|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 45. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Hodanje i trčanje s promjenom smjera kretanja | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  5. Bacanje lopti uvis i hvatanje  6. Bacanje lopti i hvatanje u paru  7. Bacanje lopte o tlo na različite načine i njezino hvatanje | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba bacanje i hvatanje lopte na različite načine. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: lopte, strunjače | | | |
| 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** | **VUK I OVCE**  U omeđenom prostoru „ovce“ su na paši. Na livadi se iznenada pojavi „vuk“ i „ovce“ se razbježe. „Vuk“ nastoji uhvatiti bilo koju „ovcu“ i kad je uhvati, uhvaćena „ovca“ postaje „vuk“ i prima znak razlikovanja, a „vuk“ postaje „ovca“. Ovce se spašavaju tako da u opasnosti bježe u „tor“ (krug košarkaškog igrališta, strunjača…). Ostaju li „ovce“ dugo u „toru“, na poziv „vuka“: „Ovce iz tora!“, sve „ovce“ moraju izaći iz „tora“. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjence. 6. ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnog položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo. Vježbu mogu izvoditi tako da su ruke u početnom položaju ispružene ispred tijela. Tada se učenici spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjence. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **KRUŽNI OBLIK RADA**  Učenici mijenjaju aktivnosti svakih 60 sekundi.  **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u vrsti i bacaju loptu preko konopa koji je razvučen u jednom dijelu dvorane od jedne strane dvorane do druge na visini od 250 cm. Učenik s jedne strane baca loptu, a s druge strane užeta učenik loptu lovi objema rukama.  **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u parove. Svaki par ima jednu loptu.  a) Jedan učenik baca loptu u tlo, a drugi hvata loptu. I obrnuto.  b) Učenici se dodavaju s loptom u visini prsiju.  **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u određenom prostoru. Svaki učenik ima svoju loptu. Učenik lovi loptu s dvije ruke.  a) Učenik baca loptu uvis, okreće se za 1800 i lovi loptu.  b) Učenik baca loptu uvis, lopta pada 2 x i hvata loptu. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR**  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svom polju. Svaka ekipa ima svog kapetana koji se nalazi iza protivničkog polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu, gađa igrače protivničke ekipe. Igrač, kojega lopta pogodi, izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkog polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru. | | |
| **Završni dio sata** | **VRUĆE – HLADNO**  Učenici stoje u krugu i drže se za ruke. Jedan učenik zavezanih očiju stoji u sredini kruga. Učitelj baca u krug loptu koju učenik mora što prije pronaći. Pri traženju lopte pomažu mu ostali učenici uzvikujući „Vruće!“ kad joj se približava, a „Hladno!“ kad se udaljava. Učitelj mjeri vrijeme od trenutka kad je lopta ubačena u krug do trenutka kad je pronađena. Pobjeđuje učenik koji je u najkraćem vremenu pronašao loptu.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |