|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **8.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **10.** |
| **Nastavna tema:** | **Dnevna aktivnost** | **Broj sati izvedbe:** | **1** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Fizička aktivnost** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| A.3.2.D Opisuje važnost redovitoga tjelesnoga vježbanja kao važnog čimbenika tjelesnoga vježbanja kao važnog čimbenika regulacije tjelesne mase.  osr A 3.1. Razvija sliku o sebi.  osr A 3.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | fizička aktivnost, zdravlje, šport | | |
| **Potrebno pripremiti:** | isprintati dnevnike (Prilog 1), za učenike: papiri, flomasteri, bojice, škare. | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica započinje s učenicima razgovor o važnosti kretanja. Učenici navode vlastite aktivnosti kojima se bave u slobodno vrijeme.  **Središnji dio**  Razrednik/razrednica na ploču zapisuje „FIZIČKA AKTIVNOST”. Navodi učenike da promisle o svim aktivnostima koje iziskuju, hodanje, trčanje, penjanje, podizanje predmeta i slično. Na ploču zapisuje oluju ideja.  Aktivnost  Razrednik/razrednica učenicima dijeli papire iz kojih učenici trebaju izrezati likove strelica i balona te ih ukrasiti prema vlastitoj želji. Na svakoj od strelica trebaju zapisati po jednu motivacijsku poruku, a na balončić jednostavnu fizičku radnju kojom bi učenici izbjegli dugo sjedenje, ležanje ili stajanje na jednom mjestu.  Kada su učenici završili sa ovom aktivnošću, postavljaju svoje radove na razredni pano.  **Završni dio**  U završnom dijelu razrednik i učenici analiziraju motivacijske poruke i zapisane aktivnosti. Ističu važnost kretanja kao prevenciju zdravog načina života.  Razrednik/razrednica zadaje učenicima zadatak (Prilog 1).  Učenici kod kuće vode dnevnik o svojim aktivnostima te ga donose na sljedeći sat razrednika. | | | |

**Prilog 1**

Vodi ovaj dnevnik aktivnosti sljedećih sedam dana. Oznakom X zabilježi tvrdnju koja se odnosi na tebe.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 dan** | **2 dan** | **3 dan** | **4 dan** | **5 dan** | **6 dan** | **7 dan** |
| Pješačio/pješačila sam do škole. |  |  |  |  |  |  |  |
| Išao/išla sam na trening. |  |  |  |  |  |  |  |
| Bio/bila sam uz mobitel ili računalo duže od sat vremena. |  |  |  |  |  |  |  |
| Šetao/šetala sam se s prijateljima 30 minuta. |  |  |  |  |  |  |  |
| Za vrijeme odmora u školi sam većinom sjedio/sjedila za klupom. |  |  |  |  |  |  |  |
| Većinu dana sam učio/učila. |  |  |  |  |  |  |  |
| Duže od 20 minuta sam pomagao/pomagala roditeljima. |  |  |  |  |  |  |  |
| Većinu dana sam se osjećao/osjećala umorno. |  |  |  |  |  |  |  |
| Nisam se naspavao/naspavala. |  |  |  |  |  |  |  |

****