|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 5. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po klupi | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  4. Hodanje po klupi | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik izvodi hodanje po klupi i uočava različite oblike hodanja po klupi. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: švedska klupa, kantice, teniske loptice, kapice | | | |
| 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** | **LOVICA U PARU**  Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad hvatač uhvati svoj par, mijenjaju uloge. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU**   1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjence jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. 3. RAMENIMA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan. Rukama će pljeskati ispred sebe: pljesnu svatko za sebe pa međusobno desnom rukom, pljesnu svatko za sebe pa međusobno lijevom rukom, pljesnu svatko za sebe pa istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjence podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. 6. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjence: jedan čučne, drugi stoji. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u koloni i hodaju po švedskoj klupi jedan po jedan. Učenici hodaju i mijenjaju zadatke:  - hodaju po punom stopalu,  - hodaju po prstima,  - hodaju po klupi preko kapica. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Svaki učenik u ruci ima tenisku lopticu. Učenici trče držeći lopticu u ruci prema kantici (1) koja je udaljena 15 metara i ostavljaju lopticu u kantici. Kad se svi učenici izredaju, sve su loptice u kantici. Igra se može ponoviti tako da se svaki učenik vraća po svoju lopticu na isti način. | | |
| **Završni dio sata** | **CRNA KRALJICA 1, 2, 3**  Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan učenik 5 m ispred njih okrenut im je leđima. Dok on izgovara „Crna kraljica 1, 2, 3!“ ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okreće. Tko se od učenika u trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |