|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 41. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Hodanje četveronoške i bočno valjanje | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  4. Hodanje četveronoške na različite načine  5. Bočno valjanje na vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik izvodi i razlikuje kretnje: hodanje četveronoške od bočnog valjanja. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: loptice, oznake – kapice, strunjače, 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** | **KOJE „JATO“ BRŽE LETI**  Učenike podijelimo u dvije skupine („jata“) koja se nalaze na crti, „žici“. Na znak „ptice“ slobodno trče u „jatu“ u omeđenom prostoru, a na učiteljev znak: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na žicu. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA**  1. VJEŽBA: Kompleksna vježba s lopticom  Stav spojeni, priručenje. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku.  2. VJEŽBA: Ispuštanje loptice  Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo.  3. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama  Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom.  4. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom  Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Loptica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku.  5. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju  Stav čučeći, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama.  6. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu  Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom.  7. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret  Stav spojeni, priručenje. Loptica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama.  8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom  Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **KRUŽNI OBLIK RADA**  Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute.  **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u kolone ovisno o broju učenika.  Učenik hoda četveronoške do oznake prema naprijed. Kod oznake se okreće i hoda četveronoške unatraške do oznake X te od oznake X dalje hoda bočno četveronoške.  **AKTIVNOST**  Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona (treba uzeti u obzir broj učenika i uvjete i način rada). Učenici se kotrljaju po prvoj strunjači u desnu stranu, a na drugoj po lijevoj strani. Ruke su u uzručenju, a noge spojene petama.  Zadatak se može izvoditi na jednoj strunjači prvo se koturajući u desnu stranu, a kotrljanjem u lijevu stranu prilikom povratka. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na učiteljev znak prvi iz kolona gađaju loptom u čunj, kotrljajući loptu rukom po tlu. Učenik odlazi po loptu i vraća se sa strane ne ometajući svoju ili drugu kolonu. Pobjednik je skupina koja je pogodila najviše čunjeva. | | |
| **Završni dio sata** | **KOTRLJANJE LOPTE PO KLUPI**  Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se švedska klupa. Učenici redom bacaju loptu rukom kotrljajući je rukom. Cilj: lopta se treba kotrljati po cijeloj dužini klupe.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |