|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 104. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Igre | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkog znanja**  Igre po izboru učenika i učitelja | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik kroz usavršavanje igara objašnjava i primjenjuje pravila igre u igri. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: 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** | **HVATANJE U TROJKAMA**  Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećeg. Kad ga uhvate on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG I LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjence. 7. 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. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenik će kroz usavršavanje igara objasniti i primijeniti pravila u igri.  Igre po izboru učenika i učitelja s obzirom na mogućnosti i znanja učenika. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA**  Učenike podijelimo u nekoliko skupina. Svaka skupina ima svog suca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sučevo „Neka puca, neka puca Ivan!“ (prozove učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekog od učenika koji su se istog trenutka razbježali kako ih on ne bi pogodio. Ako Ivan nekog pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja. | | |
| **Završni dio sata** | **ŽMIREĆKI PO CRTI**  Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona koje se nalaze iza crte.  U nastavku ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolone zatvore oči ili ih imaju povezane, podignu glavu i krenu naprijed nastojeći hodati po crti. Na ponovni znak koji slijedi kad učenici prijeđu 6 – 8 m učenici stanu i otvore oči. Učenik koji stoji na crti ili je najbliže crti osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |