|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 medicinke 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, medicinke (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.   1. VJEŽBA   Učenici su u turskom sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela.   1. VJEŽBA   Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, gledajući za krugom.   1. VJEŽBA   Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno.   1. VJEŽBA   Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag.   1. VJEŽBE   Stav čučeći s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj.   1. 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 u više kolona. Broj kolona ovisi o broju učenika, o mogućnostima širine radnih mjesta i o broju švedskih klupa.  Učenici se penju po švedskim ljestvama tako da stopala postavljaju na svaku pritku sve do određene visine gdje je ovješena švedska klupa.  Učenik prelazi na švedsku klupu te se polako četveronoške spušta. Radnja se može ponoviti obrnutim redoslijedom.  **AKTIVNOST**  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.  Kreće sljedeći učenik koji ponavlja radnju i tako redom.  Radnja se ponavlja onoliko puta koliko odredi učitelj.  Učenici savladavaju prostor s teretom u ruci. | | |
| **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** | | |