|  |
| --- |
| ŠKOLA:OŠ“ Musa Ćazim Ćatić“  Školska godina: 2021./2022. Broj: 18 PRIPREMA ZA REALIZACIJU NASTAVNOG SATA Nastavni predmet:Tjelesni i zdrastveni odgoj Razred: 1. / 5.  Nastavna jedinica: Elemnetarne igre:Živjeti zdravo -Voda je najzdravije piće  Tip časa: a) obrada novog nastavnog sadržaja, b) vježbanje, c) ponavljanje, d) utvrđivanje, e) sistematizacija, f) kombinovani  Nastavne metode: a) razgovor, b) usmeno izlaganje, c) demonstracija, d) ilustracija, e) rad na tekstu, f)diskusija,  g) pismeni radovi, h) laboratorijski i praktični radovi, i) grafički radovi, j) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Nastavna sredstva i pomagala: a) slike, b) karte, c)knjiga-udžbenik, d) grafoskop, e)makete-modeli, f) CD player,g) crteži-šeme, h)prirodni materijal, i) Notebook PC, j) multimedija, k) sportski rekviziti  Oblici rada: a) frontalni, b) grupni, c) rad u paru, d) individualni, e) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Cilj sata:** Razvoj svijesti za očuvanje i unapređenje zdravlja kod učenika za očuvanje i značaj vode kroz sport i igru,razvoj sposobnosti izvođenja kretnih i motoričkih zadataka u igrama spretnosti ,unapređenje kretnog iskustva,motoričkih sposobnosti,umijeća i navika učenika u skladu sa individualnim mogućnostima i svakodnevnim obavezama svakog pojedinca.  **Zadaci nastavnog sata:**  **a)** **Obrazovni**:povezivanje,proširivanje i produbljivanje znanja,vještina i navika stečenih u nastavi i kod kuće za očuvanječistoće vode i unapređenje zdravlja od raznih vanjskih uticaja kroz sport i igru;osposobljavanje učenika za izvođenje organizovanih elementarnih igara – igra spretnosti; unapređenje i primjena stečenih motoričkih znanja i vještina ( kretanje – hodanja,trčanja,skakanja; slaganja,nošenja,povlačenja) u igri;sticanje novih kretnih iskustava i reagovanju koje nameće igra  **b)** **Funkcionalni**:razvijanje psihomotornih sposobnosti učenika usmjerenim igrama spretnosti; usvršavanje koordinacije pokreta kroz igru;formiranje pravilne orijentacije u prostoru uz razvijanje brzine,spretnosti,izdržljivosti i istrajnosti u izvođenju igara  **c)** **Odgojni**:-kroz sport i i igru razviti svijest o važnosti zdravlja i vode za život čovjeka; potaknuti učenike da učestvuju u očuvanju čistoće vode ; redovnim tjelesnim aktivnostima poboljšati kvalitet života; razvoj borbenosti,snalažljivosti,istrajnosti,upornosti; razvoj takmičarskog i sportskog duha ; poštivanje pravila igre ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA **1. UVODNI DIO SATA**:  Izlazak i postrojavanje  ekipa učenika:  ☺EKIPA-**KIŠA**  ☺ EKIPA-**SNIJEG**  Pozdravljamo goste. Postrojavanje-provjera opreme-komanda na desno.  Zagrijavanje takmičara uz igru-Igra se tako što ja kažem riječ npr. oblak, ako je ta riječ povezana sa vodom učenici trče u mjestu, a ako nije učenici čučnu.  Riječi su: rijeka, oblak, drvo, čovjek, ruža, vuk, krava, pod, paradajz, odjeća. Učenici dolaze do zaključka da je sve povezano sa vodom.  PRIPREMNI DIO ČASA  **Vježbe oblikovanja se izvode uz pjesmu „Voda“ za:**  **MIŠIĆE RAMENA, RUKU I KIČME:**   1. Stav spojeni, ruke na potiljak.Ruke povlačiti nazad. 2. Stav spojeni, priručiti. Podizati i spuštati ramena naizmjenično. 3. PLIVANJE: Stav spojeni priručiti. Naizmjenično kružiti desnom pa lijevom rukom kao da plivaju. 4. POLICAJAC: Stav spojeni. Naizmjenično podizati lijevu pa desnu ruku kao policajac i istovremeno se uspinjati na prste.   **MIŠIĆE TRUPA:**   1. DRVEĆE SE NJIŠE NA VJETRU: Stav raskoračni. Podići ruke iznad glave i njihati tijelom u lijevu pa u desnu stranu. 2. Stav raskoračni. Ruke na struku,rotirati tijelo sa nogom u lijevu,pa u desnu stranu. 3. MRAVI: Stav raskoračni.Objema rukama se saviti do lijevog stopala,penjati prstima uz lijevu stranu do glave,a zatim spustiti rukama niz desnu stranu do desnog stopala.   **MIŠIĆE KARLICE I NOGU:**   1. Stav spojeni. U mjestu savijati desnu pa lijevu nogu nazad. 2. Stav spojeni. Naizmjenično desnom nogom praviti dva pokreta u desnu stranu, a zatim i lijevom nogom u lijevu stranu 3. Stav raskoračni, lagano kružiti kukovima 4. Stav spojeni .U mjestu podizati koljena prema prsima sa pljeskom ispod koljena. 5. Stav spojeni. Naizmjenično desnom nogom praviti dva pokreta u desnu stranu, a zatim i lijevom nogom u lijevu stranu. 6. Lagano se spuštati u čučanj sa rukama ispred praviti lagane talase i na isti način podizati u stojeći stav-na kraju pokret DEM   **2. GLAVNI DIO SATA:**  Dvije ekipe **KIŠA** i **SNIJEG** takmiče se u 6 zanimljivih igara.  Ekipe su mješovite po polu i visini.  Kako nam voda dolazi u prirodi ?  Naša prva igra se zove Puzle, pa molim učenike iz ekipa koji učestvuju u ovoj igri da stanu na linije.  **1.PUZLE**  U igri se takmiči 12 učenika-po 6 iz svake ekipe. Igra se tako što učenici slažu sliku iz dijelova do konačne slike mora. Igra je završena kad jedna od ekipa prva složi sliku na kojoj se nalazi plaža sa palmama,more,u daljini brda, nebo i sunce.  U tabelu se upisuju bodovi:za pobjedničku ekipu 2 boda,a za drugu ekipu 1 bod.  Razgovaramo: Kako voda dolazi u naše kuće?  Naša druga igra se zove Štafeta sa vodom ,pa molim učenike iz ekipa koji  učestvuju u ovoj igri da stanu na linije.  **2. ŠTAFETA SA VODOM**  U igri se takmiči 12 učenika-po 6 iz svake ekipe. Igra se tako što učenici kao štafetu nose u flaši od 0,5 l vodu trčeći cik-cak do određenog mjesta i nazad, te predaju sljedećem učeniku flašu sa vodom. Igra je završena kad jedna od ekipa prva izvrši zadatak.  U tabelu se upisuju bodovi:za pobjedničku ekipu 2 boda, a za drugu ekipu 1 bod.  Razgovaramo: Kakva voda treba da bude da bi je pili?(čista)  Jesu li sve rijeke čiste? (nisu)  Kakve su? (zagađene)  Ko ih zagađuje? (ljudi)  Šta ljudi treba da urade da bi nam rijeke bile čiste? (da ne bacaju smeće u rijeke, i da one koje su zagađene očiste)  Naša treća igra se zove Čišćenje rijeke od smeća, pa molim učenike iz ekipa koji učestvuju u ovoj igri da stanu na linije.  **3. ČIŠĆENJE RIJEKE OD SMEĆA I ODLAGANJE OTPADA U KANTU**  U igri se takmiči 12 učenika-po 6 iz svake ekipe. Zadatak igre je da učenici uz pomoć štapova očiste rijeku od smeća i bace ga u kantu. Rijeka je napravljena od plavog materijala. Obale su dvije niske klupe na koje će se učenici popeti. Na vrhovima štapova je magnet, a i za smeće je zalijepljen magnet kako bi učenici lakše mogli da izvade smeće iz rijeke i bace ga u kantu. Zatim trče nazad i predaju štap.  Igra je završena kad jedna od ekipa  prije očisti rijeku od smeća.  U tabelu se upisuju bodovi: za pobjedničku ekipu 2 boda, a za drugu ekipu 1 bod.  Razgovaramo: Kad na ljeto odemo na rijeku, jezero ili more šta sve možemo raditi u vodi? (plivati,roniti,skakati,voziti se u čamcu)  Šta mali čamci imaju? (vesla)  Čime još možemo veslati ako nemamo prava vesla? (rukama)  Naša četvrta igra se zove Veslanje, pa molim učenike iz ekipa koji  učestvuju u ovoj igri da stanu na linije.  **4. VESLANJE**  U igri se takmiči 12 učenika-po 6 iz svake ekipe. Zadatak igre je da učenici na čamčiću rukama veslaju do okretišta i nazad. Jedan učenik može sjesti u čamac.  Pobjednik je ona ekipa koja prva izvrši zadatak.  Razgovor: Objasni poslovicu: Voda je dobar sluga ali loš gospodar!  Naša peta igra se zove Povlačenje konopa ,pa molim učenike iz ekipa koji učestvuju u ovoj igri da stanu na linije.  U igri se takmiči 12 učenika-po 6 iz svake ekipe  KIŠA i SNIJEG. Zadatak igre je da učenici pokažu koja je ekipa jača povlačeći konop. Pobjednik je ona ekipa koja prva izvrši zadatak.  U tabelu se upisuju bodovi: za pobjedničku ekipu 2 boda,a za drugu ekipu 1 bod.  Naša šesta igra se zove Poruka vode ,pa molim učenike iz ekipa koji učestvuju u ovoj igri da stanu na linije.  **6. PORUKA VODE**  U igri se takmiči 12 učenika-po 6 iz svake ekipe. Zadatak igre je da učenici sklope poruku o vodi koja je napisana na slogove, a zalijepljena je na drvene cigle.  Ekipa koja prva riješi zadatak će naglas pročitati poruku.  **Poruka je: Voda je izvor života!**  U tabelu se upisuju bodovi:za pobjedničku ekipu 2 boda,a za drugu ekipu 1 bod.   * Bonus igra ako bi rezultat bio neriješen je PLES KIŠE I SNIJEGA OKO STOLICA u kojoj učestvuje po 6 učenika iz obje ekipe. Postavi se 11 stolica u krug, oko kojih učesnici plešu uz muziku. Kad muzika stane učenici sjedaju na stolice. Jedan učenik ostaje bez stolice i nosi jednu stolicu van. Igra se nastavlja sve dok ne ostane sjediti jedan učenik na jednoj stolici. Pobjednik je ekipa čiji je takmičar na stolici.   **3. ZAVRŠNI DIO SATA:**  Bodovi se sabiraju i proglašava se pobjednička ekipa.  Podjela medalja za prvo i drugo mjesto.  Postrojavanje-komande-raspremanje sale-odlazak u učionicu. |
| **Napomena:** …………………………………………………………………………………………………….  ..............................................................................................................................................................................  **Nastavnik:** …………………………………………………. |

**Obrazac OŠ3c**