|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Učitelj/učiteljica:** |  | **Razred:** | **7.** |
| **Mjesto i datum izvođenja aktivnosti:** |  | **Redni broj sata** | **9.** |
| **Nastavna tema:** | **Pokreni se uz aplikaciju** | **Broj sati izvedbe:** | **1** |
| **Sadržaj koji se obrađuje:** | **Fizičko zdravlje** |
| **Očekivanja međupredmetnih tema** | | | |
| ikt A 3.4. Učenik analizira utjecaj tehnologije na zdravlje i okoliš.  osr A 3.3. Razvija osobne potencijale.  osr B 3.4. Suradnički uči i radi u timu  A.3.2.D Opisuje važnost redovitoga tjelesnoga vježbanja kao važnog čimbenika tjelesnoga vježbanja kao važnog čimbenika regulacije tjelesne mase. | | | |
| **Ključni pojmovi:** | fizičko zdravlje, kretanje, IKT, zdravlje | | |
| **Potrebno pripremiti:** | pripremiti listiće iz priloga 1 i 3, kolaž papir, ljepila, flomasteri, škare, kreda | | |
| **Prijedlog prikaza tijeka sata i aktivnosti učenika** | | | |
| **Uvodni dio**  Razrednik/razrednica napominje da je cilj sata posvetiti se fizičkom zdravlju i dnevnoj fizičkoj aktivnosti. Prisjećaju se prethodnog sata te razgovaraju o prednostima aplikacije. Na koji način ste iskoristili vrijeme koje niste provodili uz mobitel, računalo ili tablet?  **Središnji dio**  Razgovor o fizičkom zdravlju i važnosti kretanja.   1. Aktivnost   Razrednik učenicima dijeli listiće. (Prilog 1) Za prvi dio ove aktivnosti predviđene su 2 minute.  Razgovor o rezultatima listića. Kako nedostatak sna i korištenje različitih uređaja može utjecati na tvoju dnevnu fizičku aktivnost. Navedi na vlastitim primjerima. Može li dugoročan nedostatak fizičke aktivnosti utjecati na tvoje zdravlje?  Razrednik/razrednica na ploču zapisuje „POSLJEDICE MANJKA FIZIČKE AKTIVNOSTI”.  Učenici nabrajaju neke od posljedica manjka fizičke aktivnosti: pretilost, bolovi u kralješnici, tromost, umor, gubitak mišićne mase i drugo.  Razrednik na ploču zapisuje „POKRENI SE UZ”.  Da bismo izbjegli posljedice nedostatka fizičke aktivnosti nabrojat ćemo neke aktivnosti kojima se možemo baviti ili koje možemo uvesti u svakodnevnu rutinu. Poziva učenike da nabroje neke aktivnosti (npr. pješačenje ili vožnja biciklom do škole ili trgovine, različite igre s prijateljima u parku ili igralištu i drugo). Razrednik zapisuje neke ideje na ploču.   1. Aktivnost   Za fizičku aktivnost katkada je potreban dodatni poticaj ili motivacija. Učenici su podijeljeni u grupe po nekoliko učenika.  Razrednik/razrednica zadaje zadatak da svaka grupa izradi jedan plakat sa jednom ili više motivacijskih poruka. Dijeli im kolaž papir, ljepila, škare i flomastere. Za ovaj dio aktivnosti predviđeno je 25 minuta.  Po završetku izrade svojih plakata, učenici ih postavljaju na pano u svom razredu.  **Završni dio**  Na kraju sata razrednik/razrednica učenicima postavlja novi sedmodnevni izazov. Predstavlja učenicima aplikaciju (Prilog 4). Preuzeti aplikaciju *Exercise for Kids at home*.  Zadatak za učenike: Svakodnevno sljedećih tjedan dana u isto vrijeme vježbajte uz aplikaciju.  Na listiću vodite bilješke (Prilog 3). | | | |

**Prilog 1**

**U tablicu unesi točno vrijeme koje provodiš u određenoj aktivnosti**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dnevno** | **Vrijeme** |
| spavam |  |
| pješačim do škole |  |
| na mobitelu, tabletu, računalu i sličnom provodim |  |
| sjedim u školi |  |
| treniram |  |

**U tablicu unesi točno vrijeme koje provodiš u određenoj aktivnosti**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dnevno** | **Vrijeme** |
| spavam |  |
| pješačim do škole |  |
| na mobitelu, tabletu, računalu i sličnom provodim |  |
| sjedim u školi |  |
| treniram |  |

**U tablicu unesi točno vrijeme koje provodiš u određenoj aktivnosti**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dnevno** | **Vrijeme** |
| spavam |  |
| pješačim do škole |  |
| na mobitelu, tabletu, računalu i sličnom provodim |  |
| sjedim u školi |  |
| treniram |  |

**Prilog 2**

Prijedlog plana ploče

HODANJE DO ŠKOLE

UMOR

PREKOMJERNA TEŽINA

POKRENI SE UZ

POSLJEDICE MANJKA FIZIČKE AKTIVNOSTI

PLIVANJE

**Prilog 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Vrijeme aktivnosti** | **Prije vježbanja osjećam se** | **Nakon vježbanja osjećam se** |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **4** |  |  |  |
| **5** |  |  |  |
| **6** |  |  |  |
| **7** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dan** | **Vrijeme aktivnosti** | **Prije vježbanja osjećam se** | **Nakon vježbanja osjećam se** |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **4** |  |  |  |
| **5** |  |  |  |
| **6** |  |  |  |
| **7** |  |  |  |

**Prilog 4**

Aplikacija za vježbanje

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.exerciseforkids.kidsworkout&hl=en_US&gl=US>