

Ponedjeljak, 07.02.2022.

1. sat – SOCIJALIZACIJA - Igra i interes za materijale - Igra po jednostavnim pravilima

Odigrajte s učenicima društvenu igru po jednostavnim pravilima! Mi u školi volimo igrati čovječe ne ljuti se, memory, pecanje ribica, gusjenicu i slično. Ukoliko doma nemate nikakvu društvenu igru, možete napraviti memory kartice od materijala Vam poslala proteklih tjedana nastave na daljinu (voće i povrće, školski pribor, životinje i druge), isprintajte ih u 2 seta i odigrajte igru! Upozoravajte učenike da prate pravila i čekaju svoj red! Uživajte u igri! 😊

3. sat – SKRB O SEBI - Tjelesno zdravlje - Prehrana -samostalna priprema međuobroka

Uključite učenike u aktivnost pripreme međuobroka! To mogu biti pahuljice s mlijekom, voćna salata, namaz na kruh ili nešto slično. Dopustite učeniku da čim više toga napravi samostalno! Vodite ga kroz aktivnost! U ovo vrijeme kad se lako možemo prehladiti ili razboljeti, preporučam voćnu salatu punu vitamina 😊



4. i 5. sat – TZK – Vježbe oblikovanja

Danas ćemo raditi vježbe oblikovanja koje radimo u školi prema plakatu! Uzmite si vremena i prema potrebi pružite učeniku podršku! Sve ove vježbe radimo u školi, tako da bi učenicima trebale biti poznate!

A ZAUZIMANJE POLOŽAJA ZA VJEŽBANJE

- Zauzimanje prostora za nesmetano vježbanje unutar učionice
- Voditelj vježbanja postavlja se u vidno polje vježbača
- Između svake vježbe potrebno je napraviti malu stanku

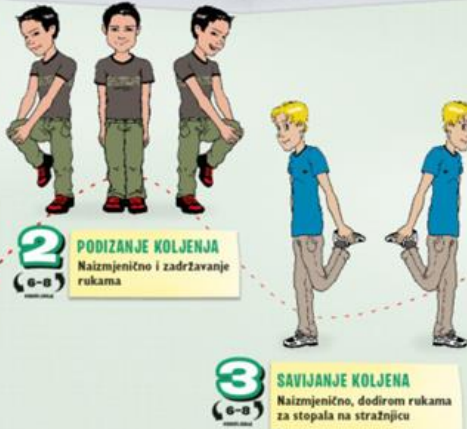
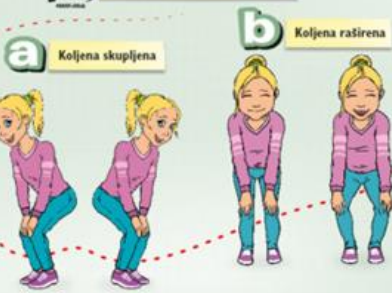
SVAKODNEVNO VJEŽBANJE



U OSNOVNIM ŠKOLAMA

B NOGE - TRUP

1 (6-8) KROŽENJA KOLJENIMA U JEDNU I DRUGU STRANU



4 (8-12) PRETKLON - RASKORAČNI STAV



5 (6-8) PRETKLON - SUNOŽNI STAV

Tijelo savijamo, ruke pružene spuštamo – prema desnoj, zatim prema lijevoj nozi

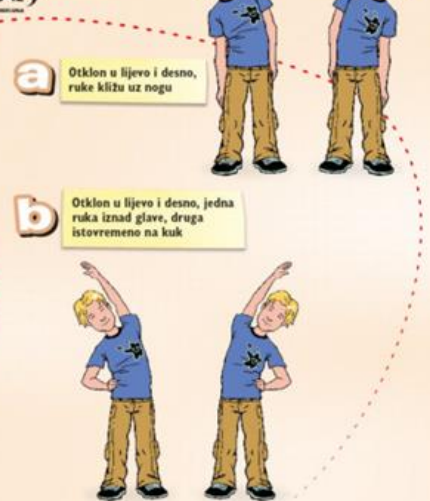


C TRUP - RUKU

8 (8-12) ROTACIJE U TRUPU



9 (8-12) OTKLONI TRUPA



6 (6-8) KRUŽENJE U BOKOVIMA

Desno i lijevo



7 (6-8) KRUŽENJE RAMENIMA

Desno i lijevo



b Otklon u lijevo i desno, jedna ruka iznad glave, druga istovremeno na kuk



Uspravan stav, ruke na potiljku, laktovi idu naizmjenično desno i lijevo

D TRUP - RUKU

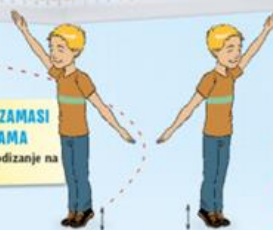
10 (8-10) KRUŽENJE PRUŽENIM RUKAMA U NAZAD

Jedna po jedna



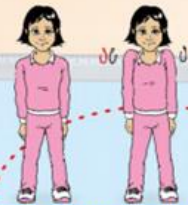
13 (8-12) NAIZMJENIČNI ZAMASI PRUŽENIM RUKAMA

Gore i dolje, uz podizanje na nožne prste



15 (6-8) ROTACIJE U RAMENIMA

U jednu i drugu stranu, ruke uz tijelo



16 (4-6) POMICANJE GLAVE (VRATA)

Lijevo, desno s pogledom u stranu



12 (8-12) PODIZANJE NA PREDNJI DIO STOPALA

Stav sunožni, dlanovi su na struku



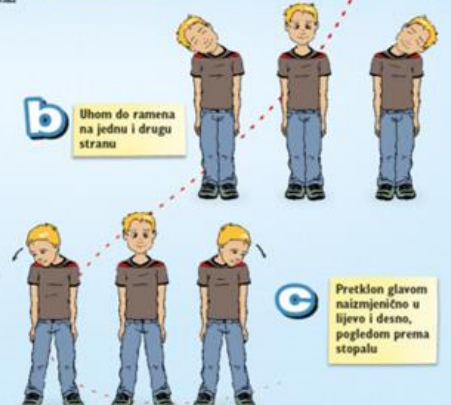
14 (8-10)

ZAMASI PRUŽENIM RUKAMA U STRANU

Svaka ruka u svoju stranu, predručje naprijed



b Uho do ramena na jednu i drugu stranu



Pretklon glavom naizmjenično u lijevo i desno, pogledom prema stopalu