|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 88. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Penjanje i silaženje. Dizanje i nošenje. | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje 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 vježba penjanja, silaženja, dizanja i nošenja. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: CD player, švedske ljestve, švedske klupe, strunjače, obruči, medicinke (1 kg), okviri sanduka, stalci | | | |
| 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 na dvije skupine „jata“, koja se nalaze na crti, „žici“. Na znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenom prostoru, a na učiteljev uzvik: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na „žicu“. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU**   1. VJEŽBA   Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno plješću dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge.   1. VJEŽBA   Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo.   1. VJEŽBA   Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješću ispred tijela.   1. VJEŽBA   Turski sjed, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo, pa udesno.   1. VJEŽBA   Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru)   1. VJEŽBA   Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu.   1. VJEŽBA   Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjence nisko pa visoko.  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** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici su raspoređeni u dvije kolone. U svakoj su koloni skupine po 4 učenika. Na znak prva skupina uzima okvir sanduka, trčeći ga nosi do stalka (udaljenost 10 m), postavi ga na tlo po širini, svi se učenici provuku kroz okvir sanduka i nose ga natrag do polazišta. Okvir predaju sljedećoj skupini koja izvodi isti zadatak. Pobjednička je ona kolona koja prva završi zadatak. | | |
| **Završni dio sata** | **NAJLJEPŠI KIP**  Svi se učenici nalaze u krugu. Na učiteljev uzvik: „Rukometaš!“,učenici zauzmu držanje karakteristično za rukometaša. Učenik, kojeg učitelj proglasi „najljepšim kipom“, stječe pravo odlučivanja o sljedećoj disciplini oponašanja i proglašenja „najljepšeg kipa“.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |