|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 23. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s promjenom smjera kretanja | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkog znanja**  9. Trčanje s promjenom smjera kretanja | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba pravilno trčanje s promjenom smjera. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: lopte, oznake | | | |
| 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** | **TRČANJE ZA MNOM**  Učenici slobodno hodaju po prostoru za vježbanje, a na učiteljev znak: „Trčite za mnom!“, trče za učiteljem. Učitelj mijenja tempo i smjer kretanja, a učenici ga slijede. Kad se zaustavi, učenici ponovno počnu hodati, sve do idućeg učiteljevog znaka. | | |
| **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. POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjence lijevo pa desno. 4. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjence se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugog natrag, odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u kolonu, trče oko oznaka na tlu. Oznake su udaljene 3 m dijagonalno. U trčanju obilaze oznake na tlu. Staza može biti duga od 5 do 7 m.  Učitelj može sam dopunjavati zadatke na različite načine.  MOTORIČKO POSTIGNUĆE – može se pratiti tako da trče u određenom vremenu pa se prati brzina prelaska. (Bilo bi dobro da se mjeri 3 puta i nakon toga upisuje praćenje.) | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **IGRA: IZMEĐU DVIJE VATRE**  Prostor za igru treba paralelnim crtama razdijeliti u nekoliko polja. Na obje kraće crte svakog polja postavlja se po jedan učenik – kapetan, a u pojedinim poljima raspoređuju se ostali učenici. Za svako polje određuje se jedna lopta. Svaki kapetan sa svoje strane loptom gađa učenike u polju. Svaki izravni pogodak donosi bod kapetanu koji je gađao. Ako se učenik u polju „spasi“ hvatanjem lopte, za nagradu mijenja mjesto s kapetanom koji je gađao. Kapetani s obiju strana surađuju čestim dodavanjima lopte da bi postigli više pogodaka. Pobjeđuje učenik s najviše prikupljenih bodova. | | |
| **Završni dio sata** | **SMIJTE SE, DJECO**  Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne o tlo, moraju se uozbiljiti, odnosno više se ne smiju smijati. Onaj tko se smije i nakon što je lopta pala, ispada iz igre.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |