hodanja i trčanja s promjenom smjera kretanja.		
NASTAVNA SREDSTVA: čunjevi		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugoga. Na dogovoreni učiteljev znak počinju trčati ili hodati na različite načine: lagano trče po prstima, hodaju po petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na sljedeći učiteljev znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG I LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. 6. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 7. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju 	

	ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonama (kolone se slažu prema broju učenika). Prvi učenik trči oko čunjeva koji su dijagonalno razmaknuti 2 m. Kad dođe na drugu stranu učenik stane na označeno mjesto. Vraća se sa strane hodajući po liniji. Kad prethodni učenik završi s trčanjem kreće sljedeći učenik. Broj postavljenih čunjeva je 5 – 6. Učenici uče kretati se u prostoru trčeći. Učenik treba trčati tako da istovremeno pomiče jednu ruku i suprotnu nogu, a tijelo koordinirano usmjerava prema čunjevima.</p>
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) sastoji se od dvaju dijelova tako da svaka ekipa ima svoje „polje“. Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja“ protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svoga „polja“ gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 3.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s promjenom smjera kretanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 2. Trčanje uz promjenu smjera kretanja		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi trčanje uz promjenu smjera kretanja.		
NASTAVNA SREDSTVA: čunjevi, stalci, loptice		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	SVI TRČIMO KAO JA Učenici su u koloni po jedan, a jedan učenik (u početku učitelj) stoji pored njih kako bi ga svi vidjeli. Učenik pokazuje način na koji svi trebaju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Neka se tijekom školske godine svi učenici izmijene u pokazivanju trčanja.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. DA – NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, rukama su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA” (naizmjenično spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju prema natrag). Nakon pokreta „DA” izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE” (okreću pogled i glavu naizmjenično u desnu i lijevu stranu). 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RUKAMA: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, sprijeda prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (straga prema naprijed). 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu 	

	<p>moгу izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.</p> <p>7. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonama (kolone se slažu prema broju učenika). Prvi učenik trči oko čunjeva do označenog mjesta i tamo stane. Kreće sljedeći učenik. Kad učenici dođu na drugu stranu ponovno ponavljaju zadatak kako bi se vratili na početno mjesto.</p> <p>Broj postavljenih čunjeva je 5 – 6. Učenici uče kretati se u prostoru trčeći. Učenik treba trčati tako da istovremeno pomiče jednu ruku i suprotnu nogu, a tijelo koordinirano usmjerava prema čunjevima.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici trče između stalaka (4) ili čunjeva (4), dolaze do obruča (1) u kojem se nalazi loptica (1) i uzimaju lopticu. Potom trče natrag između stalaka i predaju lopticu sljedećem igraču koji istu lopticu ostavlja i vraća se bez loptice. Sljedeći uzima lopticu...</p>
Završni dio sata	<p>IGRA: DAN-NOĆ</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 4.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po crtama na različite načine		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 3. Hodanje po crtama na različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi hodaње po crtama na različite načine.		
NASTAVNA SREDSTVA: stalak, prepona, dvije medicinke		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednom kraju dvorane/igrališta. Na učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine: <ul style="list-style-type: none"> - slobodnim trčanjem - u visokom skipu - u niskom skipu - sunožno - četveronoške - trčeći tako da se koriste jednom rukom i suprotnom nogom istovremeno (lijeva ruka – desna noga) - bočno - trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu) - naizmjenično trčanje unaprijed-unatrag. 	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. 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. 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. MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim unatrag. 5. PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 	

	<p>6. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag.</p> <p>7. VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.</p> <p>8. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici se slobodno kreću prostorom dvorane. Znak promjene zadatka označava se učiteljevim pljeskom. Učenici na znak počinju hodati po crtama. Kada čuju znak učenici prvi put hodaju po prstima, drugi put hodaju po petama, treći put hodaju po punom stopalu unatrag, četvrti put po punom stopalu unaprijed.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>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. Pri povratku u kolonu ne ponavljaju zadatke.</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 izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanom vremenu. Učenici zadatak mogu izvoditi istovremeno (obje skupine) ili skupina po skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 5.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po klupi		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 4. Hodanje po klupi		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi hodaње po klupi i uočava različite oblike hodaња po klupi.		
NASTAVNA SREDSTVA: švedska klupa, kantiće, teniske loptice, kapice		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad hvatač uhvati svoj par, mijenjaju uloge.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. RAMENIMA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. 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 istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 	

	<p>7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice: jedan čučne, drugi stoji.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u koloni i hodaju po švedskoj klupi jedan po jedan. Učenici hodaju i mijenjaju zadatke:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hodaju po punom stopalu, - hodaju po prstima, - hodaju po klupi preko kapica.
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Svaki učenik u ruci ima tenisku lopticu. Učenici trče držeći lopticu 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 tako da se svaki učenik vraća po svoju lopticu na isti način.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>CRNA KRALJICA 1, 2, 3</p> <p>Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan učenik 5 m ispred njih okrenut im je leđima. Dok on izgovara „Crna kraljica 1, 2, 3!“ ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okreće. Tko se od učenika u trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 6.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po crtama na različite načine		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 3. Hodanje po crtama na različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi hodaanje po crtama na različite načine.		
NASTAVNA SREDSTVA: repić, teniske loptice, kantice, stalak (4) x 2; lopta		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	ČUVAJ SVOJ REPIĆ Svaki učenik dobije komad konopa (repić) dovoljno dug da se vuče po podu igrališta ili dvorane. <i>Repić</i> se može zataknuti u pojas donjeg dijela trenirke (kratkih hlača i sl.) ili držati u ruci. Svaki učenik pokušava stati na <i>repić</i> drugome učeniku istovremeno čuvajući svoj <i>repić</i> .	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su nam raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici izvode savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala se raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pored glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 	

	<p>7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici se slobodno kreću prostorom dvorane. Znak promjene zadatka označuje se učiteljevim pljeskom. Na učiteljev znak učenici počinju hodati po crtama i to prvi put hodaju po prstima, drugi put hodaju po petama, treći put hodaju po punom stopalu unatrag, četvrti put po punom stopalu prema naprijed.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Teniske loptice nalaze se u kanticama na udaljenosti od 15 metara od učenika. Učenici trče do kanticama između stalaka (4), uzimaju lopticu i vraćaju se pravocrtno do svoje grupe.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO JE BRŽI</p> <p>Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnom stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvog do zadnjeg učenika kroz tunel „izgrađen“ od njihovih nogu.</p> <p>Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju iznad glave i lopta se šalje od prvog do zadnjeg igrača iz ruke u ruku.</p> <p>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: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 7.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 6. Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razlike kretanja u predviđenom prostoru.		
NASTAVNA SREDSTVA: obruči, čunjevi, lopte ili krpenjače		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRONAĐI SVOJ OBRUČ Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče po dvorani/igralištu dok ne čuju dogovoreni znak. 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 svakom krugu igre oduzima se jedan obruč, a povećava se broj učenika koji ometaju ostale (do 5 učenika <i>ometača</i> da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može biti nacrtana kružnica, kružnica napravljena vijačom, kartonski krug i sl.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili nazad. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

	7. TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u kolone i izvode ciklično kretanje različitim tempom u označenom prostoru. Imamo 6 oznaka. Učenici se kreću od prve oznake do druge brzim hodaњem, od druge do treće trčećim korakom (lagano), od treće do četvrte trče s podizanjem koljena (visoki skip), od četvrte do pete trče unatrag, od pete do šeste trče bočno (svakim dolaskom mijenjaju stranu).
Glavni „B“ dio sata	ŠTAFETNA IGRA Učenici trče između čunjeva s promjenom smjera kretanja do označenog mjesta, dodirnu tlo rukom na označenom mjestu i istim se načinom vraćaju natrag u kolonu.
Završni dio sata	TKO BOLJE GAĐA RUKOM/NOGOM Učenici su podijeljeni u skupine. Svaka skupina stoji u koloni ispred cilja. Učenici cilj trebaju pogoditi loptom ili krpenjačom. Udaljenost kolone i cilja učitelj procjenjuje sam i povećava ga s obzirom na napredovanje učenika. Cilj je različit: čunjevi, golovi, obruči. VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 8.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s promjenom smjera kretanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 2. Trčanje uz promjenu smjera kretanja		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi trčanje uz promjenu smjera kretanja.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, čunjevi		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	POPLAVA Učenici slobodno trče po dvorani. Na uzvik „Poplava!“ pokušavaju se što prije popeti na neku spravu, a na znak „Prošla opasnost!“, nastavljaju trčati po dvorani.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj. Vježbu izvode naizmjenice lijevo pa desno. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugog natrag, odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonama (kolone se slažu prema broju učenika). Prvi učenik trči oko čunjeva do označenog mjesta i tamo stane. Kreće sljedeći učenik. Kad učenici dođu na drugu stranu ponovno ponavljaju zadatak kako bi se vratili na početno mjesto.</p> <p>Broj postavljenih čunjeva je 5 – 6. Učenici uče kretati se u prostoru trčeći. Učenik treba trčati tako da istovremeno pomiče jednu ruku i suprotnu nogu, a tijelo koordinirano usmjerava prema čunjevima.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici trče do obruča (3), izvode sunožne poskoske kroz 3 obruča i nastavljaju trčati do staka (1) ili čunja (1). Tada obilaze stalak/čunj, trče do obruča gdje izvode jednonožni skok s boljom nogom kroz sva tri obruča i trčeći se vraćaju u kolonu.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>VOĐENJE GOVORENJE LIJEVO-DESNO</p> <p>Učenici u parovima stoje iza početne crte. Jedan u paru ima zavezane oči. Ispred svakog 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: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 9.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Provjera motoričkih sposobnosti		
CILJ SATA: Predmetno područje A i C Praćenje svojih postignuća 1. Skok u dalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećeg položaja 3. Prenosanje predmeta (agilnost) 4. Trčanje 2 minute		
ISHODI UČENJA: Učenik prati i razlikuje dobivene rezultate.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, povez za oči		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U ZADANOM PROSTORU Jedan učenik trčeći pokušava uhvatiti druge učenike u dogovorenom polju igrališta ili dijelu dvorane. Kad uhvati drugog, taj postaje hvatač i igra se nastavlja. Prije početka igre dobro je dogovoriti se o tome kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekog dogovorenog zadatka npr. čučnu, kleknu...).	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. 2. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici savijaju trup u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširenih u širini ramena, ruke su sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. 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 jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe.	

	<p>6. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela.</p> <p>7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>Praćenje svojih postignuća</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skok u dalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećeg položaja 3. Prenosanje predmeta (agilnost) 4. Trčanje 2 minute <p>Vrednovanje za učenje</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ELEMENTARNA IGRA: LEBDEĆA LOPTICA</p> <p>Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svom prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje je 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 svog 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 prvog razreda potrebno je odabrati lakši oblik ove igre, a kasnije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istovremeno izgovarati ono što je rekao učenik.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 10.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s promjenom smjera kretanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 2. Trčanje uz promjenu smjera kretanja		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi trčanje uz promjenu smjera kretanja.		
NASTAVNA SREDSTVA: čunjevi, cd-player		
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 NASTAVNOG 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 plješću dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge. 2. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA Turski sjed, 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. (Sviranje na glasoviru) 6. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu. 7. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice nisko pa visoko. Svaka se vježba ponavlja više puta.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonama (kolone se slažu prema broju učenika). Prvi učenik trči oko čunjeva do označenog mjesta i tamo stane. Kreće sljedeći učenik. Kad učenici dođu na drugu stranu ponovno ponavljaju zadatak kako bi se vratili na početno mjesto.</p> <p>Broj postavljenih čunjeva je 5 – 6. Učenici uče kretati se u prostoru trčeći. Učenik treba trčati tako da istovremeno pomiče jednu ruku i suprotnu nogu, a tijelo koordinirano usmjerava prema čunjevima.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: GLAVA LOVI REP</p> <p>Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona po 8 učenika. Učenici se drže rukama oko pasa tako da prvi učenik „glava“ ima slobodne ruke. Zadatak je da „glava“ što prije uhvati posljednjeg 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</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 11.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s promjenom smjera kretanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A i C Provjeravanje motoričkog znanja i motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u kretanju 2. Trčanje uz promjenu smjera kretanja		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i prati svoje rezultate u trčanju uz promjenu smjera kretanja.		
NASTAVNA SREDSTVA: čunjevi, švedska klupa, lopta		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	KOJE „JATO“ BRŽE LETI Učenike podijelimo u dvije skupine („jata“) koja se nalaze na crti, „žici“. Na znak „ptice“ slobodno trče u „jatu“ u omeđenom prostoru, a na učiteljev znak: „Ptice na žicu!“ 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. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku. 2. VJEŽBA: Ispuštanje loptice Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom. 4. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Loptica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku. 5. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju Stav čučajući, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama. 6. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret Stav spojeni, priručenje. Loptica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama.	

	<p>8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom</p> <p>Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>PROVJERAVANJE MOTORIČKOG ZNANJA I MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U KRETANJU</p> <p>Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta na istom satu.</p> <p>Učenik trči oko čunjeva do označenog mjesta i vraća se na isti način natrag. Učitelj određuje broj čunjeva i udaljenost od prvog do zadnjeg čunja. Motoričko se znanje vrednuje ocjenom, a motorička postignuća se prate. Ovo je prvo provjeravanje. Nakon trećeg provjeravanja slijedi ocjenjivanje.</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p> <p>VREDNOVANJE NAUČENOG: MOTORIČKA ZNANJA</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na učiteljev znak prvi učenici 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</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se švedska klupa. Učenici redom bacaju loptu kotrljajući je rukom. Cilj: lopta se treba kotrljati po cijeloj dužini klupe.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 12.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Mjerenje visine		
CILJ SATA: Predmetno područje B Mjerenje morfoloških obilježja 1. Učenici mjere svoju visinu		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razlike u visini.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, strunjače, mjerač visine		
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.;		
TIJEK NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM Učenici trče u omeđenom prostoru, a na učiteljev znak počnu hodati naizmjenično po petama, pa po prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjenično izvode gibanje. Iz slobodnog trčanja na dogovoreni znak učenici se zaustavljaju, okreću prema učitelju i zauzimaju stav „pozor“. Na idući znak ponovno potrče i trče, pa opet zauzimaju stav „pozor“ i tako redom.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA Učenici su u turskom 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, gledajući 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-natrag. 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	

	<p>Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.</p> <p>Svaka se vježba ponavlja više puta.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici mjere svoju visinu uz učiteljevu pomoć. Učitelj zapisuje visine učenika.</p>
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 stavlja se jedna strunjača. Na učiteljev znak i poziv prvog učenika u koloni „Za mnom!“, svi učenici trče do strunjače, obiđu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i svi učenici u koloni stanu iza startne crte.</p>
Završni dio sata	<p>JAKOVE, GDJE SI?</p> <p>Učenici su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika zavezanih očiju. Jedan zapita drugoga: „Jakove, gdje si?“, a drugi odgovara: „Tu sam!“. To se ponavlja sve dok prvi učenik ne uhvati drugog. Kad ga uhvati, oboje predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 13.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanja po klupi noseći predmet		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 5. Hodanja po klupi noseći predmet		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi hodanje po klupi noseći predmet i uočava različite oblike hodanja po klupi.		
NASTAVNA SREDSTVA: švedska klupa, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	HVATANJE U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećeg. 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 <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG – LIJEVO-DESNOM: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenicima ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. LIJEVA RUKA-DESNOM NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 7. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	

Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u koloni i hodaju po švedskoj klupi jedan po jedan. Učenici hodaju po švedskoj klupi s loptom ispred tijela na različite načine. U prvoj inačici učenici hodaju prema naprijed. U drugoj inačici učenici hodaju bočno, prvo desnom nogom naprijed, a potom lijevom.
Glavni „B“ dio sata	ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA Učenike podijelimo u nekoliko skupina. Svaka skupina ima svog suca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sučevo „Neka puca, neka puca Ivan!“ (prozove učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekog od učenika koji su se istog trenutka razbježali kako ih on ne bi pogodio. Ako Ivan nekog pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.
Završni dio sata	ŽMIREĆKI PO CRTI Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona koje se nalaze iza crte. U nastavku ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolone zatvore oči ili ih imaju povezane, 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 je najbliže crti osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova. VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 14.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po klupi		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 4. Hodanje po klupi		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi hodaње po klupi i uočava različite oblike hodaња po klupi.		
NASTAVNA SREDSTVA: prepone, obruči, medicine (1 kg), lopte, švedska klupa		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKIVANJEM Uz uzdužne crte dvorane postavе se na jednakim razmacima po tri medicine koje učenici trčeći oko dvorane preskakuju. Trči se u koloni po jedan, a trčanje treba kombinirati s hodaњem.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> GLAVOM NAPRIJED-NATRAG – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnе naprijed ili natrag. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmјence. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u koloni i hodaju po švedskoj klupi jedan po jedan. Učenici hodaju i mijenjaju zadatke:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. hodaju po punom stopalu, 2. hodaju po prstima, 3. hodaju po klupi preko kapica.
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici trče prema obruču koji se nalazi na udaljenosti od 20 metara. Na putu do obruča učenici moraju preskočiti manju preponu i doći do obruča u kojem se nalazi medicinka (1 kg). Uzimaju medicinku i nose je u drugi obruč koji se nalazi 1 metar dalje. Vraćaju se pravocrtno do svoje kolone. Pri povratku ne ponavljaju zadatke. Sljedeći učenik pravocrtno trči do zadnjeg obruča, uzima medicinku koju odnosi u prvi obruč, preskače manju preponu i vraća se u kolonu. Sljedeći učenik zadatak izvodi kao prvi učenik. Svaki neparni učenik zadatak izvodi prema drugom obruču, a svaki parni zadatak izvodi vraćajući se.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<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 za redom. 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 15.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanja po klupi noseći predmet		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 5. Hodanja po klupi noseći predmet		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi hodanje po klupi noseći predmet i uočava različite oblike hodanja po klupi.		
NASTAVNA SREDSTVA: švedska klupa, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	VUK I OVCE U omeđenom prostoru „ovce“ su na paši. Na livadi se iznenada pojavi „vuk“ i „ovce“ se razbježe. „Vuk“ nastoji uhvatiti bilo koju „ovcu“ i kad je uhvati, uhvaćena „ovca“ postaje „vuk“ i prima znak razlikovanja, a „vuk“ postaje „ovca“. Ovce se spašavaju tako da u opasnosti bježe u „tor“ (krug košarkaškog igrališta, strunjača...). Ostaju li „ovce“ dugo u „toru“, na poziv „vuka“: „Ovce iz tora!“, sve „ovce“ moraju izaći iz „tora“.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	

	7. 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	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u koloni i hodaju po švedskoj klupi jedan po jedan. Učenici hodaju po švedskoj klupi s loptom ispred tijela na različite načine. U prvoj inačici učenici hodaju prema naprijed. U drugoj inačici učenici hodaju bočno, prvo desnom nogom naprijed, a potom lijevom.
Glavni „B“ dio sata	MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svom polju. Svaka ekipa ima svog kapetana koji se nalazi iza protivničkog 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 protivničkog 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 i 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	VRUĆE – HLADNO Učenici stoje u krugu i drže se za ruke. Jedan učenik zavezanih očiju stoji u sredini kruga. Učitelj baca u krug loptu koju učenik mora što prije pronaći. Pri traženju lopte pomažu mu ostali učenici uzvikujući „Vruće!“ kad joj se približava, a „Hladno!“ kad se udaljava. 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. VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 16.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 6. Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razlike kretanja u predviđenom prostoru.		
NASTAVNA SREDSTVA: kapice, stalci, čunjevi, medicine, lopta		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKIVANJEM U PARU Uz uzdužne crte dvorane postavljaju se na jednakim razmacima po tri medicine koje učenici trčeći oko dvorane preskakuju. Trči se u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodačnjem.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugome podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 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. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnu u jednu, a zatim u drugu stranu. 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. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. 	
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u kolone i izvode ciklično kretanje različitim tempom u označenom prostoru. Imamo 6 oznaka. Učenici se kreću od prve oznake do druge brzim hodačnjem, od druge do treće trčećim korakom (lagano), od treće do četvrte trče s podizanjem koljena (visoki skip), od četvrte do pete trče unatrag, od pete do šeste trče bočno (svakim dolaskom mijenjaju stranu).	

<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA!</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko skupina. Svaka skupina ima svog suca. Svi učenici okupljeni su oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sučev znak „Neka puca, neka puca“ npr. Ivan (prozove jednog učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekog od učenika koji su se istog trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi on postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kome je bila upućena lopta, a kojoj je on uspio izmaknuti. Ivan nastavlja igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>MORE-BRIJEG</p> <p>Svi su učenici u jednoj vrsti. Ispred njih je crta i to mjesto označava „brijeg“, a s druge strane je „more“. Učitelj se nalazi ispred vrste i na njegov uzvik: „More!“, svi trebaju brzo preskočiti crtu i naći se u „moru“. Učitelj daje razne upute, a učenici moraju dobro 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 17.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje u mjestu, niski skip		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 7. Trčanje u mjestu, niski skip		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava rad stopala na tlu prilikom trčanja.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugog i na dogovoreni znak učitelja hodaju i trče na različite načine: lagano trče po prstima, hodaju po petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. VJEŽBA Učenici su u turskom sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. VJEŽBA Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, gledajući 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-natrag. 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 pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom. 	

Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici slobodno trče po označenom prostoru i na znak se zaustavljaju i izvode trčanje na mjestu s niskim skipom. Učitelj prati kretanje učenika i ukazuje na važnost rada stopala (prvo prsti, potom peta) i aktivan rad u koljenu.</p>
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) sastoji se od dvaju dijelova tako da svaka ekipa ima svoje „polje“. Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja“ protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svog „polja“ gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „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 je učenik ispred prve vrste na udaljenosti oko 2 m leđima okrenut prema vrsti i drži u rukama loptu. Na učiteljev znak baca loptu preko glave prema vrsti, a jedan je učenik uhvati i sakrije je iza leđa držeći je objema rukama. Na drugi 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 18.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip)		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 8. Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip)		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava pravilan rad nogu prilikom trčanja.		
NASTAVNA SREDSTVA: 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 NASTAVNOG 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, obojica nastavljaju trčati. Na sljedeći znak desni trči oko lijevog. Gibanje se ponavlja naizmjeničnim trčanjem obaju učenika.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kad kažemo „DA” (naizmjenično spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju prema natrag). Nakon pokreta „DA” izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kad kažemo „NE” (okreću pogled i glavu naizmjenično u desnu i lijevu stranu). 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RUKAMA: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (od natrag prema naprijed). 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1 Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	

	7. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici slobodno trče po označenom prostoru i na znak se zaustavljaju. Izvode trčanje na mjestu u visokom skipu. Učitelj upozorava na pravilan rad stopala (prsti pa pete) i na aktivan rad u koljenu. U drugom zadatku učenici izvode visoki skip po linijama dvorane.
Glavni „B“ dio sata	ŠTAFETNA IGRA Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na učiteljev znak prvi učenik iz kolone dodaje preko glave loptu učeniku iza sebe, ovaj sljedećem i tako redom do posljednjeg koji je prihvaća i trči na čelo kolone i nastavlja dodavati loptu. Igra traje sve dok se učenik koji je počeo igru opet nađe na čelu kolone s loptom u rukama. Ekipa koja prva završi zadatak dobiva najviše bodova.
Završni dio sata	TKO NAJBOLJE NASMIJAVA Svi su učenici u krugu. U sredini kruga jedan je učenik. Njegov je zadatak da u vremenu od 30 sekundi nasmije što više učenika. To čini tako da ide redom od jednog do drugog, postavlja pitanja, izvodi različite pokrete, smije se i slično. Za svakog učenika kojeg uspije nasmiјati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme ulogu preuzima drugi učenik. Učenici se redom izmjenjuju. Najuspješniji je onaj koji osvoji najviše bodova. VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 19.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanja u mjestu (niski i visoki skip); Oprema za nastavu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 7. Trčanje u mjestu, niski skip 8. Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) Predmetno područje D Oprema za nastavu 1. Prati svoje higijenske postupke		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilan rad nogu prilikom trčanja. Učenik uočava učinke higijene.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, lopta		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednom kraju dvorane/igrališta. Na učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite način: <ul style="list-style-type: none"> - u visokom skipu - u niskom skipu - sunožno - četveronoške - bočno - trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu) - naizmjenično trčeći naprijed-natrag. 	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU 1. VJEŽBA Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno plješću dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge. 2. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA Turski sjed, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo, pa udesno.	

	<p>5. VJEŽBA</p> <p>Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru)</p> <p>6. VJEŽBA</p> <p>Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu.</p> <p>7. VJEŽBA</p> <p>Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice nisko pa visoko.</p> <p>Svaka se vježba ponavlja više puta.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici slobodno trče po označenom prostoru i na znak se zaustavljaju. Izvode trčanje na mjestu u niskom skipu. Učitelj upozorava na pravilan rad stopala (prsti pa pete) i na aktivan rad u koljenu.</p> <p>Učenici slobodno trče po označenom prostoru i na znak se zaustavljaju. Izvode trčanje na mjestu u visokom skipu. Učitelj upozorava na pravilan rad stopala (prsti pa pete) i na aktivan rad u koljenu.</p> <p>U drugom zadatku učenici izvode visoki skip po linijama dvorane.</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>1. Prati svoje higijenske postupke</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svom polju. Svaka ekipa ima svog kapetana koji se nalazi iza protivničkog 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 protivničkog 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 i 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>TKO SE NEĆE NASMIJATI</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanom vremenu. Zadatak mogu izvoditi istovremeno ili prvo jedna pa druga skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 20.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s promjenom smjera kretanja; Oprema za nastavu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 9. Trčanje s promjenom smjera kretanja Predmetno područje D Oprema za nastavu 1. Prati svoje higijenske postupke		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno trčanje s promjenom smjera. Učenik uočava učinke higijene.		
NASTAVNA SREDSTVA: oznake na tlu – kapice, čunjevi, stalci; lopta, pero (kokoške, pačje...)		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad hvatač uhvati svoj par, mijenjaju uloge.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. 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 istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. 	

	<p>6. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.</p> <p>7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice: jedan čučne, drugi stoji.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu, trče oko oznaka na tlu. Oznake su udaljene 3 m dijagonalno. U trčanju obilaze oznake na tlu. Staza može biti duga od 5 do 7 m.</p> <p>MOTORIČKO POSTIGNUĆE – može se pratiti tako da trče u određenom vremenu pa se prati brzina prelaska. (Bilo bi dobro da se mjeri 3 puta i nakon toga upisuje praćenje.)</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>1. Prati svoje higijenske postupke</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svom polju. Svaka ekipa ima svog kapetana koji se nalazi iza protivničkog 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 protivničkog 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 i 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>TKO BOLJE PUŠE</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko jednakih skupina, npr. po četiri učenika u skupini. U svakoj skupini jedan učenik drži pero (kokošje, pačje...) i na učiteljev znak baca 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 21.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje unatrag; Oprema za nastavu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 10. Trčanje unatrag Predmetno područje D Oprema za nastavu 1. Prati svoje higijenske postupke		
ISHODI UČENJA: Učenik objašnjava i izvodi trčanje unatrag. Učenik uočava učinke higijene.		
NASTAVNA SREDSTVA: crvene i plave vrpce, lopta, kapice, čunjevi, stalci; palice		
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 NASTAVNOG 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. Ekipe koje uhvate loptu nastoje u jednoj minuti pogoditi što više igrača protivničke ekipe, koji nastoje izmicanjem izbjeći pogodak. Svaki uspješni pogodak nosi jedan bod. Nakon isteka vremena ekipe mijenjaju uloge. 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. GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. 2. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su nam raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici savijaju trup u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala su raširena u širini ramena, ruke su sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. 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 jednu i drugu nogu	

	<p>spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe.</p> <p>6. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela.</p> <p>7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu i trče unatrag od oznake na tlu do oznake na tlu. Oznake mogu biti postavljene na udaljenosti 3 do 5 m. Zadatci za učenike:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) trčati unatrag pravocrtno, b) trčati unatrag s loptom u ruci, c) trčati unatrag između oznaka na tlu koje su postavljene između 2 glavne oznake. <p>TEMA: Oprema za nastavu</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>1. Prati svoje higijenske postupke</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte. Svi prvi u koloni imaju loptu koju na učiteljev znak kotrljaju udarajući je palicom, ali tako da palica gotovo neprestano dodiruje loptu. Kad stignu do određenog stalka, uzmu loptu u ruke, trčeći je nose natrag pa zajedno s palicom predaju sljedećem učeniku. Igra se nastavlja do kraja. Kolona koja stigne prva, osvaja najviše bodova.</p>
Završni dio sata	<p>RAZGOVOR O SATU</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 22.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s promjenom smjera kretanja; Oprema za nastavu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 9. Trčanje s promjenom smjera kretanja Predmetno područje D Oprema za nastavu 1. Prati svoje higijenske postupke		
ISHODI UČENJA: Učenik razlikuje hodaње i trčanje uz promjenu smjera kretanja		
NASTAVNA SREDSTVA: sprave po izboru učitelja, oznake		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE UZ POSTROJAVANJE IZA SPRAVA Na svakom uglu polovice odbojkaškog igrališta (9 x 9 m) postavimo po jednu spravu, a učenike podijelimo u četiri jednake kolone. Svaka se nalazi iza jedne sprave. Na 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 pobjednik je ona kolona koja je osvojila najviše bodova.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu	

	<p>moгу izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.</p> <p>7. 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>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu, trče oko oznaka na tlu. Oznake su udaljene 3 m dijagonalno. U trčanju obilaze oznake na tlu. Staza može biti duga od 5 do 7 m.</p> <p>MOTORIČKO POSTIGNUĆE – može se pratiti tako da trče u određenom vremenu pa se prati brzina prelaska. (Bilo bi dobro da se mjeri 3 puta i nakon toga upisuje praćenje.)</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>1. Prati svoje higijenske postupke</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: RIBOLOV</p> <p>Učenici su podijeljeni u 2 vrste koje stoje na suprotnim stranama igrališta ili dvorane. U sredini su dva učenika „ribara“ koji se drže za ruke. Na učiteljev znak učenici iz vrste „ribe“ pretrčavaju igralište ili dvoranu mijenjajući mjesta, pri čemu ih „ribari“ nastoje uhvatiti. Svaka uhvaćena „riba“ postaje „ribar“ i nastavlja hvatati sa starim „ribarima“, dakle u trojkama. Kad trojka uhvati četvrtu ribu, dijele se u 2 para „ribara“. Svaki novi par smije u jednom hvatanju uhvatiti samo jednu ribu. Pobjednik je posljednja uhvaćena riba.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>HVATANJE LOPTE U KRUGU</p> <p>Učenike podijelimo u 2 – 4 kolone koje se nalaze iza crte. Ispred svake kolone, na udaljenosti od 3 m je krug promjera 50 – 100 cm u kojem se nalazi jedan učenik. Na učiteljev znak prvi iz svake kolone baca loptu učeniku koji je u krugu. Ako on uhvati loptu, a da pri tom ne izađe 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 23.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s promjenom smjera kretanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 9. Trčanje s promjenom smjera kretanja		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno trčanje s promjenom smjera.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, oznake		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA MNOM Učenici slobodno hodaju po prostoru za vježbanje, a na učiteljev znak: „Trčite za mnom!“, trče za učiteljem. Učitelj mijenja tempo i smjer kretanja, a učenici ga slijede. Kad se zaustavi, učenici ponovno počnu hodati, sve do idućeg učiteljevog znaka.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. 3. POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo pa desno. 4. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugog natrag, odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu, trče oko oznaka na tlu. Oznake su udaljene 3 m dijagonalno. U trčanju obilaze oznake na tlu. Staza može biti duga od 5 do 7 m.</p> <p>Učitelj može sam dopunjavati zadatke na različite načine.</p> <p>MOTORIČKO POSTIGNUĆE – može se pratiti tako da trče u određenom vremenu pa se prati brzina prelaska. (Bilo bi dobro da se mjeri 3 puta i nakon toga upisuje praćenje.)</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>IGRA: IZMEĐU DVIJE VATRE</p> <p>Prostor za igru treba paralelnim crtama razdijeliti u nekoliko polja. Na obje kraće crte svakog polja postavlja se po jedan učenik – kapetan, a u pojedinim poljima raspoređuju se ostali učenici. Za svako polje određuje 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</p> <p>Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne o 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 24.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s promjenom smjera kretanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A i C Provjeravanje motoričkog znanja i motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u kretanju 9. Trčanje s promjenom smjera kretanja		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i prati svoje rezultate u trčanju s promjenom smjera kretanja.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, medicinke		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	HVATANJE U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećeg. 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 S LOPTICAMA 1. VJEŽBA: Kompleksna vježba s lopticom Stav spojeni, priručenje. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku. 2. VJEŽBA: Ispuštanje loptice Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom. 4. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Loptica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku. 5. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju Stav čučajući, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama. 6. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret Stav spojeni, priručenje. Loptica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama.	

	<p>8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom</p> <p>Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>PROVJERAVANJE MOTORIČKOG ZNANJA I MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U KRETANJU</p> <p>Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta na istom satu.</p> <p>Učenik trči oko čunjeva do označenog mjesta i vraća se na isti način natrag. Učitelj određuje broj čunjeva i udaljenost od prvog do zadnjeg čunja. Motoričko se znanje vrednuje ocjenom, a motorička postignuća se prate. Nakon trećeg provjeravanja slijedi ocjenjivanje.</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p> <p>VREDNOVANJE NAUČENOG: MOTORIČKA ZNANJA</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu, trče oko oznaka na tlu. Oznake su udaljene 3 m dijagonalno. U trčanju obilaze oznake na tlu. Staza može biti duga od 5 do 7 m.</p> <p>MOTORIČKO POSTIGNUĆE – može se pratiti tako da trče u određenom vremenu pa se prati brzina prelaska. (Bilo bi dobro da se mjeri 3 puta i nakon toga upisuje praćenje.)</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA: PRENOŠENJE MEDICINKE</p> <p>Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na učiteljev znak prvi učenik dodaje preko glave medicinku učeniku iza sebe, ovaj sljedećem i tako redom do posljednjeg koji je prihvaća, trči na čelo kolone i nastavlja dodavati medicinku. Igra traje sve dok se učenik koji je počeo igru opet nađe na čelu kolone s medicinkom u rukama. Ekipa koja prva završi zadatak pobjeđuje.</p>
Završni dio sata	<p>RAZGOVOR O SATU</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 25.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Slobodno pretrčavanje do 20 cm visine		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 11. Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi pretrčavanje preko prepreka.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, prepreke (kapice, prepone, ljestve za agilnost...), različite sprave		
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 NASTAVNOG 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 učiteljev uzvik: „Tražite para!“ svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati ispred učitelja držeći se za ruke. Učitelj proglašava najuspješniji par i igra se dalje nastavlja.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. 3. POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo pa desno. 4. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugog natrag, odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su postavljeni u kolonu i pretrčavaju prepreke koje su postavljene u nizu (kapice, prepone do 20 cm visine...).</p> <p>Drugi je zadatak trčati slobodno u određenom prostoru i pretrčavati prepreke bez sudaranja s drugim učenikom.</p> <p>Treći je zadatak kombinacija pretrčavanja preko prepreka i provlačenje ispod povišenih prepreka.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte, udaljene od zida 3 m. Na učiteljev znak, prvi učenici bacaju loptu o zid, hvataju je, predaju sljedećem učeniku u koloni koji čini to isto, a oni odlaze na začelje kolone. Tako se čini redom dok lopta ne dođe u ruke prvom učeniku koji je podiže uvis. Pobjednik je kolona koja je najbrže završila zadatak.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>POSPREMANJE SPRAVA</p> <p>Učenici i učitelj zajednički vraćaju sprave na njihova mjesta. U kratkom razgovoru ističemo važnost urednosti prostora za vježbanje.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 26.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Slobodno trčanje u označenom prostoru s mimoilaženjem		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 12. Slobodno trčanje u označenom prostoru s mimoilaženjem		
ISHODI UČENJA: Učenik trči i uočava druge objekte prilikom trčanja (da se ne sudari s drugim učenikom).		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	„SPAS“ DODANOM LOPTICOM Svi se učenici slobodno kreću u zadanom prostoru i jedan drugom dodaju lopticu. Na učiteljev znak jedan učenik hvata, a ostali se učenici pokušavaju spasiti tako što nastoje dodati lopticu onom učeniku koji je u opasnosti da bude uhvaćen. Dakle, „spas“ je dodana loptica ili pravodobno izbjegavanje učenika koji hvata. Ako učenik koji hvata, dotakne nekog od suigrača koji nema lopticu, smatra se uhvaćenim, a igra se nastavlja.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA: Kompleksna vježba s lopticom Stav spojeni, priručenje. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku. 2. VJEŽBA: Ispuštanje loptice Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom. 4. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Loptica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku. 5. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju Stav čučajući, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama. 6. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret	

	<p>Stav spojeni, priručenje. Loptica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama.</p> <p>8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom</p> <p>Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>a) Učenici su raspoređeni u 4 kolone – 1, 2, 3 i 4 koje su razmještene tako da čine kvadrat. Kolona 1 trči prema koloni 3, a kolona 2 prema koloni 4. Učenik trči prema drugoj koloni i na sredini se mimoilazi s učenikom koji trči iz suprotne kolone.</p> <p>b) Učenici trče slobodno po dvorani ili označenom mjestu te se mimoilaze.</p>
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 skupine je krug i u njemu loptice kojih mora biti više nego učenika u skupini. Na 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 loptice 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 („dan“ i „noć“) koje su u omeđenom prostoru. Ekipa stoji jedna nasuprot drugoj na udaljenosti od 20 m. Kad učitelj uzvikne: „Dan!“ učenici ekipe „dan“ bježe, a učenici ekipe „noć“ nastoje ih što prije uhvatiti i dovesti do učitelja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 27.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kombiniranje hodanja i trčanja na zadani znak		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 13. Kombiniranje hodanja i trčanja na zadani znak		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i razlikuje hodanja i trčanja.		
NASTAVNA SREDSTVA: tamburin, krugovi, izbor učitelja uz aktivnost; košara s lopticama (teniskim, punjenim...), lopte, čunjevi		
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 NASTAVNOG 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 stanu i hodajući se okrenu na mjestu za 360°. Zatim nastavljaju trčati zadanim smjerom.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA Učenici su u turskom 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, gledajući 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-natrag. 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 pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom. Svaka se vježba ponavlja više puta.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu. Prelaze poligon sa zadatcima:</p> <p>IZBOR UČITELJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) prvi je zadatak trčanje od oznake do oznake pravocrtno, b) drugi je zadatak hodanje po prstima od oznake do oznake, c) treći je zadatak trčanje između oznaka na tlu, d) četvrti je zadatak hodanje unatrag između oznaka na tlu e) peti je zadatak trčanje unatrag pravocrtno f) šesti je zadatak hodanje preko prepreka do visine 20 cm
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA – TKO JE BRŽI I SPRETNIJI</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake vrste koje se nalaze na suprotnim stranama igrališta (udaljenost 25 do 30 m). Učitelj je u sredini i u rukama drži košaru punu punjenih loptica ili teniskih loptica. Broj je neograničen. Kad učitelj odjednom istrese sve loptice iz košare učenici jedne i druge vrste trče prema sredini, nastoje skupiti što više loptica i vratiti se na svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja skupi više loptica.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>GAĐANJE LOPTOM U ČUNJ</p> <p>Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na učiteljev 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 28.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kombiniranje hodanja i trčanja na zadani znak		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 13. Kombiniranje hodanja i trčanja na zadani znak		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i razlikuje hodanja i trčanja.		
NASTAVNA SREDSTVA: izbor učitelja uz aktivnost; CD player, okvir sanduka, stalak		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	KOJE „JATO“ BRŽE LETI Učenike podijelimo na dvije skupine „jata“, koja se nalaze na crti, „žici“. Na znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenom prostoru, a na učiteljev uzvik: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na „žicu“.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno plješću dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. VJEŽBA Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješću ispred tijela. VJEŽBA Turski sjed, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo, pa udesno. VJEŽBA Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru) VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice nisko pa visoko. 	

	Svaka se vježba ponavlja više puta.
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu. Prelaze poligon sa zadatcima:</p> <p>IZBOR UČITELJA:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) prvi je zadatak je trčanje od oznake do oznake pravocrtno, b) drugi je zadatak hodanje po prstima od oznake do oznake, c) treći je zadatak trčanje između oznaka na tlu, d) četvrti je zadatak hodanje unatrag između oznaka na tlu, e) peti je zadatak trčanje unatrag pravocrtno, f) šesti je zadatak hodanje preko prepreka do visine 20 cm.
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici su raspoređeni u dvije kolone. U svakoj su koloni skupine po 4 učenika. Na 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. Pobjednička je ona kolona koja prva završi zadatak.</p>
Završni dio sata	<p>NAJLJEPŠI KIP</p> <p>Svi se učenici nalaze u krugu. Na učiteljev uzvik: „Rukometaš!“, učenici zauzmu držanje karakteristično za rukometaša. Učenik, kojeg učitelj proglasi „najljepšim kipom“, stječe pravo odlučivanja o sljedećoj disciplini oponašanja i proglašenja „najljepšeg kipa“.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 29.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 1. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto Predmetno područje C Provjeravanje motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u kretanju 2. Trčanje uz promjenu smjera kretanja (2x)		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i uočava pravilno bacanje loptice.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, obruč		
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 NASTAVNOG 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 kojem uspiju staviti obruč na glavu. Uhvaćeni učenik mijenja ulogu s jednim od „lovaca“.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. 3. RAMENIMA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opušteno uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. 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 istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi.	

	<p>6. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.</p> <p>7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice: jedan čučne, drugi stoji.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolone. Učenik je udaljen od zida 2 do 3 m i u boljoj ruci drži malu lopticu (spužvastu ili...) te gađa u označeni krug. Nakon određenog broja ponavljanja učenik mijenja ruku. Noga suprotna bacačkoj ruci uvijek je naprijed. Prilikom izbačaja loptice treba paziti da je bacačka ruka u uzručenju i malo pogrčena u laktu. Kada loptica napušta dlan, šaka ostaje opuštena i kažiprst je usmjeren prema smjeru izbačaja. Ruka ne smije ići u stranu već mora biti usmjerena prema prirodnom smjeru spuštanja ruke uz tijelo.</p> <p>PRAĆENJE - MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p> <p>Prati se broj pogodaka u krug u određenom vremenu ili od 5 bacanja.</p> <p>Predmetno područje C</p> <p>Provjera motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u kretanju</p> <p>2. Trčanje uz promjenu smjera kretanja (2x)</p> <p>Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta na istom satu.</p> <p>Učenik trči oko čunjeva do označenog mjesta i vraća se na isti način natrag. Učitelj određuje broj čunjeva i udaljenost od prvog do zadnjeg čunja. Motorička postignuća se prate. Nakon trećeg puta se ocjenjuje.</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ELEMENTARNA IGRA: LABIRINT</p> <p>Učenici su podijeljeni u četiri vrste. U vrsti stoje jedan do drugog, a razmak između vrsta dužina je predručena. Jedan učenik hvata drugog tako da se obojica kreću samo između vrsta, dakle kroz „labirint“. Na učiteljevu zapovijed, npr. „nadesno“, svi se učenici okreću što brže mogu udesno, tj. mijenja se „labirint“, odnosno, prostor za hvatanje, a time i smjer kretanja učenika koji se hvataju. Učitelj izdaje zapovijedi češće, osobito ako pravodobno okretanje učenika može pomoći učeniku kojeg hvataju. Lovac koji uhvati slobodnog učenika, postaje slobodan i staje u jednu vrstu, a dalje hvata ulovljeni učenik i to onaj na čije je mjesto stao dotadašnji lovac.</p>
Završni dio sata	<p>SMIJTE SE, DJECO</p> <p>Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne o 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 30.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 1. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i uočava pravilno bacanje loptice.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, povez za oči		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	FIGURATIVNO TRČANJE Učenici hodaju, odnosno trče u jednoj koloni po igralištu. Učitelj nastoji prilikom odabira smjera kretanja što više iskoristiti crte rukometnog, košarkaškog ili odbojkaškog igrališta. To će učenicima omogućiti da prilikom trčanja „opisuju“ polukrug, krug, četverokut, pravokutnik, osmicu.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. DA – NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, rukama su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA“ (naizmjenično spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju prema natrag). Nakon pokreta „DA“ izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE“ (okreću pogled i glavu naizmjenično u desnu i lijevu stranu). 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RUKAMA: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, sprijeda prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (straga prema naprijed). 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu	

	<p>izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.</p> <p>7. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolone. Učenik je udaljen od zida 2 do 3 m i u boljoj ruci drži malu lopticu (spužvastu ili...) te gađa u označeni krug. Nakon određenog broja ponavljanja učenik mijenja ruku. Noga suprotna bacačkoj ruci uvijek je naprijed. Prilikom izbačaja loptice treba paziti da je bacačka ruka u uzručenju i malo pogrčena u laktu. Kada loptica napušta dlan, šaka ostaje opuštena i kažiprst je usmjeren prema smjeru izbačaja. Ruka ne smije ići u stranu već mora biti usmjerena prema prirodnom smjeru spuštanja ruke uz tijelo.</p> <p>PRAĆENJE - MOTORIČKA POSTIGNUĆA: Broj pogodaka u krug u određenom vremenu ili od 5 bacanja.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici se nalaze iza crte raspoređeni u nekoliko kolona. Na znak prvi iz kolona trče do postavljenog stalka (udaljenog 10 m) vodeći loptu nogom, običu ga i natrag vode loptu rukom. Loptu predaju sljedećem učeniku koji nastavlja zadatak, a oni stanu na začelje svoje kolone. Pobjednička je kolona koja prva uspješno završi zadatak.</p>
Završni dio sata	<p>KAKO SE ZOVEŠ</p> <p>Svi su učenici u krugu i hodaju laganim koracima s lijeva u desno. Jedan je učenik zavezanih očiju u sredini kruga. Na dogovoreni znak „krug“ se zaustavlja, a učenik zavezanih očiju prilazi nekom od suigrača i pita „Kako se zoveš?“. Učenik kojem 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: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 31.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 1. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i uočava pravilno bacanje loptice.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, kapice, stalci, čunjevi		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljem.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. 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. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolone. Učenik je udaljen od zida 2 do 3 m i u boljoj ruci drži malu lopticu (spužvastu ili...) te gađa u označeni krug. Nakon određenog broja ponavljanja učenik mijenja ruku. Noga suprotna bacačkoj ruci uvijek je naprijed. Prilikom izbačaja loptice treba paziti da je bacačka ruka u uzručenju i malo pogrčena u laktu. Kada loptica napušta dlan, šaka ostaje opuštена i kažiprst je usmjeren prema smjeru izbačaja. Ruka ne smije ići u stranu već mora biti usmjerena prema prirodnom smjeru spuštanja ruke uz tijelo.</p> <p>PRAĆENJE - MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p> <p>Prati se broj pogodaka u krug u određenom vremenu ili od 5 bacanja.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA: HODANJE I TRČANJE S PROMJENOM SMJERA KRETANJA</p> <p>Učenici su podijeljeni u 3 – 4 kolone. Ispred njih su postavljene kapice i stalci u nizu. Kapice su jedna iza druge. Čunjevi su postavljeni cik-cak s razmakom od jednog metra, a nastavljaju se stalci koji su također postavljeni cik-cak, ali s razmakom od dva metra. Zadatak se izvodi tako da učenici između kapica i između čunjeva hodaju, a između stalaka trče bržim tempom (slalom) te se vraćaju sa strane na začelje kolone. Sljedeći učenik može krenuti kad ga prethodni dotakne po ramenu. Pobjednik je ona skupina koja prva završi zadatak.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>UHVATI LOPTICU</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: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 32.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje lopte različitih veličina		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi bacanja i hvatanja lopte.		
NASTAVNA SREDSTVA: 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugog, a na dogovoreni znak počinju lagano trčati po prstima, hodati po petama, hodati četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG I LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 6. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 7. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u određenom prostoru. Svaki učenik ima svoju loptu.</p> <p>a) Učenik baca loptu uvis i hvata ju. Lopta ne smije pasti.</p> <p>b) Učenik baca loptu uvis, lopta pada na tlo i onda ju učenik hvata objema rukama.</p> <p>U ovim aktivnostima treba obratiti pozornost na izbačaj lopte i hvatanje. Ruke u izbačaju trebaju biti ispružene i u trenutku primanja lopte učenik mora imati ruke malo dalje od tijela i amortizirati hvatanje lopte. Dlanovi ne smiju biti jako razmaknuti u trenutku hvatanja.</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) sastoji se od dvaju dijelova tako da svaka ekipa ima svoje „polje“.</p> <p>Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja“ protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svoga „polja“ gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 33.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje lopti različitih veličina		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi bacanja i hvatanja lopte.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, stalak ili čunj, обруч, loptice		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	SVI TRČIMO KAO JA Učenici su u koloni po jedan, a jedan učenik (u početku učitelj) pokraj njih kako bi ga svi vidjeli. Učenik pokazuje način na koji svi trebaju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Neka se tijekom školske godine svi učenici izmijene u pokazivanju trčanja.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. DA – NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, rukama su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA” (naizmjenično spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju prema natrag). Nakon pokreta „DA” izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE” (okreću pogled i glavu naizmjenično u desnu i lijevu stranu). 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RUKAMA: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, sprijeda prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (straga prema naprijed). 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu 	

	<p>mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.</p> <p>7. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opušteno uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u određenom prostoru. Svaki učenik ima svoju loptu.</p> <p>a) Učenik baca loptu uvis, pljesne i hvata loptu.</p> <p>b) Učenik baca loptu u kretanju i hvata objema je rukama u kretanju.</p> <p>c) Učenici su u parovima i dodaju se loptama.</p> <p>U ovim aktivnostima treba obratiti pozornost na izbačaj lopte i hvatanje. Ruke u izbačaju trebaju biti ispružene i u trenutku primanja lopte učenik mora imati ruke malo dalje od tijela i amortizirati hvatanje lopte. Dlanovi ne smiju biti jako razmaknuti u trenutku hvatanja.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici trče između stalaka (4) ili čunjeva (4), dolaze do obruča (1) u kojem se nalazi loptica (1) i uzimaju lopticu, trče natrag između stalaka i predaju lopticu sljedećem igraču koji istu lopticu ostavlja i vraća se bez loptice. Sljedeći uzima lopticu...</p>
Završni dio sata	<p>IGRA: DAN – NOĆ</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 34.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje lopti različitih veličina		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi bacanja i hvatanja lopte.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, stalak, prepone, medicinka (1kg)		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednom kraju dvorane/igrališta. Na učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine: <ul style="list-style-type: none"> - slobodnim trčanjem - u visokom skipu - u niskom skipu - sunožno - četveronoške - suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga - bočno - trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu) - naizmjenično trčanje unaprijed-unatrag. 	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. 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. 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. MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim unatrag. 5. PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 	

	<p>6. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag.</p> <p>7. VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.</p> <p>8. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u određenom prostoru. Svaki učenik ima svoju loptu.</p> <p>a) Učenik baca loptu uvis, pljesne i hvata loptu.</p> <p>b) Učenik baca loptu u kretanju i hvata je objema rukama u kretanju.</p> <p>c) Učenici su u parovima i dodaju se loptama.</p> <p>U ovim aktivnostima treba obratiti pozornost na izbačaj lopte i hvatanje. Ruke u izbačaju trebaju biti ispružene i u trenutku primanja lopte učenik mora imati ruke malo dalje od tijela i amortizirati hvatanje lopte. Dlanovi ne smiju biti jako razmaknuti u trenutku hvatanja.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici trče prema stalku (1) koji se nalazi na udaljenosti 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. Prilikom vraćanja ne ponavljaju zadatke.</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 izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanom vremenu. Zadatak skupine mogu izvoditi istovremeno ili prvo jedna pa druga skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 35.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje lopte različitih veličina; Oprema za nastavu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima Predmetno područje D Oprema za nastavu 1. Prati svoje higijenske postupke		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi bacanja i hvatanja lopte. Učenici uočavaju učinke higijene.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, loptice, kanticе		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad hvatač uhvati svog para, mijenjaju uloge.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. 3. RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. 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 istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi.	

	<p>6. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.</p> <p>7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice: jedan čučne, drugi stoji.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u određenom prostoru. Svaki učenik ima svoju loptu.</p> <p>a) Učenik baca loptu uvis, pljesne i hvata loptu.</p> <p>b) Učenik baca loptu u kretanju i hvata je objema rukama u kretanju.</p> <p>c) Učenici su u parovima i dodaju se loptama.</p> <p>U ovim aktivnostima treba obratiti pozornost na izbačaj lopte i hvatanje. Ruke u izbačaju trebaju biti ispružene i u trenutku primanja lopte učenik mora imati ruke malo dalje od tijela i amortizirati hvatanje lopte. Dlanovi ne smiju biti jako razmaknuti u trenutku hvatanja.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>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 tako da se sada vraća svatko po svoju lopticu na isti način.)</p>
Završni dio sata	<p>CRNA KRALJICA 1, 2, 3</p> <p>Učenici stoje u vrsti na crt, a jedan učenik 5 m ispred njih okrenut im je leđima. Dok on izgovara „Crna kraljica 1, 2, 3!“ ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okreće. Tko se od učenika u trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crt.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 36.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanja i hvatanja lopti različitih veličina		
CILJ SATA: Predmetno područje A i C Provjeravanje motoričkog znanja i motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u bacanju i hvatanju 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i prati svoje rezultate u bacanju i hvatanju lopti.		
NASTAVNA SREDSTVA: repić, teniske loptice, kantice, stalci, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	ČUVAJ SVOJ REPIĆ Svaki učenik dobije komad konopa (repić) dovoljno dug da se vuče po podu igrališta ili dvorane. <i>Repić</i> se može zataknuti u pojas donjeg dijela trenirke (kratkih hlača i sl.) ili držati u ruci. Svaki učenik pokušava stati na <i>repić</i> drugom učeniku istovremeno čuvajući svoj repić.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su nam raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici izvode savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala se raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pored glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe. 	

	<p>6. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela.</p> <p>7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>PROVJERAVANJE MOTORIČKOG ZNANJA I MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U BACANJU I HVATANJU LOPTI</p> <p>VREDNOVANJE NAUČENOG: MOTORIČKA ZNANJA Učenici su u parovima i izvode bacanje i hvatanje lopte na udaljenosti 3 metra.</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Nakon trećeg puta se ocjenjuje. Bacanje lopte u vis i hvatanje. (Lopta se baca u visinu do 3 metra 7 puta. Broji se broj uhvaćenih lopti.) Napomena: Mjerenje se provodi tri puta na istom satu.</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu AKTIVNOST 1. Prati svoje higijenske postupke VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA Teniske loptice nalaze se u kanticama na udaljenosti 15 metara od učenika. Učenici trče do kanticama između stalaka (4), uzimaju lopticu i vraćaju se pravocrtno do svoje grupe.</p>
Završni dio sata	<p>TKO JE BRŽI Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnom stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvog do zadnjeg učenika kroz tunel „izgrađen“ od njihovih nogu. Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju iznad glave i lopta se šalje od prvog do zadnjeg 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: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 37.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje; Provlačenje		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 3. Bacanje loptice u pod i hvatanje 1. Provlačenje kroz okvir sanduka		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba bacanje loptice i provlačenje kroz okvir sanduka.		
NASTAVNA SREDSTVA: obruči, loptice, okviri sanduka, kantice, čunjevi, mali golovi		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRONAĐI SVOJ OBRUČ Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče po dvorani/igralištu dok ne čuju dogovoreni znak. 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 svakom krugu igre oduzima se jedan obruč, a povećava se broj učenika koji ometaju ostale (do 5 učenika <i>ometača</i> da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može biti nacrtana kružnica, kružnica napravljena vijačom, kartonski krug i sl.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu	

	<p>mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.</p> <p>7. TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo. Vježbu ponavljaju naizmjenice.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>KRUŽNI OBLIK RADA (aktivnosti se izmjenjuju svakih 60 sekundi – 1 minute)</p> <p>AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u određenom prostoru, na jednoj polovici dvorane. Svaki učenik ima svoju lopticu koja se odbija od tla. Učenik baca lopticu jednom/boljom rukom uvis i loptica pada na tlo. Potom učenik hvata lopticu kad se odbije od tla. Lopticu hvata objema rukama. Može se hvatati nakon jednog odbijanja i nakon dva odbijanja od tla.</p> <p>AKTIVNOST Učenici su raspoređeni na jednoj polovici dvorane, u kolonu i jedan iza drugog dolaze do švedskog okvira i provlače se. Okviri su postavljeni na udaljenosti 2 m i ima ih četiri. Učenici se provlače do isteka vremena. Pri povratku na isto radno mjesto, mijenjaju smjer provlačenja.</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.</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 kolone i cilja 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 38.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Gađanje lopticom u cilj, Puzanje i provlačenje		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 4. Gađanje lopticom u metu označenu na strunjači 2. Puzanje i provlačenje na različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba gađanje lopticom u metu i provlačenje na različite načine.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, meta – obruč na strunjači, švedske klupe, strunjače, elastična guma, okvir sanduka, stalak ili čunj, obruč		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	POPLAVA Učenici slobodno trče po dvorani. Na uzvik „Poplava!“ pokušavaju se što prije popeti na neku spravu, a na znak „Prošla opasnost!“, nastavljaju trčati po dvorani.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. 3. RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. 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 istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. 6. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.	

	<p>7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice: jedan čučne, drugi stoji.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>KRUŽNI OBLIK RADA Aktivnosti izmjenjuju svakih 2 minute.</p> <p>AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u kolone s manjim brojem učenika. Svaki učenik u ruci ima jednu lopticu. Gađa obruč koji je postavljen na strunjači na udaljenosti od linije bacanja 5 do 7 m. Može se pratiti motoričko postignuće.</p> <p>AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u kolone. Jedna je kolona na jednom radnom mjestu i učenici izvode puzanje prema naprijed po strunjači, podižu se i provlače se ispod postavljene dvije švedske klupice na udaljenosti od 2 m i isprepletene su elastičnom gumom. Učenici prilikom provlačenja ne smiju taknuti elastičnu gumu. Druga kolona puže unatrag po strunjači i provlači se unatrag ispod okvira švedskog sanduka. Nakon dvije minute učenici mijenjaju radna mjesta.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA Učenici trče do obruča (3), izvode sunožne poskoke kroz 3 obruča i nastavljaju trčati do stalka (1) ili čunja (1). Potom obilaze stalak/čunj i trče do obruča gdje izvode jednonožni skok s boljom nogom kroz sva tri obruča i vraćaju se trčeći natrag u kolonu.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>VOĐENJE GOVORENJE LIJEVO-DESNO Učenici u parovima stoje iza početne crte. Jedan u paru ima zavezane oči. Ispred svakog 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, govoreći samo upute lijevo-desno, naprijed-natrag.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 39.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje lopti		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 5. Bacanje lopti uvis i hvatanje 6. Bacanje lopti i hvatanje u paru		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi bacanja i hvatanja lopte u paru i bez para.		
NASTAVNA SREDSTVA: konop, lopte, loptice, povez za oči		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U ZADANOM PROSTORU Jedan učenik trčeći pokušava uhvatiti druge učenike u dogovorenom polju igrališta ili dijelu dvorane. Kad uhvati drugog, taj postaje hvatač i igra se nastavlja. Prije početka igre dobro je dogovoriti se o tome kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekog dogovorenog zadatka npr. čučnu, kleknu...).	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. 2. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici savijaju trup u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširenih u širini ramena, ruke su sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. 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 jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe. 6. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela.	

	<p>7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>KRUŽNI OBLIK RADA Učenici mijenjaju aktivnosti svakih 60 sekundi, odnosno 1 minute.</p> <p>AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u vrsti i bacaju loptu preko konopa koji je razvučen u jednom dijelu dvorane od jedne strane dvorane do druge na visini od 250 cm. Učenik s jedne strane baca loptu, a s druge strane užeta učenik loptu lovi objema rukama.</p> <p>AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u parove. Svaki par ima jednu loptu. a) Jedan učenik baca loptu u tlo, a drugi hvata loptu. I obrnuto. b) Učenici se dodaju s loptom u visini prsiju.</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 svom prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje je 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 svog 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 prvog razreda potrebno je odabrati lakši oblik ove igre, a kasnije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istovremeno izgovarati ono što je rekao učenik.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 40.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Provlačenje ispod okvira i hodanje četveronoške		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 3. Provlačenje ispod okvira i hodanje četveronoške Predmetno područje C Provjeravanje motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u kretanju 2. Trčanje uz promjenu smjera kretanja (3 x)		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja.		
NASTAVNA SREDSTVA: okvir sanduka, CD player, strunjače, kapice		
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 NASTAVNOG 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 plješču dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge. 2. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješču ispred tijela. 4. VJEŽBA Turski sjed, 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. (Sviranje na glasoviru) 6. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu. 7. VJEŽBA	

	<p>Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice nisko pa visoko.</p> <p>Svaka se vježba ponavlja više puta.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolone. Učenik izvodi puzanje prema naprijed po strunjači i provlači se unatrag ispod okvira švedskog sanduka, hoda četveronoške prema naprijed od oznake do oznake.</p> <p>Isti se zadatak ponovi drugačijim redoslijedom. Ako se krenulo prema naprijed sada idu unatrag i obrnuto.</p> <p>Predmetno područje C</p> <p>Provjeravanje motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u kretanju</p> <p>2. Trčanje uz promjenu smjera kretanja (3 x)</p> <p>PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U KRETANJU</p> <p>Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta na istom satu.</p> <p>Učenik trči oko čunjeva do označenog mjesta i vraća se na isti način natrag. Učitelj određuje broj čunjeva i udaljenost od prvog do zadnjeg čunja.</p> <p>Ovo je treće izvođenje i aktivnost se vrednuje.</p> <p>VREDNOVANJE NAUČENOG: MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: GLAVA LOVI REP</p> <p>Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona po 8 učenika. Učenici se drže rukama oko pasa tako da prvi učenik „glava“ ima slobodne ruke. Zadatak je da „glava“ što prije uhvati posljednjeg 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</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 41.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje četveronoške i bočno valjanje		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 4. Hodanje četveronoške na različite načine 5. Bočno valjanje na vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i razlikuje kretnje: hodaње četveronoške od bočnog valjanja.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, oznake – kapice, strunjače, čunjevi, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	KOJE „JATO“ BRŽE LETI Učenike podijelimo u dvije skupine („jata“) koja se nalaze na crti, „žici“. Na znak „ptice“ slobodno trče u „jatu“ u omeđenom prostoru, a na učiteljev znak: „Ptice na žicu!“ 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. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku. 2. VJEŽBA: Ispuštanje loptice Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom. 4. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Loptica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku. 5. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju Stav čučajući, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama. 6. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret Stav spojeni, priručenje. Loptica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama.	

	<p>8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom</p> <p>Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>KRUŽNI OBLIK RADA</p> <p>Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute.</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolone ovisno o broju učenika.</p> <p>Učenik hoda četveronoške do oznake prema naprijed. Kod oznake se okreće i hoda četveronoške unatrag do oznake X te od oznake X dalje hoda bočno četveronoške.</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona (treba uzeti u obzir broj učenika i uvjete i način rada). Učenici se kotrljaju po prvoj strunjači u desnu stranu, a na drugoj po lijevoj strani. Ruke su u uzručenju, a noge spojene petama.</p> <p>Zadatak se može izvoditi na jednoj strunjači prvo se koturajući u desnu stranu, a kotrljanjem u lijevu stranu prilikom povratka.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na 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. Pobjednik je skupina koja je pogodila najviše čunjeva.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>KOTRLJANJE LOPTE PO KLUPI</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Ispred svake kolone 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 42.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje lopte o tlo na različite načine i njezino hvatanje		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 7. Bacanje lopte o tlo na različite načine i njezino hvatanje		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razlike između bacanja i hvatanja lopte.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, lopte, strunjače		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM Učenici trče u omeđenom prostoru, a na učiteljev znak počnu hodati naizmjenično po petama, pa po prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjenično izvode gibanje. Iz slobodnog trčanja na dogovoreni znak učenici se zaustavljaju, okreću prema učitelju i zauzimaju stav „pozor“. Na idući znak ponovno potrče i trče, pa opet zauzimaju stav „pozor“ i tako redom.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA Učenici su u turskom 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, gledajući 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-natrag. 6. VJEŽBE Stav čučeci s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. 7. VJEŽBA	

	<p>Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.</p> <p>Svaka se vježba ponavlja više puta.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u određenom prostoru. Svaki učenik ima svoju loptu. Učenik lovi loptu s dvije ruke.</p> <p>a) Baca loptu uvis, okreće se za 180° i lovi loptu.</p> <p>b) Baca loptu uvis, lopta pada 2 x i hvata loptu.</p>
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 stavlja se jedna strunjača. Na učiteljev znak i poziv prvog učenika u koloni „Za mnom!“, svi učenici trče do strunjače, obiđu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i svi učenici u koloni stanu iza startne crte.</p>
Završni dio sata	<p>JAKOVE, GDJE SI?</p> <p>Učenici su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika zavezanih očiju. Jedan zapita drugoga: „Jakove, gdje si?“, a drugi odgovara: „Tu sam!“. To se ponavlja sve dok prvi učenik ne uhvati drugog. Kad ga uhvati, oboje predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 43.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje lopte		
CILJ SATA: Predmetno područje C Provjeravanje motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u bacanju i hvatanju lopti 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima (2 x)		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i prati svoje rezultate u bacanju i hvatanju lopti.		
NASTAVNA SREDSTVA: 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	HVATANJE U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećeg. 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. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG I LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U BACANJU I HVATANJU LOPTI</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Ocjenjuje se nakon trećeg ponavljanja. Bacanje lopte uvis i hvatanje. (Lopta se baca u visinu do 3 metra sedam puta. Broji se broj uhvaćenih lopti.) Ovo je drugo ponavljanje. Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta na istom satu.</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu</p> <p>AKTIVNOST 1. Prati svoje higijenske postupke</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA Učenike podijelimo u nekoliko skupina. Svaka skupina ima svog suca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sučevo „Neka puca, neka puca Ivan!“ (prozove učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekog od učenika koji su se istog trenutka razbježali kako ih on ne bi pogodio. Ako Ivan nekog pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, 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>ŽMIREĆKI PO CRTI Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona koje se nalaze iza crte. U nastavku ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolone zatvore oči ili ih imaju povezane, 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 je najbliže crti 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 44.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje četveronoške i bočno valjanje		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 4. Hodanje četveronoške na različite načine 5. Bočno valjanje na vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba hodaње četveronoške i bočno valjanje.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, обруч, preponica, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKIVANJEM Uz uzdužne crte dvorane postavte se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici trčeći oko dvorane preskakuju. Trči se u koloni po jedan, a trčanje treba kombinirati s hodaњem.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 6. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 7. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>KRUŽNI OBLIK RADA Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute.</p> <p>AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u kolone ovisno o broju učenika. Učenik hoda četveronoške do oznake prema naprijed. Kod oznake se okreće i hoda četveronoške unatraske do oznake X te od oznake X dalje hoda bočno četveronoške.</p> <p>AKTIVNOST Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona (treba uzeti u obzir broj učenika i uvjete i način rada). Učenici se kotrljaju po prvoj strunjači u desnu stranu, a na drugoj po lijevoj strani. Tako da su ruke u uzručenju, a noge spojene petama. a) Učenik izvodi zadatak tako da drži loptu u rukama. b) Učenik izvodi zadatak tako da drži loptu između nogu. Zadatak se može izvoditi na jednoj strunjači prvo se koturajući u desnu stranu, a kotrljanjem u lijevu stranu prilikom povratka.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA Učenici trče prema obruču koji se nalazi na udaljenosti 20 metara. Na putu do obruča učenici moraju preskočiti manju preponu i doći do obruča u kojem se nalazi medicinka (1 kg). Učenici će uzeti medicinku i odnijeti je u drugi obruč koji se nalazi 1 metar dalje. Vraćaju se pravocrtno do svoje kolone. Pri vraćanju učenici ne ponavljaju zadatke. Sljedeći učenik pravocrtno trči do zadnjeg obruča, uzima medicinku koju odnosi u prvi obruč, preskače manju preponu i vraća se u kolonu. Sljedeći učenik izvodi zadatak kao prvi učenik. Svaki neparni učenik izvodi zadatak prema drugom obruču, a svaki parni izvodi zadatak vraćajući se.</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 za redom. 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 45.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje i trčanje s promjenom smjera kretanja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 5. Bacanje lopti uvis i hvatanje 6. Bacanje lopti i hvatanje u paru 7. Bacanje lopte o tlo na različite načine i njezino hvatanje		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba bacanje i hvatanje lopte na različite načine.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, strunjače		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	VUK I OVCE U omeđenom prostoru „ovce“ su na paši. Na livadi se iznenada pojavi „vuk“ i „ovce“ se razbježe. „Vuk“ nastoji uhvatiti bilo koju „ovcu“ i kad je uhvati, uhvaćena „ovca“ postaje „vuk“ i prima znak razlikovanja, a „vuk“ postaje „ovca“. Ovce se spašavaju tako da u opasnosti bježe u „tor“ (krug košarkaškog igrališta, strunjača...). Ostaju li „ovce“ dugo u „toru“, na poziv „vuka“: „Ovce iz tora!“, sve „ovce“ moraju izaći iz „tora“.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

	<p>7. 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>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>KRUŽNI OBLIK RADA Učenici mijenjaju aktivnosti svakih 60 sekundi.</p> <p>AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u vrsti i bacaju loptu preko konopa koji je razvučen u jednom dijelu dvorane od jedne strane dvorane do druge na visini od 250 cm. Učenik s jedne strane baca loptu, a s druge strane užeta učenik loptu lovi objema rukama.</p> <p>AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u parove. Svaki par ima jednu loptu. a) Jedan učenik baca loptu u tlo, a drugi hvata loptu. I obrnuto. b) Učenici se dodavaju s loptom u visini prsiju.</p> <p>AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u određenom prostoru. Svaki učenik ima svoju loptu. Učenik lovi loptu s dvije ruke. a) Učenik baca loptu uvis, okreće se za 180° i lovi loptu. b) Učenik baca loptu uvis, lopta pada 2 x i hvata loptu.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svom polju. Svaka ekipa ima svog kapetana koji se nalazi iza protivničkog 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 protivničkog 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 i 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. Učitelj baca u krug loptu koju učenik mora što prije pronaći. Pri traženju lopte pomažu mu ostali učenici uzvikujući „Vruće!“ kad joj se približava, a „Hladno!“ kad se udaljava. 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 46.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 1. Povaljka na leđima		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi povaljku na leđima.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, strunjače, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKIVANJEM U PARU Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici trčeći oko dvorane preskakuju. Trči se u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugome podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 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. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 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. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. 	
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni po strunjačama. Učenici na znak rade prvi zadatak: sjednu na strunjaču, noge su im pogrčene ispred tijela, a rukama obuhvate koljena. Učenik se na znak polagano spušta leđima na tlo i u položaju na leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja se tako da tlo dotakne malo	

	gornjim dijelom leđa malo donjim dijelom leđa. Glava je za vrijeme povaljke postavljena tako da je brada na prsima.
Glavni „B“ dio sata	<p>ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA!</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko skupina. Svaka skupina ima svog suca. Svi učenici okupljeni su oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sučev znak „Neka puca, neka puca“ npr. Ivan (prozove jednog učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekog od učenika koji su se istog trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi on postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kome je bila upućena lopta, a kojoj je on uspio izmaknuti. Ivan nastavlja igru.</p>
Završni dio sata	<p>MORE-BRIJEG</p> <p>Svi su učenici u jednoj vrsti. Ispred njih je crta i to mjesto označava „brijeg“, a s druge strane je „more“. Učitelj se nalazi ispred vrste i na njegov uzvik: „More!“, svi trebaju brzo preskočiti crtu i naći se u „moru“. Učitelj daje razne upute, a učenici moraju dobro 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 47.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 1. Povaljka na leđima		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba povaljku na leđima.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, strunjače, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugog i na dogovoreni znak učitelja hodaju i trče na različite načine: lagano trče po prstima, hodaju po 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 krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA Učenici su u turskom 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, gledajući 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-natrag. 6. VJEŽBE Stav čučeci 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 pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni po strunjačama. Učenici na znak rade prvi zadatak: sjednu na strunjaču, noge su im pogrčene ispred tijela, a rukama obuhvate koljena. Učenik se na znak polagano spušta leđima na tlo i u položaju na leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja se tako da tlo dotakne malo gornjim dijelom leđa malo donjim dijelom leđa. Glava je za vrijeme povaljke postavljena tako da je brada na prsima.</p> <p>Drugi se zadatak izvodi na isti način samo su sada ruke uz uši i dlanovi su postavljeni prema gore. Kad učenik u tom položaju gornjim dijelom leđa takne tlo, istovremeno ga takne i dlanovima.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>IZMEĐU ČETIRI VATRE</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) sastoji se od dvaju dijelova tako da svaka ekipa ima svoje „polje“. Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja“ protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svog „polja“ gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „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>TKO IMA LOPTU</p> <p>Svi su učenici raspoređeni u dvije vrste (jedni iza drugih). Jedan je učenik ispred prve vrste na udaljenosti oko 2 m leđima okrenut prema vrsti i drži u rukama loptu. Na učiteljev znak baca loptu preko glave prema vrsti, a jedan je učenik uhvati i sakrije je iza leđa držeći je objema rukama. Na drugi 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 48.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 1. Povaljka na leđima		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba povaljku na leđima.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, 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 NASTAVNOG 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, obojica nastavljaju trčati. Na sljedeći znak desni trči oko lijevog. Gibanje se ponavlja naizmjeničnim trčanjem obaju učenika	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kad kažemo „DA” (naizmjenično spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju prema natrag). Nakon pokreta „DA” izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kad kažemo „NE” (okreću pogled i glavu naizmjenično u desnu i lijevu stranu). 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RUKAMA: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (od natrag prema naprijed). 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1 Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevo rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	

	7. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni po strunjačama. Učenici na znak rade prvi zadatak: sjednu na strunjaču, noge su im pogrčene ispred tijela, a rukama obuhvate koljena. Učenik se na znak polagano spušta leđima na tlo i u položaju na leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja se tako da tlo dotakne malo gornjim dijelom leđa malo donjim dijelom leđa. Glava je za vrijeme povaljke postavljena tako da je brada na prsima.</p> <p>Drugi se zadatak izvodi na isti način samo su sada ruke uz uši i dlanovi su postavljeni prema gore. Kad učenik u tom položaju gornjim dijelom leđa takne tlo, istovremeno ga takne i dlanovima.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na učiteljev znak prvi učenik iz kolone dodaje preko glave loptu učeniku iza sebe, ovaj sljedećem i tako redom do posljednjeg koji je prihvaća i trči na čelo kolone i nastavlja dodavati loptu. Igra traje sve dok se učenik koji je počeo igru opet nađe na čelu kolone s loptom u rukama. Ekipa koja prva završi zadatak dobiva najviše bodova.</p>
Završni dio sata	<p>TKO NAJBOLJE NASMIJAVA</p> <p>Svi su učenici u krugu. U sredini kruga jedan je učenik. Njegov je zadatak da u vremenu od 30 sekundi nasmije što više učenika. To čini tako da ide redom od jednog do drugog, postavlja pitanja, izvodi različite pokrete, smije se i slično. Za svakog učenika kojeg uspije nasmijati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme ulogu preuzima drugi učenik. Učenici se redom izmjenjuju. Najuspješniji je onaj koji osvoji najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 49.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 2. Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi povaljku na leđima iz čučnja do čučnja.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, strunjače, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednom kraju dvorane/igrališta. Na učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite način: <ul style="list-style-type: none"> - u visokom skipu - u niskom skipu - sunožno - četveronoške - bočno - trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu) - naizmjenično trčeći naprijed-natrag. 	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU 1. VJEŽBA Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno plješću dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge. 2. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA Turski sjed, 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. (Sviranje na glasoviru)	

	<p>6. VJEŽBA</p> <p>Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu.</p> <p>7. VJEŽBA</p> <p>Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice nisko pa visoko.</p> <p>Svaka se vježba ponavlja više puta.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni po strunjačama u položaju čučnja. Učenik napravi zadatak i vrati se u položaj čučnja.</p> <p>Učenici sjednu na strunjaču, noge su pogrčene ispred tijela, a rukama su obuhvaćena koljena. Učenik se na znak polagano spušta leđima na tlo i u položaju na leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja se tako da se tlo dodirne malo gornjim dijelom leđa malo donjim dijelom leđa. Glava za vrijeme povaljke je postavljena tako da je brada na prsima.</p> <p>Drugi se zadatak izvodi na isti način samo su sada ruke uz uši i dlanovi su postavljeni prema gore. Kad učenik u tom položaju gornjim dijelom leđa takne tlo, istovremeno ga takne i dlanovima.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svom polju. Svaka ekipa ima svog kapetana koji se nalazi iza protivničkog 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 protivničkog 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 i 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>TKO SE NEĆE NASMIJATI</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanom vremenu. Zadatak mogu izvoditi istovremeno ili prvo jedna pa druga skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 50.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 2. Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba povaljku na leđima iz čučnja do čučnja.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, lopta, pero (kokoške, pačje...)		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad hvatač uhvati svoj par, mijenjaju uloge.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. 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 istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 	

	<p>7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice: jedan čučne, drugi stoji.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni po strunjačama. Učenici na znak rade prvi zadatak: sjednu na strunjaču, noge su im pogrčene ispred tijela, a rukama obuhvate koljena. Učenik napravi zadatak i vrati se u položaj čučnja. Učenik se na znak polagano spušta leđima na tlo i u položaju na leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja se tako da tlo dotakne malo gornjim dijelom leđa malo donjim dijelom leđa. Glava je za vrijeme povaljke postavljena tako da je brada na prsima.</p> <p>Drugi se zadatak izvodi na isti način samo su sada ruke uz uši i dlanovi su postavljeni prema gore. Kad učenik u tom položaju gornjim dijelom leđa takne tlo, istovremeno ga takne i dlanovima.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svom polju. Svaka ekipa ima svog kapetana koji se nalazi iza protivničkog 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 protivničkog 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 i 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</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko jednakih skupina, npr. po četiri učenika u skupini. U svakoj skupini jedan učenik drži pero (kokošje, pačje...) i na učiteljev znak baca 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 51.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 3. Kolut naprijed niz kosinu		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi kolut naprijed niz kosinu.		
NASTAVNA SREDSTVA: crvene i plave vrpce, strunjače, odskočna daska, lopte, palice		
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 NASTAVNOG 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 mijenjaju uloge. 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. GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. 2. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su nam raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici savijaju trup u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala su raširena u širini ramena, ruke su sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. 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 jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe.	

	<p>6. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela.</p> <p>7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Ispred učenika nalazi se kosina koja je napravljena od odskočne daske i dviju strunjača (jedna je na dasci, a druga u produžetku na tlu). Učenik podiže ruke iznad glave i spušta bradu na prsa. Lagano savija koljena te spušta ruke ispred sebe na strunjaču. Iz tog položaja, prebacivanjem težine s cijeloga na prednji dio stopala ,potiče narušavanje ravnoteže te započinje kolutanje niz kosinu. Kolutanje se izvodi „mekano“ po zaobljenim leđima, a završava u čučnju iz kojeg se uspravlja s rukama ispred tijela.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte. Svi prvi u koloni imaju loptu koju na učiteljev znak kotrljaju udarajući je palicom, ali tako da palica gotovo neprestano dodiruje loptu. Kad stignu do određenog stalka, uzmu loptu u ruke, trčeći je nose natrag pa zajedno s palicom predaju sljedećem učeniku. Igra se nastavlja do kraja. Kolona koja stigne prva, osvaja najviše bodova.</p>
Završni dio sata	<p>RAZGOVOR O SATU</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 52.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 3. Kolut naprijed niz kosinu		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba kolut naprijed niz kosinu.		
NASTAVNA SREDSTVA: različite sprave, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE UZ POSTROJAVANJE IZA SPRAVA Na svakom uglu polovice odbojkaškog igrališta (9 x 9 m) postavimo po jednu spravu, a učenike podijelimo u četiri jednake kolone. Svaka se nalazi iza jedne sprave. Na 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 pobjednik je ona kolona koja je osvojila najviše bodova.	
Opće pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

	7. 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	AKTIVNOST Ispred učenika nalazi se kosina koja je napravljena od odskočne daske i dviju strunjača (jedna je na dasci, a druga u produžetku na tlu). Učenik podiže ruke iznad glave i spušta bradu na prsa. Lagano savija koljena te spušta ruke ispred sebe na strunjaču. Iz tog položaja, prebacivanjem težine s cijeloga na prednji dio stopala „potiče narušavanje ravnoteže te započinje kolutanje niz kosinu. Kolutanje se izvodi „mekano“ po zaobljenim leđima, a završava u čučnju iz kojeg se uspravlja s rukama ispred tijela.
Glavni „B“ dio sata	ELEMENTARNA IGRA: RIBOLOV Učenici su podijeljeni u 2 vrste koje stoje na suprotnim stranama igrališta ili dvorane. U sredini su dva učenika „ribara“ koji se drže za ruke. Na učiteljev znak učenici iz vrste, „ribe“ pretrčavaju igralište ili dvoranu mijenjajući mjesta, pri čemu ih „ribari“ nastoje uhvatiti. Svaka uhvaćena „riba“ postaje „ribar“ i nastavlja hvatati sa starim „ribarima“, dakle u trojkama. Kad trojka uhvati četvrtu ribu, dijele se u 2 para „ribara“. Svaki novi par smije u jednom hvatanju uhvatiti samo jednu ribu. Pobjednik je posljednja uhvaćena riba.
Završni dio sata	HVATANJE LOPTE U KRUGU Učenike podijelimo u 2 – 4 kolone koje se nalaze iza crte. Ispred svake kolone, na udaljenosti od 3 m je krug promjera 50 – 100 cm u kojem se nalazi jedan učenik. Na učiteljev znak prvi iz svake kolone baca loptu učeniku koji je u krugu. Ako on uhvati loptu, a da pri tom ne izađe iz kruga, kolona osvaja bod. Učenici bacaju loptu redom, a na kraju je pobjednik ona kolona koja je osvojila najviše bodova. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 53.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 3. Kolut naprijed niz kosinu		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba kolut naprijed niz kosinu.		
NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA MNOM Učenici slobodno hodaju po prostoru za vježbanje, a na učiteljev znak: „Trčite za mnom!“, trče za učiteljem. Učitelj mijenja tempo i smjer kretanja, a učenici ga slijede. Kad se zaustavi, učenici ponovno počnu hodati, sve do idućeg učiteljevog znaka.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo pa desno. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugog natrag, odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Ispred učenika nalazi se kosina koja je napravljena od odskočne daske i dviju strunjača (jedna je na dasci, a druga u produžetku na tlu). Učenik podiže ruke iznad glave i spušta bradu na prsa. Lagano savija koljena te spušta ruke ispred sebe na strunjaču. Iz tog položaja, prebacivanjem težine s cijeloga na prednji dio stopala ,potiče narušavanje ravnoteže te započinje kolutanje niz kosinu. Kolutanje se izvodi „mekano“ po zaobljenim leđima, a završava u čučnju iz kojeg se uspravlja s rukama ispred tijela.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>IGRA: IZMEĐU DVIJE VATRE</p> <p>Prostor za igru treba paralelnim crtama razdijeliti u nekoliko polja. Na obje kraće crte svakog polja postavlja se po jedan učenik – kapetan, a u pojedinim poljima raspoređuju se ostali učenici. Za svako polje određuje 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 strana 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</p> <p>Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne o 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>

24OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 54.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag niz kosinu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 4. Kolut natrag niz kosinu		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi kolut natrag niz kosinu.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, odskočna daska, strunjače, medicinke, zvonce		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	HVATANJE U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećeg. 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 S LOPTICAMA 1. VJEŽBA: Kompleksna vježba s lopticom Stav spojeni, priručenje. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku. 2. VJEŽBA: Ispuštanje loptice Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom. 4. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Loptica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku. 5. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju Stav čučajući, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama. 6. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret Stav spojeni, priručenje. Loptica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama. 8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom	

	<p>Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenik u uspravnom stavu stoji na početku kosine, leđima okrenut prema smjeru kolutanja. Kosina je napravljena od odskočne daske i dviju strunjača (jedna je na dasci, a druga u produžetku na tlu). Ruke su pogrčene u uzručenju okrenutim dlanovima prema gore, tako da se dlanovi nalaze iznad ramena u razini očiju. Iz tog stava usklađeno započinje spuštanje u čučanj i zaobljavanje leđa, prijenos težine tijela s cijelog stopala na pete čime se narušava ravnotežni položaj i započinje kolutanje unatrag.</p> <p>Za vrijeme kolutanja tijelo je pogrčeno (koljena se zadržavaju na prsima), a dlanovima se odguruje.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA: PRENOŠENJE MEDICINKE</p> <p>Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na učiteljev znak prvi učenik dodaje preko glave medicinku učeniku iza sebe, ovaj sljedećem i tako redom do posljednjeg koji je prihvaća, trči na čelo kolone i nastavlja dodavati medicinku. Igra traje sve dok se učenik koji je počeo igru opet nađe na čelu kolone s medicinkom u rukama. Ekipa koja prva završi zadatak pobjeđuje.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO ZVONI</p> <p>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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 55.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag niz kosinu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 4. Kolut natrag niz kosinu		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba kolut natrag niz kosinu.		
NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače, lopte, različite sprave		
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 NASTAVNOG 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 učiteljev uzvik: „Tražite para!“ svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati ispred učitelja držeći se za ruke. Učitelj proglašava najuspješniji par i igra se dalje nastavlja.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo pa desno. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugog natrag, odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. 	

Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenik u uspravnom stavu stoji na početku kosine, leđima okrenut prema smjeru kolutanja. Kosina je napravljena od odskočne daske i dviju strunjača (jedna je na dasci, a druga u produžetku na tlu). Ruke su pogrčene u uzručenju okrenutim dlanovima prema gore, tako da se dlanovi nalaze iznad ramena u razini očiju. Iz tog stava usklađeno započinje spuštanje u čučanj i zaobljavanje leđa, prijenos težine tijela s cijelog stopala na pete čime se narušava ravnotežni položaj i započinje kolutanje unatrag.</p> <p>Za vrijeme kolutanja tijelo je pogrčeno (koljena se zadržavaju na prsima), a dlanovima se odguruje.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte, udaljene od zida 3 m. Na učiteljev znak, prvi učenici bacaju loptu o zid, hvataju je, predaju sljedećem učeniku u koloni koji čini to isto, a oni odlaze na začelje kolone. Tako se čini redom dok lopta ne dođe u ruke prvom učeniku koji je podiže uvis. Pobjednik je kolona koja je najbrže završila zadatak.</p>
Završni dio sata	<p>POSPREMANJE SPRAVA</p> <p>Učenici i učitelj zajednički vraćaju sprave na njihova mjesta. U kratkom razgovoru ističemo važnost urednosti prostora za vježbanje.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 56.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag niz kosinu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 4. Kolut natrag niz kosinu		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba kolut natrag niz kosinu.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, odskočna daska, strunjače		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	„SPAS“ DODANOM LOPTICOM Svi se učenici slobodno kreću u zadanom prostoru i jedan drugom dodaju lopticu. Na učiteljev znak jedan učenik hvata, a ostali se učenici pokušavaju spasiti tako što nastoje dodati lopticu onom učeniku koji je u opasnosti da bude uhvaćen. Dakle, „spas“ je dodana loptica ili pravodobno izbjegavanje učenika koji hvata. Ako učenik koji hvata, dotakne nekog od suigrača koji nema lopticu, smatra se uhvaćenim, a igra se nastavlja.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA: Kompleksna vježba s lopticom Stav spojeni, priručenje. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku. 2. VJEŽBA: Ispuštanje loptice Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom. 4. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Loptica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku. 5. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju Stav čučajući, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama. 6. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret	

	<p>Stav spojeni, priručenje. Loptica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama.</p> <p>8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom</p> <p>Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenik u uspravnom stavu stoji na početku kosine, leđima okrenut prema smjeru kolutanja. Kosina je napravljena od odskočne daske i dviju strunjača (jedna je na dasci, a druga u produžetku na tlu). Ruke su pogrčene u uzručenju okrenutim dlanovima prema gore, tako da se dlanovi nalaze iznad ramena u razini očiju. Iz tog stava usklađeno započinje spuštanje u čučanj i zaobljavanje leđa, prijenos težine tijela s cijelog stopala na pete čime se narušava ravnotežni položaj i započinje kolutanje unatrag.</p> <p>Za vrijeme kolutanja tijelo je pogrčeno (koljena se zadržavaju na prsima), a dlanovima se odguruje.</p>
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 skupine je krug i u njemu loptice kojih mora biti više nego učenika u skupini. Na 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 loptice 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 („dan“ i „noć“) koje su u omeđenom prostoru. Ekipa stoji jedna nasuprot drugoj na udaljenosti od 20 m. Kad učitelj uzvikne: „Dan!“ učenici ekipe „dan“ bježe, a učenici ekipe „noć“ nastoje ih što prije uhvatiti i dovesti do učitelja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 57.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Pruženi skok, doskok		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 5. Pruženi skok, doskok		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i uočava razliku između pruženo skoka i doskoka.		
NASTAVNA SREDSTVA: tamburin, krugovi, loptice, lopte, čunjevi		
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 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 stanu i hodajući se okrenu na mjestu za 360°. Zatim nastavljaju trčati zadanim smjerom.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA Učenici su u turskom 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, gledajući 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-natrag. 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 pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom. Svaka se vježba ponavlja više puta.	

Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni po dvorani. Na znak učitelja učenici izvode na mjestu sunožni odraz s rukama u uzručenje i sunožni doskok s rukama u odručenju.
Glavni „B“ dio sata	MOMČADSKA IGRA – TKO JE BRŽI I SPRETNIJI Učenici su podijeljeni u dvije jednake vrste koje se nalaze na suprotnim stranama igrališta (udaljenost 25 do 30 m). Učitelj je u sredini i u rukama drži košaru punu punjenih loptica ili teniskih loptica. Broj je neograničen. Kad učitelj odjednom istrese sve loptice iz košare učenici jedne i druge vrste trče prema sredini, nastoje skupiti što više loptica i vratiti se na svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja skupi više loptica.
Završni dio sata	GAĐANJE LOPTOM U ČUNJ Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na učiteljev 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. VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 58.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Pruženi skok, doskok		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 5. Pruženi skok, doskok		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pruženi skok i doskok.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, okviri sanduka, stalci		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	KOJE „JATO“ BRŽE LETI Učenike podijelimo na dvije skupine „jata“, koja se nalaze na crti, „žici“. Na znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenom prostoru, a na učiteljev uzvik: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na „žicu“.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno plješću dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. VJEŽBA Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješću ispred tijela. VJEŽBA Turski sjed, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo, pa udesno. VJEŽBA Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru) VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice nisko pa visoko. Svaka se vježba ponavlja više puta. 	

Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni po dvorani. Na znak učitelja učenici izvode na mjestu sunožni odraz s rukama u uzručenje i sunožni doskok s rukama u odručenju.
Glavni „B“ dio sata	ŠTAFETNA IGRA Učenici su raspoređeni u dvije kolone. U svakoj su koloni skupine po 4 učenika. Na 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. Pobjednička je ona kolona koja prva završi zadatak.
Završni dio sata	NAJLJEPŠI KIP Svi se učenici nalaze u krugu. Na učiteljev uzvik: „Rukometaš!“, učenici zauzmu držanje karakteristično za rukometaša. Učenik, kojeg učitelj proglasi „najljepšim kipom“, stječe pravo odlučivanja o sljedećoj disciplini oponašanja i proglašenja „najljepšeg kipa“. VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 59.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vaga zanoženjem		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 6. Vaga zanoženjem		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi vagu zanoženjem.		
NASTAVNA SREDSTVA: obruč		
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 NASTAVNOG 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 kojem uspiju staviti obruč na glavu. Uhvaćeni učenik mijenja ulogu s jednim od „lovaca“.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. RAMENIMA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opušteno uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. 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 istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 	

	<p>7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice: jedan čučne, drugi stoji.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni po prostoru i izvode zadatak tako da su ruke u odručenju. Tijelo ide u pretklon, stajna noga je na tlu, a druga noga u zanošenju. Nakon određenog vremena mijenja se stajna noga.</p> <p>Isti zadatak izvode u paru tako da se igra par-nepar do 3 i nakon toga se mijenja noga.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: LABIRINT</p> <p>Učenici su podijeljeni u četiri vrste. U vrsti stoje jedan do drugog, a razmak između vrsta dužina je predručenja. Jedan učenik hvata drugog tako da se obojica kreću samo između vrsta, dakle kroz „labirint“. Na učiteljevu zapovijed, npr. „nadesno“, svi se učenici okreću što brže mogu udesno, tj. mijenja se „labirint“, odnosno, prostor za hvatanje, a time i smjer kretanja učenika koji se hvataju. Učitelj izdaje zapovijedi češće, osobito ako pravodobno okretanje učenika može pomoći učeniku kojeg hvataju. Lovac koji uhvati slobodnog učenika, postaje slobodan i staje u jednu vrstu, a dalje hvata ulovljeni učenik i to onaj na čije je mjesto stao dotadašnji lovac.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>SMIJTE SE, DJECO</p> <p>Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne o 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 60.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vaga zanoženjem. Oprema za nastavu.		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 6. Vaga zanoženjem Predmetno područje D Oprema za nastavu 1. Prati svoje higijenske postupke		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba vagu zanoženjem. Učenik uočava učinke higijene.		
NASTAVNA SREDSTVA: stalak, lopta		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	FIGURATIVNO TRČANJE Učenici hodaju, odnosno trče u jednoj koloni po igralištu. Učitelj nastoji prilikom odabira smjera kretanja što više iskoristiti crte rukometnog, košarkaškog ili odbojkaškog igrališta. To će učenicima omogućiti da prilikom trčanja „opisuju“ polukrug, krug, četverokut, pravokutnik, osmicu.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. DA – NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, rukama su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA“ (naizmjenično spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju prema natrag). Nakon pokreta „DA“ izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE“ (okreću pogled i glavu naizmjenično u desnu i lijevu stranu). 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RUKAMA: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, sprijeda prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (straga prema naprijed). 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice.	

	<p>6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.</p> <p>7. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni po prostoru i izvode zadatak tako da su ruke u odručenju. Tijelo ide u pretklon, stajna noga je na tlu, a druga noga u zanošenju. Nakon određenog vremena mijenja se stajna noga.</p> <p>Isti zadatak izvode u paru tako da se igra par-nepar do 3 i nakon toga se mijenja noga.</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>1. Prati svoje higijenske postupke</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici se nalaze iza crte raspoređeni u nekoliko kolona. Na znak prvi iz kolona trče do postavljenog staka (udaljenog 10 m) vodeći loptu nogom, običu ga i natrag vode loptu rukom. Loptu predaju sljedećem učeniku koji nastavlja zadatak, a oni stanu na začelje svoje kolone. Pobjednička je kolona koja prva uspješno završi zadatak.</p>
Završni dio sata	<p>KAKO SE ZOVEŠ</p> <p>Svi su učenici u krugu i hodaju laganim koracima s lijeva u desno. Jedan je učenik zavezanih očiju u sredini kruga. Na dogovoreni znak „krug“ se zaustavlja, a učenik zavezanih očiju prilazi nekom od suigrača i pita „Kako se zoveš?“. Učenik kojem 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: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 61.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vaga zanoženjem. Oprema za nastavu.		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 6. Vaga zanoženjem Predmetno područje D Oprema za nastavu 1. Prati svoje higijenske postupke		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba vagu zanoženjem. Učenik uočava učinke higijene.		
NASTAVNA SREDSTVA: kapice, stalci, čunjevi, loptice		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljem..	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnom lijevo. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni po prostoru i izvode zadatak tako da su ruke u odručenju. Tijelo ide u pretklon, stajna noga je na tlu, a druga noga u zanošenju. Nakon određenog vremena mijenja se stajna noga.</p> <p>Isti zadatak izvode u paru tako da se igra par-nepar do 3 i nakon toga se mijenja noga.</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>1. Prati svoje higijenske postupke</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA: HODANJE I TRČANJE S PROMJENOM SMJERA KRETANJA</p> <p>Učenici su podijeljeni u 3 – 4 kolone. Ispred njih su postavljene kapice i stalci u nizu. Kapice su jedna iza druge. Čunjevi su postavljeni cik-cak s razmakom od jednog metra, a nastavljaju se stalci koji su također postavljeni cik-cak, ali s razmakom od dva metra. Zadatak se izvodi tako da učenici između kapica i između čunjeva hodaju, a između stalaka trče bržim tempom (slalom) te se vraćaju sa strane na začelje kolone. Sljedeći učenik može krenuti kad ga prethodni dotakne po ramenu. Pobjednik je ona skupina koja prva završi zadatak.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>UHVATI LOPTICU</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: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 62.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po gredi naprijed i natrag		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 1. Hodanje po gredi naprijed i natrag		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i uočava razliku hodanja po gredi naprijed i natrag.		
NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugog, a na dogovoreni znak počinju lagano trčati po prstima, hodati po petama, hodati četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem..	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG I LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag. 6. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 7. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	

Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u koloni i izvode zadatak na način da jedan se učenik popne na gredu i hoda po gredi na punom stopalu prema naprijed. Kad dođe do kraja, kreće prema natrag. Radi uz asistenciju učitelja.
Glavni „B“ dio sata	IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) sastoji se od dvaju dijelova tako da svaka ekipa ima svoje „polje“. Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja“ protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svoga „polja“ gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „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	RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 63.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po gredi naprijed i natrag		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 1. Hodanje po gredi naprijed i natrag		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba hodanje po gredi naprijed i natrag.		
NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, stalak ili čunj, obruč, loptica		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	SVI TRČIMO KAO JA Učenici su u koloni po jedan, a jedan učenik (u početku učitelj) pokraj njih kako bi ga svi vidjeli. Učenik pokazuje način na koji svi trebaju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Neka se tijekom školske godine svi učenici izmijene u pokazivanju trčanja.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. DA – NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, rukama su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA” (naizmjenično spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju prema natrag). Nakon pokreta „DA” izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE” (okreću pogled i glavu naizmjenično u desnu i lijevu stranu). 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RUKAMA: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, sprijeda prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (straga prema naprijed). 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu 	

	<p>moгу izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.</p> <p>7. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u koloni i izvode zadatak na način da jedan učenik se popne na gredu i hoda po gredi na punom stopalu prema naprijed. Kad dođe do kraja kreće prema natrag. Radi uz asistenciju učitelja.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici trče između stalaka (4) ili čunjeva (4), dolaze do obruča (1) u kojem se nalazi loptica (1) i uzimaju lopticu, trče natrag između stalaka i predaju lopticu sljedećem igraču koji istu lopticu ostavlja i vraća se bez loptice. Sljedeći uzima lopticu...</p>
Završni dio sata	<p>IGRA: DAN – NOĆ</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 64.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po gredi naprijed i natrag		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 1. Hodanje po gredi naprijed i natrag		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i uočava razliku hodanja po gredi naprijed i natrag.		
NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, stalak, prepona, medicinka		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednom kraju dvorane/igrališta. Na učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine: <ul style="list-style-type: none"> - slobodnim trčanjem - u visokom skipu - u niskom skipu - sunožno - četveronoške - suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga - bočno - trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu) - naizmjenično trčanje unaprijed-unatrag. 	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. 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. 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. MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim unatrag. 5. PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 	

	<p>6. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag.</p> <p>7. VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.</p> <p>8. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u koloni i izvode zadatak na način da se jedan učenik popne na gredu i hoda po gredi na punom stopalu prema naprijed. Kad dođe do kraja kreće prema natrag. Radi uz asistenciju učitelja.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici trče prema stalku (1) koji se nalazi na udaljenosti 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. Prilikom vraćanja ne ponavljaju zadatke.</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 izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanom vremenu. Zadatak skupine mogu izvoditi istovremeno ili prvo jedna pa druga skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 65.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje četveronoške		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 2. Hodanje četveronoške		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi hodaње četveronoške.		
NASTAVNA SREDSTVA: švedska klupica, teniske loptice, kantice		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad hvatač uhvati svog para, mijenjaju uloge.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. 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 istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 	

	7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice: jedan čučne, drugi stoji.
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici su u koloni. Jedan za drugim, po švedskoj klupi hodaju u upor za rukama – četveronoške. Rukama se primaju za rub klupe. Vježba se izvodi tako da se istovremeno pomiču suprotna ruka i suprotna noga. Učenik bi trebao pratiti dinamiku rada ruku i nogu.
Glavni „B“ dio sata	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 tako da se sada vraća svatko po svoju lopticu na isti način.)
Završni dio sata	CRNA KRALJICA 1, 2, 3 Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan učenik 5 m ispred njih okrenut im je leđima. Dok on izgovara „Crna kraljica 1, 2, 3!“ ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okreće. Tko se od učenika u trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 66.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje četveronoške. Bacanje lopte.		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 2. Hodanje četveronoške Predmetno područje C Provjeravanje motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u bacanju i hvatanju lopti 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima (3 x)		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba hodaње četveronoške. Učenik izvodi i prati svoje rezultate u bacanju i hvatanju lopti.		
NASTAVNA SREDSTVA: repići, švedska klupica, lopte, teniske loptice, kantice		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	ČUVAJ SVOJ REPIĆ Svaki učenik dobije komad konopa (repić) dovoljno dug da se vuče po podu igrališta ili dvorane. <i>Repić</i> se može zataknuti u pojas donjeg dijela trenirke (kratkih hlača i sl.) ili držati u ruci. Svaki učenik pokušava stati na <i>repić</i> drugom učeniku istovremeno čuvajući svoj repić.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su nam raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici izvode savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala se raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pored glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu 	

	<p>spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe.</p> <p>6. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela.</p> <p>7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su u koloni. Jedan za drugim, po švedskoj klupi hodaju u upor za rukama – četveronoške. Rukama se primaju za rub klupe. Vježba se izvodi tako da se istovremeno pomiču suprotna ruka i suprotna noga. Učenik bi trebao pratiti dinamiku rada ruku i nogu.</p> <p>PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITEIRIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U BACANJU I HVATANJU LOPTI</p> <p>VREDNOVANJE NAUČENOG: MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p> <p>Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Ocjenjuje se nakon trećeg ponavljanja.</p> <p>Bacanje lopte u vis i hvatanje. (Lopta se baca u visinu do 3 metra sedam puta. Broji se broj uhvaćenih lopti.) Ovo je treće ponavljanje. Upisuje se ocjena.</p> <p>Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta na istom satu.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Teniske loptice nalaze se u kanticama na udaljenosti 15 metara od učenika. Učenici trče do kanticice između stalaka (4), uzimaju lopticu i vraćaju se pravocrtno do svoje grupe.</p>
Završni dio sata	<p>TKO JE BRŽI</p> <p>Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnom stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvog do zadnjeg učenika kroz tunel „izgrađen“ od njihovih nogu.</p> <p>Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju iznad glave i lopta se šalje od prvog do zadnjeg igrača iz ruke u ruku.</p> <p>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: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 67.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 1. Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi sunožni odraz s daske i uočava razliku između sunožnog odraza s daske i naskoka na povišenje.		
NASTAVNA SREDSTVA: obruči, odskočna daska, strunjače, teniske loptice, kantice, lopte, čunjevi, mali golovi...		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRONAĐI SVOJ OBRUČ Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče po dvorani/igralištu dok ne čuju dogovoreni znak. Na dogovoreni znak svaki učenik pokušava stati u jedan обруч. Onaj učenik koji nije uspio stati u обруч ometa ostale učenike loveći ih u sljedećem krugu igre. U svakom krugu igre oduzima se jedan обруч, a povećava se broj učenika koji ometaju ostale (do 5 učenika <i>ometaća</i> da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može biti nacrtana kružnica, kružnica napravljena vijačom, kartonski krug i sl.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

	7. TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnom lijevo. Vježbu ponavljaju naizmjenice.
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik iz zaleta od 5 m trči do odskočne daske i sunožnim naskom na dasku (ruke iz zaručenja idu u uzručenje) izvodi pružni skok u zraku, a nakon toga sunožni doskok (ruke su u predručenju).
Glavni „B“ dio sata	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.
Završni dio sata	TKO BOLJE GAĐA RUKOM/NOGOM Učenici su podijeljeni u skupine. Svaka skupina stoji u koloni ispred cilja koji trebaju pogoditi. Udaljenost kolone i cilja učitelj sam procjenjuje i povećava s obzirom na napredovanje učenika. Cilj je različit – čunjevi, mali golovi.... VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 68.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 1. Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba sunožni odraz s daske i naskok na povišenje.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, stalci ili čunjevi, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	POPLAVA Učenici slobodno trče po dvorani. Na uzvik „Poplava!“ pokušavaju se što prije popeti na neku spravu, a na znak „Prošla opasnost!“, nastavljaju trčati po dvorani.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. 3. RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. 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 istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. 6. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.	

	7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice: jedan čučne, drugi stoji.
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik iz zaleta od 5 m trči do odskočne daske i sunožnim naskom na dasku (ruke iz zaručenja idu u uzručenje) izvodi pružni skok u zraku, nakon toga sunožni doskok (ruke su u predručenju).
Glavni „B“ dio sata	ŠTAFETNA IGRA Učenici trče do obruča (3), izvode sunožne poskoke kroz 3 obruča i nastavljaju trčati do stalka (1) ili čunja (1). Potom obilaze stalak/čunj i trče do obruča gdje izvode jednonožni skok s boljom nogom kroz sva tri obruča i vraćaju se trčeći natrag u kolonu.
Završni dio sata	VOĐENJE GOVORENJE LJEVO-DESNO Učenici u parovima stoje iza početne crte. Jedan u paru ima zavezane oči. Ispred svakog 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, govoreći samo upute lijevo-desno, naprijed-natrag. VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 69.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 1. Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba sunožni odraz s daske i naskok na povišenje.		
NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače		
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	LOVICA U ZADANOM PROSTORU Jedan učenik trčeći pokušava uhvatiti druge učenike u dogovorenom polju igrališta ili dijelu dvorane. Kad uhvati drugog, taj postaje hvatač i igra se nastavlja. Prije početka igre dobro je dogovoriti se o tome kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekog dogovorenog zadatka npr. čučnu, kleknu...).	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. 2. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici savijaju trup u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširenih u širini ramena, ruke su sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. 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 jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe. 6. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela.	

	7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj.
Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik iz zaleta od 5 m trči do odskočne daske i sunožnim naskom na dasku (ruke iz zaručenja idu u uzručenje) izvodi pružni skok u zraku, nakon toga sunožni doskok (ruke su u predručenju).
Glavni „B“ dio sata	ELEMENTARNA IGRA - LEBDEĆA LOPTICA Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svom prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje je zadržati što dulje u zraku. Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku, a da ne padne na tlo.
Završni dio sata	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 svog 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 prvog razreda potrebno je odabrati lakši oblik ove igre, a kasnije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istovremeno izgovarati ono što je rekao učenik. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 70.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 2. Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, odskočna daska, strunjače, švedski sanduk (40 cm)		
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 NASTAVNOG 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 <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno plješću dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. VJEŽBA Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješću ispred tijela. VJEŽBA Turski sjed, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo, pa udesno. VJEŽBA Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru) VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice nisko pa visoko. <p>Svaka se vježba ponavlja više puta.</p>	

Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode naskok na švedski sanduk koji je visok 40 cm. Učenik iz zaleta dužine 5 m trči i izvodi naskok na odskočnu dasku i radi odraz pruženi skok na švedski sanduk i pruženi saskok na strunjaču s amortizacijom u koljenima. Nakon saskoka odlazi natrag u kolonu.
Glavni „B“ dio sata	ELEMENTARNA IGRA: GLAVA LOVI REP Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona po 8 učenika. Učenici se drže rukama oko pasa tako da prvi učenik „glava“ ima slobodne ruke. Zadatak je da „glava“ što prije uhvati posljednjeg 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	RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 71.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 2. Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, odskočna daska, strunjače, švedski sanduk (40cm), lopte, čunjevi, švedska klupa		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	KOJE „JATO“ BRŽE LETI Učenike podijelimo u dvije skupine („jata“) koja se nalaze na crti, „žici“. Na znak „ptice“ slobodno trče u „jatu“ u omeđenom prostoru, a na učiteljev znak: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na žicu.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA: Kompleksna vježba s lopticom Stav spojeni, priručenje. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku. VJEŽBA: Ispuštanje loptice Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Optica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju Stav čučajući, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret Stav spojeni, priručenje. Optica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama. 	

	<p>8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom</p> <p>Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode naskok na švedski sanduk koji je visok 40 cm. Učenik iz zaleta dužine 5 m trči i izvodi naskok na odskočnu dasku i radi odraz pruženi skok na švedski sanduk i pruženi saskok na strunjaču s amortizacijom u koljenima. Nakon saskoka odlazi natrag u kolonu.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na 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. Pobjednik je skupina koja je pogodila najviše čunjeva.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>KOTRLJANJE LOPTE PO KLUPI</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Ispred svake kolone 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 72.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 2. Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok Predmetno područje B 2. Učenici obilježavaju što je visoko, a što je nisko		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok. Učenik uočava razliku u visini.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, odskočna daska, strunjače, švedski sanduk (40 cm)		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM Učenici trče u omeđenom prostoru, a na učiteljev znak počnu hodati naizmjenično po petama, pa po prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjenično izvode gibanje. Iz slobodnog trčanja na dogovoreni znak učenici se zaustavljaju, okreću prema učitelju i zauzimaju stav „pozor“. Na idući znak ponovno potrče i trče, pa opet zauzimaju stav „pozor“ i tako redom.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA Učenici su u turskom 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, gledajući 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-natrag. 6. VJEŽBE	

	<p>Stav čučači s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj.</p> <p>7. VJEŽBA</p> <p>Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.</p> <p>Svaka se vježba ponavlja više puta.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode naskok na švedski sanduk koji je visok 40 cm. Učenik iz zaleta dužine 5 m trči i izvodi naskok na odskočnu dasku i radi odraz pruženi skok na švedski sanduk i pruženi saskok na strunjaču s amortizacijom u koljenima. Nakon saskoka odlazi natrag u kolonu.</p> <p><u>TEMA: Visina</u></p> <p>AKTIVNOST</p> <p>2. Učenici obilježavaju što je visoko, a što je nisko</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE</p>
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 stavlja se jedna strunjača. Na učiteljev znak i poziv prvog učenika u koloni „Za mnom!“, svi učenici trče do strunjače, obiđu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i svi učenici u koloni stanu iza startne crte.</p>
Završni dio sata	<p>JAKOVE, GDJE SI?</p> <p>Učenici su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika zavezanih očiju. Jedan zapita drugoga: „Jakove, gdje si?“, a drugi odgovara: „Tu sam!“. To se ponavlja sve dok prvi učenik ne uhvati drugog. Kad ga uhvati, oboje predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 73.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte rukom u mjestu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 1. Vođenje lopte rukom u mjestu		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi vođenje lopte rukom u mjestu.		
NASTAVNA SREDSTVA: 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	HVATANJE U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećeg. 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 <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG I LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 7. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u prostoru i svaki učenik ima svoju loptu. Učenici vode loptu na mjestu boljom rukom.</p> <p>Učenici su raspoređeni u koloni i loptu vode boljom rukom do oznake. Uzimaju loptu i nose je je natrag u kolonu.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko skupina. Svaka skupina ima svog suca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sučevo „Neka puca, neka puca Ivan!“ (prozove učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekog od učenika koji su se istog trenutka razbježali kako ih on ne bi pogodio. Ako Ivan nekog pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, 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>ŽMIREĆKI PO CRTI</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona koje se nalaze iza crte.</p> <p>U nastavku ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolone zatvore oči ili ih imaju povezane, 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 je najbliže crti 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 74.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte rukom u mjestu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 1. Vođenje lopte rukom u mjestu Predmetno područje B 2. Učenici obilježavaju što je visoko, a što je nisko		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba vođenje lopte rukom u mjestu. Učenik uočava razliku u visini.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKIVANJEM Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici trčeći oko dvorane preskakuju. Trči se u koloni po jedan, a trčanje treba kombinirati s hodanjem.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 7. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu	

	izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u prostoru i svaki učenik ima svoju loptu. Učenici vode loptu na mjestu boljom rukom.</p> <p>Učenici su raspoređeni u koloni i vode boljom rukom do oznake. Uzimaju loptu i nose je natrag u kolonu.</p> <p><u>TEMA: Visina</u> AKTIVNOST 2. Učenici obilježavaju što je visoko, a što je nisko</p> <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA Učenici trče prema obruču koji se nalazi na udaljenosti 20 metara. Na putu do obruča učenici moraju preskočiti manju preponu i doći do obruča u kojem se nalazi medicinka (1 kg). Učenici će uzeti medicinku i odnijeti je u drugi obruč koji se nalazi 1 metar dalje. Vraćaju se pravocrtno do svoje kolone. Pri vraćanju učenici ne ponavljaju zadatke. Sljedeći učenik pravocrtno trči do zadnjeg obruča, uzima medicinku koju odnosi u prvi obruč, preskače manju preponu i vraća se u kolonu. Sljedeći učenik izvodi zadatak kao prvi učenik. Svaki neparni učenik izvodi zadatak prema drugom obruču, a svaki parni izvodi zadatak vraćajući se.</p>
Završni dio sata	<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 za redom. 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 75.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte rukom u mjestu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 1. Vođenje lopte rukom u mjestu		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba vođenje lopte rukom u mjestu.		
NASTAVNA SREDSTVA: 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	VUK I OVCE U omeđenom prostoru „ovce“ su na paši. Na livadi se iznenada pojavi „vuk“ i „ovce“ se razbježe. „Vuk“ nastoji uhvatiti bilo koju „ovcu“ i kad je uhvati, uhvaćena „ovca“ postaje „vuk“ i prima znak razlikovanja, a „vuk“ postaje „ovca“. Ovce se spašavaju tako da u opasnosti bježe u „tor“ (krug košarkaškog igrališta, strunjača...). Ostaju li „ovce“ dugo u „toru“, na poziv „vuka“: „Ovce iz tora!“, sve „ovce“ moraju izaći iz „tora“.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

	<p>7. TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u prostoru i svaki učenik ima svoju loptu. Učenici vode loptu na mjestu boljom rukom.</p> <p>Učenici su raspoređeni u koloni i vode boljom rukom do oznake. Uzimaju loptu i nose je natrag u kolonu.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svom polju. Svaka ekipa ima svog kapetana koji se nalazi iza protivničkog 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 protivničkog 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 i 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</p> <p>Učenici stoje u krugu i drže se za ruke. Jedan učenik zavezanih očiju stoji u sredini kruga. Učitelj baca u krug loptu koju učenik mora što prije pronaći. Pri traženju lopte pomažu mu ostali učenici uzvikujući „Vruće!“ kad joj se približava, a „Hladno!“ kad se udaljava. 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 76.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje i nošenje lopte. Ubacivanje lopte u koš.		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 2. Trčanje i nošenje lopte 3. Ubacivanje lopte u koš Predmetno područje B 1. Igra: Učenici se kreću trčeći po dvorani (prostoru) i dodaju loptu višem igraču od sebe.		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i uočava razliku između nošenja lopte i ubacivanja lopte. Učenik uočava prostor kroz igru i smješta se uz uputu prema visini.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKIVANJEM U PARU Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici trčeći oko dvorane preskakuju. Trči se u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugome podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. 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. 3. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 4. 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. 5. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolone s manjim brojem učenika. Učenik trči do oznake i u rukama nosi loptu, zaobilazi oznaku i vraća se do drugog učenika u koloni, dodaje mu loptu i odlazi na začelje kolone.</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni ispod koša. Učenici lakše lopte ubacuju u koš. Ako su koševi niži učenik pokušava što više puta ubaciti loptu koš. Učenici ubacuju loptu s obje ruke s prsiju. U izbačaju ruke ostaju pružne.</p> <p>TEMA: Igra - visina</p> <p>AKTIVNOSTI</p> <p>1. Igra: Učenici se kreću trčeći po dvorani (prostoru) i dodaju loptu višem igraču od sebe.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA!</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko skupina. Svaka skupina ima svog suca. Svi učenici okupljeni su oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sučev znak „Neka puca, neka puca“ npr. Ivan (prozove jednog učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekog od učenika koji su se istog trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi on postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kome je bila upućena lopta, a kojoj je on uspio izmaknuti. Ivan nastavlja igru.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>MORE-BRIJEG</p> <p>Svi su učenici u jednoj vrsti. Ispred njih je crta i to mjesto označava „brijeg“, a s druge strane je „more“. Učitelj se nalazi ispred vrste i na njegov uzvik: „More!“, svi trebaju brzo preskočiti crtu i naći se u „moru“. Učitelj daje razne upute, a učenici moraju dobro 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 77.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte nogom		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 4. Vođenje lopte nogom		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi vođenje lopte nogom.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugog i na dogovoreni znak učitelja hodaju i trče na različite načine: lagano trče po prstima, hodaju po petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. VJEŽBA Učenici su u turskom sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela. VJEŽBA Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, gledajući 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 kliču krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag. 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 pažljivo kliču krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u koloni i vode loptu nogom slobodnim načinom (unutarnjom stranom, gornjim dijelom stopala-ristom):</p> <ol style="list-style-type: none"> pravocrtno od oznake do oznake između oznaka s promjenom smjera kretanja u parovima jedan nasuprot drugog: jedan učenik vodi loptu do drugog i predaje mu loptu te se unatrag vraća na svoje mjesto; isto ponavlja drugi učenik <p>SUSTAV TROKUT</p> <p>Učenici su raspoređeni na mjesta u obliku trokuta. Na dva mjesta nalaze se dva učenika, a na jednom mjestu tri učenika. S mjesta na kojem se nalaze tri učenika prvi učenik vodi loptu do sljedećeg mjesta, dodaje loptu i odlazi na začelje kolone. Učenik kreće do mjesta broj tri i dodaje loptu na isti način. Učenici mijenjaju radna mjesta uz vođenje lopte nogom.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>IZMEĐU ČETIRI VATRE</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) sastoji se od dvaju dijelova tako da svaka ekipa ima svoje „polje“. Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja“ protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svog „polja“ gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „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>TKO IMA LOPTU</p> <p>Svi su učenici raspoređeni u dvije vrste (jedni iza drugih). Jedan je učenik ispred prve vrste na udaljenosti oko 2 m leđima okrenut prema vrsti i drži u rukama loptu. Na učiteljev znak baca loptu preko glave prema vrsti, a jedan je učenik uhvati i sakrije je iza leđa držeći je objema rukama. Na drugi 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 78.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte nogom		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 4. Vođenje lopte nogom Predmetno područje B 2. Igra: Učenici hodaju po dvorani ubrzanim korakom. Na znak, po visini se slažu na označenu liniju.		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba vođenje lopte nogom. Učenik uočava prostor kroz igru i smješta se uz uputu prema visini.		
NASTAVNA SREDSTVA: 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 NASTAVNOG 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, obojica nastavljaju trčati. Na sljedeći znak desni trči oko lijevog. Gibanje se ponavlja naizmjeničnim trčanjem obaju učenika	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kad kažemo „DA” (naizmjenično spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju prema natrag). Nakon pokreta „DA” izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kad kažemo „NE” (okreću pogled i glavu naizmjenično u desnu i lijevu stranu). 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RUKAMA: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (od natrag prema naprijed). 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1 Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama 	

	<p>mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.</p> <p>7. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u koloni i vode loptu nogom slobodnim načinom (unutarnjom stranom, gornjim dijelom stopala-ristom):</p> <ol style="list-style-type: none"> pravocrtno od oznake do oznake između oznaka s promjenom smjera kretanja u parovima jedan nasuprot drugog: jedan učenik vodi loptu do drugog i predaje mu loptu te se unatrag vraća na svoje mjesto; isto ponavlja drugi učenik. <p>SUSTAV TROKUT</p> <p>Učenici su raspoređeni na mjesta u obliku trokuta. Na dva mjesta nalaze se dva učenika, a na jednom mjestu tri učenika. S mjesta na kojem se nalaze tri učenika prvi učenik vodi loptu do sljedećeg mjesta, dodaje loptu i odlazi na začelje kolone. Učenik kreće do mjesta broj tri i dodaje loptu na isti način. Učenici mijenjaju radna mjesta uz vođenje lopte nogom.</p> <p>TEMA: Igra - visina</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>2. Igra: Učenici hodaju po dvorani ubrzanim korakom. Na znak po visini se slažu na označenu liniju.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na učiteljev znak prvi učenik iz kolone dodaje preko glave loptu učeniku iza sebe, ovaj sljedećem i tako redom do posljednjeg koji je prihvaća i trči na čelo kolone i nastavlja dodavati loptu. Igra traje sve dok se učenik koji je počeo igru opet nađe na čelu kolone s loptom u rukama. Ekipa koja prva završi zadatak dobiva najviše bodova.</p>
Završni dio sata	<p>TKO NAJBOLJE NASMIJAVA</p> <p>Svi su učenici u krugu. U sredini kruga jedan je učenik. Njegov je zadatak da u vremenu od 30 sekundi nasmije što više učenika. To čini tako da ide redom od jednog do drugog, postavlja pitanja, izvodi različite pokrete, smije se i slično. Za svakog učenika kojeg uspije nasmejati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme ulogu preuzima drugi učenik. Učenici se redom izmjenjuju. Najuspješniji je onaj koji osvoji najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 79.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte nogom		
Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 4. Vođenje lopte nogom Predmetno područje B 2. Igra: Učenici hodaju po dvorani ubrzanim korakom. Na znak, po visini se slažu na označenu liniju.		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba vođenje lopte nogom. Učenik uočava prostor kroz igru i smješta se uz uputu prema visini.		
NASTAVNA SREDSTVA: 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednom kraju dvorane/igrališta. Na učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite način: <ul style="list-style-type: none"> - u visokom skipu - u niskom skipu - sunožno - četveronoške - bočno - trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu) - naizmjenično trčeći naprijed-natrag. 	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU <ol style="list-style-type: none"> VJEŽBA Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno plješću dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. VJEŽBA Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješću ispred tijela. VJEŽBA Turski sjed, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo, pa udesno. VJEŽBA Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru) VJEŽBA 	

	<p>Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu.</p> <p>7. VJEŽBA</p> <p>Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice nisko pa visoko.</p> <p>Svaka se vježba ponavlja više puta.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u koloni i vode loptu nogom slobodnim načinom (unutarnjom stranom, gornjim dijelom stopala-ristom):</p> <ol style="list-style-type: none"> pravocrtno od oznake do oznake između oznaka s promjenom smjera kretanja u parovima jedan nasuprot drugog: jedan učenik vodi loptu do drugog i predaje mu loptu te se unatrag vraća na svoje mjesto; isto ponavlja drugi učenik. <p>SUSTAV TROKUT</p> <p>Učenici su raspoređeni na mjesta u obliku trokuta. Na dva mjesta nalaze se dva učenika, a na jednom mjestu tri učenika. S mjesta na kojem se nalaze tri učenika prvi učenik vodi loptu do sljedećeg mjesta, dodaje loptu i odlazi na začelje kolone. Učenik kreće do mjesta broj tri i dodaje loptu na isti način. Učenici mijenjaju radna mjesta uz vođenje lopte nogom.</p> <p>TEMA: Igra - visina</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>2. Igra: Učenici hodaju po dvorani ubrzanim korakom. Na znak po visini se slažu na označenu liniju.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svom polju. Svaka ekipa ima svog kapetana koji se nalazi iza protivničkog 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 protivničkog 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 i 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>TKO SE NEĆE NASMIJATI</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanom vremenu. Zadatak mogu izvoditi istovremeno ili prvo jedna pa druga skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 80.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte nogom		
Predmetno područje A Provjeravanje motoričkog znanja prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u vođenju lopte nogom		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i prati svoje rezultate u vođenju lopte nogom.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, oznake, pero (kokoške, pačje...)		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad hvatač uhvati svoj par, mijenjaju uloge.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. 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 istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 	

	<p>7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice: jedan čučne, drugi stoji.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>PROVJERAVANJE MOTORIČKOG ZNANJA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U VOĐENJU LOPTE NOGOM</p> <p>Učenik vodi loptu nogom slobodnim načinom (unutarnjom stranom, gornjim dijelom stopala-ristom) između oznaka s promjenom smjera kretanja.</p> <p>Motoričko znanje vrednuje se ocjenom.</p> <p>VREDNOVANJE NAUČENOG: MOTORIČKA ZNANJA</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svom polju. Svaka ekipa ima svog kapetana koji se nalazi iza protivničkog 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 protivničkog 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 i 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</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko jednakih skupina, npr. po četiri učenika u skupini. U svakoj skupini jedan učenik drži pero (kokošje, pačje...) i na učiteljev znak baca 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 81.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Šutiranje lopte na gol iz mjesta. Dodavanje i primanje lopte nogom.		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 5. Šutiranje lopte na gol iz mjesta 7. Dodavanje i primanje lopte nogom		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i uočava razliku između šutiranja i dodavanja lopte.		
NASTAVNA SREDSTVA: crvene i plave vrpce, lopte, palice		
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 NASTAVNOG 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. Ekipe koje uhvate loptu nastoje u jednoj minuti pogoditi što više igrača protivničke ekipe, koji nastoje izmicanjem izbjeći pogodak. Svaki uspješni pogodak nosi jedan bod. Nakon isteka vremena ekipe mijenjaju uloge. 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. GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. 2. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su nam raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici savijaju trup u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala su raširena u širini ramena, ruke su sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. 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 jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe.	

	<p>6. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela.</p> <p>7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolone. Svaki učenik ima loptu. Učenici šutiraju loptu na gol unutarnjom stranom stopala. Odlaze po loptu i vraćaju se na začelje kolone. Naglasak mora biti na pravilnom šutiranju. Zadatak se izvodi desnom i lijevom nogom.</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u parove i svaki par ima loptu. Izvode zadatak na način da jedan učenik udara loptu unutarnjom stranom stopala i dodaje drugom učeniku. Drugi učenik zaustavlja loptu tako da s donjom stranom stopala stisne loptu u trenutku dolaska lopte do njega, namješta se i ponovno vraća loptu udarcem unutarnjom stranom stopala.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte. Svi prvi u koloni imaju loptu koju na učiteljev znak kotrljaju udarajući je palicom, ali tako da palica gotovo neprestano dodiruje loptu. Kad stignu do određenog staka, uzmu loptu u ruke, trčeći je nose natrag pa zajedno s palicom predaju sljedećem učeniku. Igra se nastavlja do kraja. Kolona koja stigne prva, osvaja najviše bodova.</p>
Završni dio sata	<p>RAZGOVOR O SATU</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 82.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Šutiranje lopte na gol iz mjesta. Dodavanje i primanje lopte nogom.		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 5. Šutiranje lopte na gol iz mjesta 7. Dodavanje i primanje lopte nogom		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba šutiranja i dodavanja lopte.		
NASTAVNA SREDSTVA: različite sprave, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE UZ POSTROJAVANJE IZA SPRAVA Na svakom uglu polovice odbojkaškog igrališta (9 x 9 m) postavimo po jednu spravu, a učenike podijelimo u četiri jednake kolone. Svaka se nalazi iza jedne sprave. Na 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 pobjednik je ona kolona koja je osvojila najviše bodova.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

	<p>7. TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolone. Svaki učenik ima loptu. Učenici šutiraju loptu na gol unutarnjom stranom stopala. Odlaze po loptu i vraćaju se na začelje kolone. Naglasak mora biti na pravilnom šutiranju. Zadatak se izvodi desnom i lijevom nogom.</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u parove i svaki par ima loptu. Izvode zadatak na način da jedan učenik udara loptu unutarnjom stranom stopala i dodaje drugom učeniku. Drugi učenik zaustavlja loptu tako da s donjom stranom stopala stisne loptu u trenutku dolaska lopte do njega, namješta se i ponovno vraća loptu udarcem unutarnjom stranom stopala.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: RIBOLOV</p> <p>Učenici su podijeljeni u 2 vrste koje stoje na suprotnim stranama igrališta ili dvorane. U sredini su dva učenika „ribara“ koji se drže za ruke. Na učiteljev znak učenici iz vrste, „ribe“ pretrčavaju igralište ili dvoranu mijenjajući mjesta, pri čemu ih „ribari“ nastoje uhvatiti. Svaka uhvaćena „riba“ postaje „ribar“ i nastavlja hvatati sa starim „ribarima“, dakle u trojkama. Kad trojka uhvati četvrtu ribu, dijele se u 2 para „ribara“. Svaki novi par smije u jednom hvatanju uhvatiti samo jednu ribu. Pobjednik je posljednja uhvaćena riba.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>HVATANJE LOPTE U KRUGU</p> <p>Učenike podijelimo u 2 – 4 kolone koje se nalaze iza crte. Ispred svake kolone, na udaljenosti od 3 m je krug promjera 50 – 100 cm u kojem se nalazi jedan učenik. Na učiteljev znak prvi iz svake kolone baca loptu učeniku koji je u krugu. Ako on uhvati loptu, a da pri tom ne izađe 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 83.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Šutiranje lopte na gol iz mjesta. Dodavanje i primanje lopte nogom.		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 5. Šutiranje lopte na gol iz mjesta 7. Dodavanje i primanje lopte nogom		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba šutiranja i dodavanja lopte.		
NASTAVNA SREDSTVA: 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA MNOM Učenici slobodno hodaju po prostoru za vježbanje, a na učiteljev znak: „Trčite za mnom!“, trče za učiteljem. Učitelj mijenja tempo i smjer kretanja, a učenici ga slijede. Kad se zaustavi, učenici ponovno počnu hodati, sve do idućeg učiteljevog znaka.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo pa desno. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugog natrag, odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolone. Svaki učenik ima loptu. Učenici šutiraju loptu na gol unutarnjom stranom stopala. Odlaze po loptu i vraćaju se na začelje kolone. Naglasak mora biti na pravilnom šutiranju. Zadatak se izvodi desnom i lijevom nogom.</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u parove i svaki par ima loptu. Izvode zadatak na način da jedan učenik udara loptu unutarnjom stranom stopala i dodaje drugom učeniku. Drugi učenik zaustavlja loptu tako da s donjom stranom stopala stisne loptu u trenutku dolaska lopte do njega, namješta se i ponovno vraća loptu udarcem unutarnjom stranom stopala.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>IGRA: IZMEĐU DVIJE VATRE</p> <p>Prostor za igru treba paralelnim crtama razdijeliti u nekoliko polja. Na obje kraće crte svakog polja postavlja se po jedan učenik – kapetan, a u pojedinim poljima raspoređuju se ostali učenici. Za svako polje određuje 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 obiju strana 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</p> <p>Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne o 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>

24OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 84.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Dodavanje i hvatanje lopte u paru i u kretanju		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 6. Dodavanje i hvatanje rukama lopte u paru 8. Dodavanje i hvatanje lopte rukama u kretanju		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i uočava dodavanja i hvatanja lopte u kretanju.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, lopte, medicinke, zvonce		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	HVATANJE U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećeg. 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 S LOPTICAMA 1. VJEŽBA: Kompleksna vježba s lopticom Stav spojeni, priručenje. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku. 2. VJEŽBA: Ispuštanje loptice Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom. 4. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Loptica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku. 5. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju Stav čučajući, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama. 6. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret Stav spojeni, priručenje. Loptica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama.	

	<p>8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom</p> <p>Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u parove i izvode dodavanje i hvatanje lopte: Učenici izvode dodavanje i hvatanje lopte s obje ruke. Pri dodavanju uče ispružiti ruke u izbacivanju lopte, a učenik koji prima loptu/hvata loptu dvjema rukama koje su odmaknute od tijela i dlanovi tako postavljeni da su prsti lagano rašireni i skoro spojeni palčevi.</p> <p>Isti zadatak hvatanje i dodavanje treba raditi i tako da se lopta usmjeri prema tlu i odbije te se onda hvata lopta.</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u parove i svaki par ima jednu loptu. Učenici su razmaknuti 3 m i više. Učenici se, u laganom bočnom kretanju, dodaju loptom trčeći do označenog mjesta. Vraćaju se sa strane i ponovno izvode zadatak.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA: PRENOŠENJE MEDICINKE</p> <p>Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na učiteljev znak prvi učenik dodaje preko glave medicinku učeniku iza sebe, ovaj sljedećem i tako redom do posljednjeg koji je prihvaća, trči na čelo kolone i nastavlja dodavati medicinku. Igra traje sve dok se učenik koji je počeo igru opet nađe na čelu kolone s medicinkom u rukama. Ekipa koja prva završi zadatak pobjeđuje.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO ZVONI</p> <p>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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 85.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Dodavanje i hvatanje lopte u paru i u kretanju		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 6. Dodavanje i hvatanje rukama lopte u paru 8. Dodavanje i hvatanje lopte rukama u kretanju		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba dodavanja i hvatanja lopte u kretanju.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, različite sprave		
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 NASTAVNOG 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 učiteljev uzvik: „Tražite para!“ svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati ispred učitelja držeći se za ruke. Učitelj proglašava najuspješniji par i igra se dalje nastavlja.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo pa desno. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugog natrag, odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u parove i izvode dodavanje i hvatanje lopte: Učenici izvode dodavanje i hvatanje lopte s obje ruke. Pri dodavanju uče ispružiti ruke u izbacivanju lopte, a učenik koji prima loptu/hvata loptu dvjema rukama koje su odmaknute od tijela i dlanovi tako postavljeni da su prsti lagano rašireni i skoro spojeni palčevi.</p> <p>Isti zadatak hvatanje i dodavanje treba raditi i tako da se lopta usmjeri prema tlu i odbije te se onda hvata lopta.</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u parove i svaki par ima jednu loptu. Učenici su razmaknuti 3 m i više. Učenici se, u laganom bočnom kretanju, dodaju loptom trčeći do označenog mjesta. Vraćaju se sa strane i ponovno izvode zadatak.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte, udaljene od zida 3 m. Na učiteljev znak, prvi učenici bacaju loptu o zid, hvataju je, predaju sljedećem učeniku u koloni koji čini to isto, a oni odlaze na začelje kolone. Tako se čini redom dok lopta ne dođe u ruke prvom učeniku koji je podiže uvis. Pobjednik je kolona koja je najbrže završila zadatak.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>POSPREMANJE SPRAVA</p> <p>Učenici i učitelj zajednički vraćaju sprave na njihova mjesta. U kratkom razgovoru ističemo važnost urednosti prostora za vježbanje.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 86.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Dodavanje i hvatanje lopte u paru i u kretanju		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 6. Dodavanje i hvatanje rukama lopte u paru 8. Dodavanje i hvatanje lopte rukama u kretanju		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba dodavanja i hvatanja lopte u kretanju.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	„SPAS“ DODANOM LOPTICOM Svi se učenici slobodno kreću u zadanom prostoru i jedan drugom dodaju lopticu. Na učiteljev znak jedan učenik hvata, a ostali se učenici pokušavaju spasiti tako što nastoje dodati lopticu onom učeniku koji je u opasnosti da bude uhvaćen. Dakle, „spas“ je dodana loptica ili pravodobno izbjegavanje učenika koji hvata. Ako učenik koji hvata, dotakne nekog od suigrača koji nema lopticu, smatra se uhvaćenim, a igra se nastavlja.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA: Kompleksna vježba s lopticom Stav spojeni, priručenje. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku. 2. VJEŽBA: Ispuštanje loptice Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom. 4. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Loptica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku. 5. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju Stav čučajući, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama. 6. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom.	

	<p>7. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret Stav spojeni, priručenje. Loptica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama.</p> <p>8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u parove i izvode dodavanje i hvatanje lopte: Učenici izvode dodavanje i hvatanje lopte s obje ruke. Pri dodavanju uče ispružiti ruke u izbacivanju lopte, a učenik koji prima loptu/hvata loptu dvjema rukama koje su odmaknute od tijela i dlanovi tako postavljeni da su prsti lagano rašireni i skoro spojeni palčevi. Isti zadatak hvatanje i dodavanje treba raditi i tako da se lopta usmjeri prema tlu i odbije te se onda hvata lopta.</p> <p>AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u parove i svaki par ima jednu loptu. Učenici su razmaknuti 3 m i više. Učenici se, u laganom bočnom kretanju, dodaju loptom trčeći do označenog mjesta. Vraćaju se sa strane i ponovno izvode zadatak.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ELEMENTARNA IGRA: PRENOŠENJE PUNJENIH LOPTICA Učenike podijelimo na dvije jednake skupine međusobno udaljene 10 – 15 m. Ispred svake skupine je krug i u njemu loptice kojih mora biti više nego učenika u skupini. Na 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 loptice traje jednu minutu. Pobjednička je ona ekipa koja je u svoj krug prenijela više loptica.</p>
Završni dio sata	<p>IGRA: DAN I NOĆ Učenici su podijeljeni u dvije ekipe („dan“ i „noć“) koje su u omeđenom prostoru. Ekipa stoji jedna nasuprot drugoj na udaljenosti od 20 m. Kad učitelj uzvikne: „Dan!“ učenici ekipe „dan“ bježe, a učenici ekipe „noć“ nastoje ih što prije uhvatiti i dovesti do učitelja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 87.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Penjanje i silaženje. Dizanje i nošenje.		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 1. Penjanje na švedske ljestve, silaženje po kosoj klupi i suprotno 1. Dizanje i nošenje medicine do 1 kg na različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i uočava razliku između penjanja, silaženja, dizanja i nošenja.		
NASTAVNA SREDSTVA: tamburin, krugovi, švedske ljestve, švedske klupe, strunjače, medicine (1 kg), obruči, loptice, košare, čunjevi, 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 NASTAVNOG 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 stanu i hodajući se okrenu na mjestu za 360°. Zatim nastavljaju trčati zadanim smjerom.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA Učenici su u turskom 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, gledajući 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-natrag. 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	

	<p>Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.</p> <p>Svaka se vježba ponavlja više puta.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u više kolona. Broj kolona ovisi o broju učenika, o mogućnostima širine radnih mjesta i o broju švedskih klupa.</p> <p>Učenici se penju po švedskim ljestvama tako da stopala postavljaju na svaku pritku sve do određene visine gdje je ovješena švedska klupa.</p> <p>Učenik prelazi na švedsku klupu te se polako četveronoške spušta. Radnja se može ponoviti obrnutim redoslijedom.</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolone. Svaka kolona ima dvije medicinke. Uz kolonu stoji obruč i u obruču je jedna medicinka (1 kg). Drugu medicinku drži prvi učenik u koloni. Prvi učenik nosi medicinku do obruča koji se nalazi na udaljenosti od 3 m, ostavlja medicinku i trči na začelje kolone bez medicinke. Drugi učenik uzima medicinku iz obruča pored njega i nosi je do obruča, ostavlja medicinku i uzima onu koja je bila u obruču te se vraća i ostavlja medicinku u obruč koji je uz kolonu. Odlazi na začelje kolone.</p> <p>Kreće sljedeći učenik koji ponavlja radnju i tako redom.</p> <p>Radnja se ponavlja onoliko puta koliko odredi učitelj.</p> <p>Učenici savladavaju prostor s teretom u ruci.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>MOMČADSKA IGRA – TKO JE BRŽI I SPRETNIJI</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake vrste koje se nalaze na suprotnim stranama igrališta (udaljenost 25 do 30 m). Učitelj je u sredini i u rukama drži košaru punu punjenih loptica ili teniskih loptica. Broj je neograničen. Kad učitelj odjednom istrese sve loptice iz košare učenici jedne i druge vrste trče prema sredini, nastoje skupiti što više loptica i vratiti se na svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja skupi više loptica.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>GAĐANJE LOPTOM U ČUNJ</p> <p>Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na učiteljev 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 88.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Penjanje i silaženje. Dizanje i nošenje.		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 1. Penjanje na švedske ljestve, silaženje po kosoj klupi i suprotno 1. Dizanje i nošenje medicine do 1 kg na različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba penjanja, silaženja, dizanja i nošenja.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, švedske ljestve, švedske klupe, strunjače, обручи, medicine (1 kg), okviri sanduka, stalci		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	KOJE „JATO“ BRŽE LETI Učenike podijelimo na dvije skupine „jata“, koja se nalaze na crti, „žici“. Na znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenom prostoru, a na učiteljev uzvik: „Ptice na žicu!“ 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 plješću dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge. 2. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA Turski sjed, 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. (Sviranje na glasoviru) 6. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu. 7. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice nisko pa visoko.	

	Svaka se vježba ponavlja više puta.
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u više kolona. Broj kolona ovisi o broju učenika, o mogućnostima širine radnih mjesta i o broju švedskih klupa.</p> <p>Učenici se penju po švedskim ljestvama tako da stopala postavljaju na svaku pritku sve do određene visine gdje je ovješena švedska klupa.</p> <p>Učenik prelazi na švedsku klupu te se polako četveronoške spušta. Radnja se može ponoviti obrnutim redoslijedom.</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolone. Svaka kolona ima dvije medicinke. Uz kolonu stoji обруч i u обручу je jedna medicinka (1 kg). Drugu medicinku drži prvi učenik u koloni. Prvi učenik nosi medicinku do обруча koji se nalazi na udaljenosti od 3 m, ostavlja medicinku i trči na začelje kolone bez medicinke. Drugi učenik uzima medicinku iz обруча pored njega i nosi je do обруча, ostavlja medicinku i uzima onu koja je bila u обручу te se vraća i ostavlja medicinku u обруч koji je uz kolonu. Odlazi na začelje kolone.</p> <p>Kreće sljedeći učenik koji ponavlja radnju i tako redom.</p> <p>Radnja se ponavlja onoliko puta koliko odredi učitelj.</p> <p>Učenici savladavaju prostor s teretom u ruci.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici su raspoređeni u dvije kolone. U svakoj su koloni skupine po 4 učenika. Na 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. Pobjednička je ona kolona koja prva završi zadatak.</p>
Završni dio sata	<p>NAJLJEPŠI KIP</p> <p>Svi se učenici nalaze u krugu. Na učiteljev uzvik: „Rukometaš!“, učenici zauzmu držanje karakteristično za rukometaša. Učenik, kojeg učitelj proglasi „najljepšim kipom“, stječe pravo odlučivanja o sljedećoj disciplini oponašanja i proglašenja „najljepšeg kipa“.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 89.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Penjanje i silaženje. Dizanje i nošenje.		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 1. Penjanje na švedske ljestve, silaženje po kosoj klupi i suprotno 1. Dizanje i nošenje medicine do 1 kg na različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba penjanja, silaženja, dizanja i nošenja.		
NASTAVNA SREDSTVA: obruč, švedske ljestve, švedska klupe, medicine (1 kg), strunjače, 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 NASTAVNOG 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 kojem uspiju staviti obruč na glavu. Uhvaćeni učenik mijenja ulogu s jednim od „lovaca“.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. 3. RAMENIMA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. 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 istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. 6. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.	

	<p>7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice: jedan čučne, drugi stoji.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u više kolona. Broj kolona ovisi o broju učenika, o mogućnostima širine radnih mjesta i o broju švedskih klupa.</p> <p>Učenici se penju po švedskim ljestvama tako da stopala postavljaju na svaku pritik sve do određene visine gdje je ovješena švedska klupa.</p> <p>Učenik prelazi na švedsku klupu te se polako četveronoške spušta. Radnja se može ponoviti obrnutim redoslijedom.</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolone. Svaka kolona ima dvije medicinke. Uz kolonu stoji obruč i u obruču je jedna medicinka (1 kg). Drugu medicinku drži prvi učenik u koloni. Prvi učenik nosi medicinku do obruča koji se nalazi na udaljenosti od 3 m, ostavlja medicinku i trči na začelje kolone bez medicinke. Drugi učenik uzima medicinku iz obruča pored njega i nosi je do obruča, ostavlja medicinku i uzima onu koja je bila u obruču te se vraća i ostavlja medicinku u obruč koji je uz kolonu. Odlazi na začelje kolone.</p> <p>Kreće sljedeći učenik koji ponavlja radnju i tako redom.</p> <p>Radnja se ponavlja onoliko puta koliko odredi učitelj.</p> <p>Učenici savladavaju prostor s teretom u ruci.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: LABIRINT</p> <p>Učenici su podijeljeni u četiri vrste. U vrsti stoje jedan do drugog, a razmak između vrsta dužina je predručenja. Jedan učenik hvata drugog tako da se obojica kreću samo između vrsta, dakle kroz „labirint“. Na učiteljevu zapovijed, npr. „nadesno“, svi se učenici okreću što brže mogu udesno, tj. mijenja se „labirint“, odnosno, prostor za hvatanje, a time i smjer kretanja učenika koji se hvataju. Učitelj izdaje zapovijedi češće, osobito ako pravodobno okretanje učenika može pomoći učeniku kojeg hvataju. Lovac koji uhvati slobodnog učenika, postaje slobodan i staje u jednu vrstu, a dalje hvata ulovljeni učenik i to onaj na čije je mjesto stao dotadašnji lovac.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>SMIJTE SE, DJECO</p> <p>Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne o 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 90.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povlačenje konopa. Dizanje, spuštanje, nošenje predmeta u paru.		
CILJ SATA: Predmetno područje C Provjeravanje motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u dizanju i nošenju medicinki (1 kg) Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 2. Povlačenje konopa 3. Dizanje, spuštanje, nošenje predmeta u paru		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i prati svoje rezultate u dizanju i nošenju medicinki (1 kg). Učenik vježba povlačenje konopa te dizanje, spuštanje i nošenje predmeta u paru.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke (1kg), обручи, stalci		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	FIGURATIVNO TRČANJE Učenici hodaju, odnosno trče u jednoj koloni po igralištu. Učitelj nastoji prilikom odabira smjera kretanja što više iskoristiti crte rukometnog, košarkaškog ili odbojkaškog igrališta. To će učenicima omogućiti da prilikom trčanja „opisuju“ polukrug, krug, četverokut, pravokutnik, osmicu.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. DA – NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, rukama su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA“ (naizmjenično spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju prema natrag). Nakon pokreta „DA“ izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE“ (okreću pogled i glavu naizmjenično u desnu i lijevu stranu). 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RUKAMA: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, sprijeda prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (straga prema naprijed). 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema	

	<p>natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice.</p> <p>6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.</p> <p>7. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U DIZANJU I NOŠENJE MEDICINKI (1 kg)</p> <p>Učenik trči do obruča koji se nalazi na udaljenosti od 2 m, uzima medicinku (1 kg) i nosi ju trčeći do staka i obilazi ga. Stalci su udaljeni od obruča 3 do 4m. Učenik se vraća prema obruču i spušta medicinku.</p> <p>Mjerimo vrijeme izvođenja aktivnosti 2 puta. Bolje vrijeme uzima se u obzir za vrednovanje naučenog.</p> <p>VREDNOVANJE NAUČENOG: MOTORIČKA POSTIGNUĆA</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici se nalaze iza crte raspoređeni u nekoliko kolona. Na znak prvi iz kolona trče do postavljenog staka (udaljenog 10 m) vodeći loptu nogom, običu ga i natrag vode loptu rukom. Loptu predaju sljedećem učeniku koji nastavlja zadatak, a oni stanu na začelje svoje kolone. Pobjednička je kolona koja prva uspješno završi zadatak.</p>
Završni dio sata	<p>KAKO SE ZOVEŠ</p> <p>Svi su učenici u krugu i hodaju laganim koracima s lijeva u desno. Jedan je učenik zavezanih očiju u sredini kruga. Na dogovoreni znak „krug“ se zaustavlja, a učenik zavezanih očiju prilazi nekom od suigrača i pita „Kako se zoveš?“. Učenik kojem 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: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 91.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja.		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 1. Povaljka na leđima iz čučnja		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi povaljke na leđima iz čučnja.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, kapice, stalci, čunjevi, loptice		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE ZA UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljem..	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnom lijevo. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni na strunjačama u položaju čučnja. Učenik napravi zadatak i vrati se u položaj čučnja.</p> <p>Učenici sjednu na strunjaču, noge su pogrčene ispred tijela, a rukama su obuhvaćena koljena. Učenik se na znak polagano spušta leđima na tlo i u na leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja tako da se tlo dodirne malo gornjim dijelom leđa pa malo donjim dijelom leđa. Glava je za vrijeme povaljke postavljena tako da je brada na prsima.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA: HODANJE I TRČANJE S PROMJENOM SMJERA KRETANJA</p> <p>Učenici su podijeljeni u 3 – 4 kolone. Ispred njih su postavljene kapice i stalci u nizu. Kapice su jedna iza druge. Čunjevi su postavljene cik-cak s razmakom od jednog metra, a nastavljaju se stalci koji su također postavljene cik-cak, ali s razmakom od dva metra. Zadatak se izvodi tako da učenici između kapica i između čunjeva hodaju, a između stalaka trče bržim tempom (slalom) te se vraćaju sa strane na začelje kolone. Sljedeći učenik može krenuti kad ga prethodni dotakne po ramenu. Pobjednik je ona skupina koja prva završi zadatak.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>UHVATI LOPTICU</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: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 92.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pored tijela		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 2. Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pored tijela		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi povaljku na leđima iz čučnja dotaknuvši tlo pored tijela.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugog, a na dogovoreni znak počinju lagano trčati po prstima, hodati po petama, hodati četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem..	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG I LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 6. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 7. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	

Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni na strunjačama u položaju čučnja. Učenik napravi zadatak i vrati se u položaj čučnja.</p> <p>Učenici sjednu na strunjaču, noge su pogrčene ispred tijela, a rukama su obuhvaćena koljena. Učenik se na znak polagano spušta leđima na tlo i u na leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja tako da se tlo dodirne malo gornjim dijelom leđa pa malo donjim dijelom leđa. Glava je za vrijeme povaljke postavljena tako da je brada na prsima. U trenutku dodira leđa s tлом izvodi se dodir rukama pored tijela (dlanovima se dodiruje tlo).</p>
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) sastoji se od dvaju dijelova tako da svaka ekipa ima svoje „polje“.</p> <p>Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja“ protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svoga „polja“ gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 93.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Kolutanje iz kleka preko ramena (na jednom koljenu niz kosinu-kolutanje preko ramena)		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 3. Kolutanje iz kleka preko ramena (na jednom koljenu niz kosinu-kolutanje preko ramena)		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi kolutanje iz kleka preko ramena niz kosinu.		
NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače, stalak/čunjevi, obruč, loptice		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	SVI TRČIMO KAO JA Učenici su u koloni po jedan, a jedan učenik (u početku učitelj) pokraj njih kako bi ga svi vidjeli. Učenik pokazuje način na koji svi trebaju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Neka se tijekom školske godine svi učenici izmijene u pokazivanju trčanja.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. DA – NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, rukama su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA” (naizmjenično spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju prema natrag). Nakon pokreta „DA” izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE” (okreću pogled i glavu naizmjenično u desnu i lijevu stranu). 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RUKAMA: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, sprijeda prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (straga prema naprijed). 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu 	

	<p>moгу izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.</p> <p>7. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan po jedan tako da niz kosinu koja je napravljena od odskočne daske i postavljene strunjače preko daske učenik iz kleka izvodi kolutanje preko dominantnog ramena. Glava se postavlja u suprotnu stranu od ramena preko kojeg se koluta.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici trče između stalaka (4) ili čunjeva (4), dolaze do obruča (1) u kojem se nalazi loptica (1) i uzimaju lopticu, trče natrag između stalaka i predaju lopticu sljedećem igraču koji istu lopticu ostavlja i vraća se bez loptice. Sljedeći uzima lopticu...</p>
Završni dio sata	<p>IGRA: DAN – NOĆ</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 94.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljke na leđima iz čučnja; Kolutanje iz kleka preko ramena (na jednom koljenu niz kosinu-kolutanje preko ramena)		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 2. Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pored tijela 3. Kolutanje iz kleka preko ramena (na jednom koljenu niz kosinu-kolutanje preko ramena)		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba povaljke na leđima iz čučnja te kolutanje iz kleka preko ramena niz kosinu.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, stalak, prepona, medicinka		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednom kraju dvorane/igrališta. Na učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine: <ul style="list-style-type: none"> - slobodnim trčanjem - u visokom skipu - u niskom skipu - sunožno - četveronoške - suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga - bočno - trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu) - naizmjenično trčanje unaprijed-unatrag. 	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. 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. 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. MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim unatrag. 5. PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 	

	<p>6. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag.</p> <p>7. VOZIMO BIKIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.</p> <p>8. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni po strunjačama u položaju su čučnja. Učenik napravi zadatak i vrati se u položaj čučnja.</p> <p>Učenici sjednu na strunjaču, noge su pogrčene ispred tijela, a rukama su obuhvaćena koljena. Učenik se na znak polagano spušta leđima na tlo i leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja se tako da se tlo dodirne malo gornjim dijelom leđa pa malo donjim dijelom leđa. Glava je za vrijeme povaljke postavljena tako da je brada na prsima.</p> <p>U trenutku dodira leđa s tlom izvodi se dodir rukama pored tijela (dlanovima se dodiruje tlo).</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan po jedan tako da niz kosinu koja je napravljena od odskočne daske i postavljene strunjače preko daske učenik iz kleka izvodi kolutanje preko dominantnog ramena. Glava se postavlja u suprotnu stranu od ramena preko kojeg se koluta.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici trče prema stalku (1) koji se nalazi na udaljenosti 20 metara. Na putu do stalka učenici moraju preskočiti manju preponu (1), podići i spustiti manju medicinku (1 kg) koja se nalazi u obroču (1) te trčati oko stalka. Vraćaju se pravocrtno do svoje kolone. Prilikom vraćanja ne ponavljaju zadatke.</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 izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanom vremenu. Zadatak skupine mogu izvoditi istovremeno ili prvo jedna pa druga skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 95.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljke na leđima iz čučnja; Kolutanje iz kleka preko ramena (na jednom koljenu niz kosinu-kolutanje preko ramena)		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 2. Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pored tijela 3. Kolutanje iz kleka preko ramena (na jednom koljenu niz kosinu-kolutanje preko ramena)		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba povaljke na leđima iz čučnja te kolutanje iz kleka preko ramena niz kosinu.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, loptice, kanticе		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad hvatač uhvati svog para, mijenjaju uloge.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. 3. RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. 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 istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. 6. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.	

	<p>7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice: jedan čučne, drugi stoji.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni po strunjačama u položaju su čučnja. Učenik napravi zadatak i vrati se u položaj čučnja.</p> <p>Učenici sjednu na strunjaču, noge su pogrčene ispred tijela, a rukama su obuhvaćena koljena. Učenik se na znak polagano spušta leđima na tlo i leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja se tako da se tlo dodirne malo gornjim dijelom leđa pa malo donjim dijelom leđa. Glava je za vrijeme povaljke postavljena tako da je brada na prsima.</p> <p>U trenutku dodira leđa s tlom izvodi se dodir rukama pored tijela (dlanovima se dodiruje tlo).</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan po jedan tako da niz kosinu koja je napravljena od odskočne daske i postavljene strunjače preko daske učenik iz kleka izvodi kolutanje preko dominantnog ramena. Glava se postavlja u suprotnu stranu od ramena preko kojeg se koluta.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>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 tako da se sada vraća svatko po svoju lopticu na isti način.)</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>CRNA KRALJICA 1, 2, 3</p> <p>Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan učenik 5 m ispred njih okrenut im je leđima. Dok on izgovara „Crna kraljica 1, 2, 3!“ ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okreće. Tko se od učenika u trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 96.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljke na leđima iz čučnja; Kolutanje iz kleka preko ramena (na jednom koljenu niz kosinu-kolutanje preko ramena)		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 2. Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pored tijela 3. Kolutanje iz kleka preko ramena (na jednom koljenu niz kosinu-kolutanje preko ramena)		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba povaljke na leđima iz čučnja te kolutanje iz kleka preko ramena niz kosinu.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, repić, teniske loptice, kantice		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	ČUVAJ SVOJ REPIĆ Svaki učenik dobije komad konopa (repić) dovoljno dug da se vuče po podu igrališta ili dvorane. <i>Repić</i> se može zataknuti u pojas donjeg dijela trenirke (kratkih hlača i sl.) ili držati u ruci. Svaki učenik pokušava stati na <i>repić</i> drugom učeniku istovremeno čuvajući svoj repić.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. 2. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su nam raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici izvode savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala se raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pored glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe.	

	<p>6. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela.</p> <p>7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni po strunjačama u položaju su čučnja. Učenik napravi zadatak i vrati se u položaj čučnja.</p> <p>Učenici sjednu na strunjaču, noge su pogrčene ispred tijela, a rukama su obuhvaćena koljena. Učenik se na znak polagano spušta leđima na tlo i leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja se tako da se tlo dodirne malo gornjim dijelom leđa pa malo donjim dijelom leđa. Glava je za vrijeme povaljke postavljena tako da je brada na prsima.</p> <p>U trenutku dodira leđa s tlom izvodi se dodir rukama pored tijela (dlanovima se dodiruje tlo).</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan po jedan tako da niz kosinu koja je napravljena od odskočne daske i postavljene strunjače preko daske učenik iz kleka izvodi kolutanje preko dominantnog ramena. Glava se postavlja u suprotnu stranu od ramena preko kojeg se koluta.</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Teniske loptice nalaze se u kanticama na udaljenosti 15 metara od učenika. Učenici trče do kanticama između stalaka (4), uzimaju lopticu i vraćaju se pravocrtno do svoje grupe.</p>
Završni dio sata	<p>TKO JE BRŽI</p> <p>Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnom stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvog do zadnjeg učenika kroz tunel „izgrađen“ od njihovih nogu.</p> <p>Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju iznad glave i lopta se šalje od prvog do zadnjeg igrača iz ruke u ruku.</p> <p>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: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 97.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Provjera motoričkih sposobnosti		
CILJ SATA: Predmetno područje B i C Praćenje svojih postignuća 1. Skok udalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećeg položaja 3. Prenosanje predmeta (agilnost) 4. Trčanje 2 minute		
ISHODI UČENJA: Učenik prati i razlikuje dobivene rezultate.		
NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače, 2 spužve, štoperica, loptice		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U ZADANOM PROSTORU Jedan učenik trčeći pokušava uhvatiti druge učenike u dogovorenom polju igrališta ili dijelu dvorane. Kad uhvati drugog, taj postaje hvatač i igra se nastavlja. Prije početka igre dobro je dogovoriti se o tome kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekog dogovorenog zadatka npr. čučnu, kleknu...).	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. 2. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici savijaju trup u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširenih u širini ramena, ruke su sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. 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 jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe.	

	<p>6. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela.</p> <p>7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>Praćenje svojih postignuća</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skok u dalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećeg položaja 3. Prenosanje predmeta (agilnost) 4. Trčanje 2 minute <p>VREDNOVANJE ZA UČENJE</p>
Glavni „B“ dio sata	<p>ELEMENTARNA IGRA - LEBDEĆA LOPTICA</p> <p>Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svom prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje je 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 svog 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 prvog razreda potrebno je odabrati lakši oblik ove igre, a kasnije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istovremeno izgovarati ono što je rekao učenik.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 98.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje u ritmu		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 1.Trčanje u ritmu (uz glazbu, pjesmu i udaraljke)		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi trčanje u ritmu.		
NASTAVNA SREDSTVA: обручи, stalci, teniske loptice, kantice, čunjevi/mali golovi, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	PRONAĐI SVOJ OBRUČ Po dvorani/igralištu razmjestimo обруče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče po dvorani/igralištu dok ne čuju dogovoreni znak. Na dogovoreni znak svaki učenik pokušava stati u jedan обруč. Onaj učenik koji nije uspio stati u обруč ometa ostale učenike loveći ih u sljedećem krugu igre. U svakom krugu igre oduzima se jedan обруč, a povećava se broj učenika koji ometaju ostale (do 5 učenika <i>ometača</i> da igra ne bi predugo trajala). Umjesto обруča može biti nacrtana kružnica, kružnica napravljena vijačom, kartonski krug i sl.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjenice. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.	

	<p>7. 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. Vježbu ponavljaju naizmjenice.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>U dvorani, pomoću 4 staka, označen je prostor veličine 10 x 10 metara. Na dogovoreni znak učenici se započinju kretati u postavi kolone jedan iza drugoga. Kreću se oko stalaka te, prema uputama (uz glazbenu pratnju), izmjenjuju različite načine hodanja i trčanja.</p> <p>Zadatak je usklađen s promjenama ritma, a moguća su trčanja u različitim oblicima (pravocrtno, naprijed, natrag, bočno, u osmicama... i sl.). Učenici izvode trčanja i to od jednostavnijih prema složenijim inačicama: trčanje s promjenom ritma, trčanje s različitim položajem ruku, trčanje u visokom i niskom skipu, trčanje s prednožno pruženim nogama i sl.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>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.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>TKO BOLJE GAĐA RUKOM/NOGOM</p> <p>Učenici su podijeljeni u skupine. Svaka skupina stoji u koloni ispred cilja koji trebaju pogoditi. Udaljenost kolone i cilja 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 99.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni koraci odabranog plesa		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 2. Jednostavni koraci odabranog plesa		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi jednostavne korake odabranog plesa.		
NASTAVNA SREDSTVA: sprave, CD player, obruči, stalak/čunj		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	POPLAVA Učenici slobodno trče po dvorani. Na uzvik „Poplava!“ pokušavaju se što prije popeti na neku spravu, a na znak „Prošla opasnost!“, nastavljaju trčati po dvorani.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU <ol style="list-style-type: none"> BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. 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 istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 	

	<p>7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice: jedan čučne, drugi stoji.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>Učitelj odabire jednostavan ples</p> <p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici se kreću u parovima po vježbalištu dok svira glazba. Zadatak je izraditi kretanje na različite načine u ritmu glazbe oponašajući jedan drugog. Kretanje se izvodi prema naprijed, natrag, sučelice ili postrance.</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici trče do obruča (3), izvode sunožne poskoke kroz 3 obruča i nastavljaju trčati do stalka (1) ili čunja (1). Potom obilaze stalak/čunj i trče do obruča gdje izvode jednonožni skok s boljom nogom kroz sva tri obruča i vraćaju se trčeći natrag u kolonu.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>VOĐENJE GOVORENJE LJEVO-DESNO</p> <p>Učenici u parovima stoje iza početne crte. Jedan u paru ima zavezane oči. Ispred svakog 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, govoreći samo upute lijevo-desno, naprijed-natrag.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 100.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 3. Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi jednostavne plesne strukture uz zadani ritam.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, loptice		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	LOVICA U ZADANOM PROSTORU Jedan učenik trčeći pokušava uhvatiti druge učenike u dogovorenom polju igrališta ili dijelu dvorane. Kad uhvati drugog, taj postaje hvatač i igra se nastavlja. Prije početka igre dobro je dogovoriti se o tome kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekog dogovorenog zadatka npr. čučnu, kleknu...).	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. 2. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici savijaju trup u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4.TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširenih u širini ramena, ruke su sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. 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 jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe. 6. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Učenici izvode jednostavnu plesnu strukturu uz pjesmu <i>Hoki-poki</i> prema zadanom ritmu, uz vodstvo učitelja.</p> <p>HOK -POKI</p> <p>Ti stavi desnu ruku van x 2 Ti stavi desnu ruku naprijed i protresi se ti sav učini hoki-poki i dodirni ti svoj nos u tome je i cijeli štos!</p> <p>Ti stavi lijevu ruku van x 2 Ti stavi lijevu ruku naprijed i protresi se ti sav učini hoki-poki i dodirni ti svoj nos u tome je i cijeli štos!</p> <p>Ti stavi desnu nogu van x 2 Ti stavi desnu nogu naprijed i protresi se ti sav učini hoki-poki i dodirni ti svoj nos u tome je i cijeli štos!</p> <p>Ti stavi lijevu nogu van x 2 Ti stavi lijevu nogu naprijed i protresi se ti sav učini hoki-poki i dodirni ti svoj nos u tome je i cijeli štos!</p> <p>... svoju glavu, cijelog sebe</p> <p>Učiniiii hoki- poki x 3 u tome je i cijeli štos!</p>
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA - LEBDEĆA LOPTICA</p> <p>Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svom prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje je 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</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 svog 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 prvog razreda potrebno je odabrati lakši oblik ove igre, a kasnije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istovremeno izgovarati ono što je rekao učenik.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 101.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usvajanje motoričkog znanja 4. Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi jednostavne plesne korake aerobike.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player		
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 NASTAVNOG 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 plješću dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge. 2. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA Turski sjed, 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. (Sviranje na glasoviru) 6. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu. 7. VJEŽBA Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjenice nisko pa visoko. Svaka se vježba ponavlja više puta.	

<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja.</p> <p>Učenici su raspoređeni u tri vrste u dvorani. Uz glazbenu podlogu zadanog ritma učenici izvode vježbe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - četiri koraka naprijed, četiri koraka nazad - dva koraka lijevo, dva koraka desno - četiri puta stupanje na mjestu - suprotnom rukom dodirnuti podignuto suprotno koljeno - sunožno-raskoračni skok, ruke iznad glave i pljesak - okret 360⁰ u jednu stranu i 360⁰ u drugu stranu.
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: GLAVA LOVI REP</p> <p>Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona po 8 učenika. Učenici se drže rukama oko pasa tako da prvi učenik „glava“ ima slobodne ruke. Zadatak je da „glava“ što prije uhvati posljednjeg 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</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 102.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Početno usavršavanje motoričkog znanja 4. Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba jednostavne plesne korake aerobike.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, loptice, čunjevi, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	KOJE „JATO“ BRŽE LETI Učenike podijelimo u dvije skupine („jata“) koja se nalaze na crti, „žici“. Na znak „ptice“ slobodno trče u „jatu“ u omeđenom prostoru, a na učiteljev znak: „Ptice na žicu!“ 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. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku. 2. VJEŽBA: Ispuštanje loptice Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo. 3. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom. 4. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Loptica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku. 5. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju Stav čučajući, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama. 6. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret Stav spojeni, priručenje. Loptica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama. 8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom	

	<p>Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom.</p>
<p>Glavni „A“ dio sata</p>	<p>AKTIVNOST</p> <p>Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja.</p> <p>Učenici su raspoređeni u tri vrste u dvorani. Uz glazbenu podlogu zadanog ritma učenici izvode vježbe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - četiri koraka naprijed, četiri koraka nazad - dva koraka lijevo, dva koraka desno - četiri puta stupanje na mjestu - suprotnom rukom dodirnuti podignuto suprotno koljeno - sunožno-raskoračni skok, ruke iznad glave i pljesak - okret 360° u jednu stranu i 360° u drugu stranu.
<p>Glavni „B“ dio sata</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na 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. Pobjednik je skupina koja je pogodila najviše čunjeva.</p>
<p>Završni dio sata</p>	<p>KOTRLJANJE LOPTE PO KLUPI</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Ispred svake kolone 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:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 103.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja 4. Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba jednostavne plesne korake aerobike.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, krugovi, strunjače		
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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM Učenici trče u omeđenom prostoru, a na učiteljev znak počnu hodati naizmjenično po petama, pa po prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjenično izvode gibanje. Iz slobodnog trčanja na dogovoreni znak učenici se zaustavljaju, okreću prema učitelju i zauzimaju stav „pozor“. Na idući znak ponovno potrče i trče, pa opet zauzimaju stav „pozor“ i tako redom.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA Učenici su u turskom 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, gledajući 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-natrag. 6. VJEŽBE Stav čučeci s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj. 7. VJEŽBA	

	<p>Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.</p> <p>Svaka se vježba ponavlja više puta.</p>
Glavni „A“ dio sata	<p>AKTIVNOST</p> <p>Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja.</p> <p>Učenici su raspoređeni u tri vrste u dvorani. Uz glazbenu podlogu zadanog ritma učenici izvode vježbe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - četiri koraka naprijed, četiri koraka nazad - dva koraka lijevo, dva koraka desno - četiri puta stupanje na mjestu - suprotnom rukom dodirnuti podignuto suprotno koljeno - sunožno-raskoračni skok, ruke iznad glave i pljesak - okret 360° u jednu stranu i 360° u drugu stranu.
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 stavlja se jedna strunjača. Na učiteljev znak i poziv prvog učenika u koloni „Za mnom!“, svi učenici trče do strunjače, obiđu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i svi učenici u koloni stanu iza startne crte.</p>
Završni dio sata	<p>JAKOVE, GDJE SI?</p> <p>Učenici su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika zavezanih očiju.</p> <p>Jedan zapita drugoga: „Jakove, gdje si?“, a drugi odgovara: „Tu sam!“. To se ponavlja sve dok prvi učenik ne uhvati drugog. Kad ga uhvati, oboje predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 104.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Igre		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja Igre po izboru učenika i učitelja		
ISHODI UČENJA: Učenik kroz usavršavanje igara objašnjava i primjenjuje pravila igre u igri.		
NASTAVNA SREDSTVA: 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	HVATANJE U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećeg. 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 <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG I LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 6. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 7. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	

Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenik će kroz usavršavanje igara objasniti i primijeniti pravila u igri. Igre po izboru učenika i učitelja s obzirom na mogućnosti i znanja učenika.
Glavni „B“ dio sata	ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA Učenike podijelimo u nekoliko skupina. Svaka skupina ima svog suca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sučevo „Neka puca, neka puca Ivan!“ (prozove učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekog od učenika koji su se istog trenutka razbježali kako ih on ne bi pogodio. Ako Ivan nekog pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.
Završni dio sata	ŽMIREĆKI PO CRTI Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona koje se nalaze iza crte. U nastavku ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolone zatvore oči ili ih imaju povezane, 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 je najbliže crti osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova. VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED:
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 105.
PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE		
NASTAVNA JEDINICA: Igre		
CILJ SATA: Predmetno područje A Usavršavanje motoričkog znanja Igre po izboru učenika i učitelja		
ISHODI UČENJA: Učenik kroz usavršavanje igara objašnjava i primjenjuje pravila u igri.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, prepone, obruči, 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 NASTAVNOG SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
Uvodni dio sata	TRČANJE S PRESKAKIVANJEM Uz uzdužne crte dvorane postavne se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici trčeći oko dvorane preskakuju. Trči se u koloni po jedan, a trčanje treba kombinirati s hodanjem.	
Opće-pripremne vježbe	OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA <ol style="list-style-type: none"> 1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag. 6. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 7. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 	

Glavni „A“ dio sata	AKTIVNOST Učenik će kroz usavršavanje igara objasniti i primijeniti pravila igre u igri. Igre po izboru učenika i učitelja s obzirom na mogućnosti i znanja učenika.
Glavni „B“ dio sata	ŠTAFETNA IGRA Učenici trče prema obruču koji se nalazi na udaljenosti 20 metara. Na putu do obruča učenici moraju preskočiti manju preponu i doći do obruča u kojem se nalazi medicinka (1 kg). Učenici će uzeti medicinku i odnijeti je u drugi obruč koji se nalazi 1 metar dalje. Vraćaju se pravocrtno do svoje kolone. Pri vraćanju učenici ne ponavljaju zadatke. Sljedeći učenik pravocrtno trči do zadnjeg obruča, uzima medicinku koju odnosi u prvi obruč, preskače manju preponu i vraća se u kolonu. Sljedeći učenik izvodi zadatak kao prvi učenik. Svaki neparni učenik izvodi zadatak prema drugom obruču, a svaki parni izvodi zadatak vraćajući se.
Završni dio sata	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 za redom. Za svako uspješno bacanje (pogodak) učenik, odnosno njegova skupina, osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI