|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 90. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Povlačenje konopa. Dizanje, spuštanje, nošenje predmeta u paru. | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje C**  **Provjeravanje motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u dizanju i nošenju medicinki (1 kg)**  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  2. Povlačenje konopa  3. Dizanje, spuštanje, nošenje predmeta u paru | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik izvodi i prati svoje rezultate u dizanju i nošenju medicinki (1 kg).  Učenik vježba povlačenje konopa te dizanje, spuštanje i nošenje predmeta u paru. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: medicinke (1kg), obruči, 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** | **FIGURATIVNO TRČANJE**  Učenici hodaju, odnosno trče u jednoj koloni po igralištu. Učitelj nastoji prilikom odabira smjera kretanja što više iskoristiti crte rukometnog, košarkaškog ili odbojkaškog igrališta. To će učenicima omogućiti da prilikom trčanja „opisuju“ polukrug, krug, četverokut, pravokutnik, osmicu. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. DA – NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, rukama su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA” (naizmjenično spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju prema natrag). Nakon pokreta „DA” izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE” (okreću pogled i glavu naizmjenično u desnu i lijevu stranu). 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RUKAMA: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, sprijeda prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (straga 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. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U DIZANJU I NOŠENJE MEDICINKI (1 kg)**  Učenik trči do obruča koji se nalazi na udaljenosti od 2 m, uzima medicinku (1 kg) i nosi ju trčeći do stalka i obilazi ga. Stalci su udaljeni od obruča 3 do 4m. Učenik se vraća prema obruču i spušta medicinku.  Mjerimo vrijeme izvođenja aktivnosti 2 puta. Bolje vrijeme uzima se u obzir za vrednovanje naučenog.  **VREDNOVANJE NAUČENOG: MOTORIČKA POSTIGNUĆA** | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici se nalaze iza crte raspoređeni u nekoliko kolona. Na znak prvi iz kolona trče do postavljenog stalka (udaljenog 10 m) vodeći loptu nogom, obiđu ga i natrag vode loptu rukom. Loptu predaju sljedećem učeniku koji nastavlja zadatak, a oni stanu na začelje svoje kolone. Pobjednička je kolona koja prva uspješno završi zadatak. | | |
| **Završni dio sata** | **KAKO SE ZOVEŠ**  Svi su učenici u krugu i hodaju laganim koracima s lijeva u desno. Jedan je učenik zavezanih očiju u sredini kruga. Na dogovoreni znak „krug“ se zaustavlja, a učenik zavezanih očiju prilazi nekom od suigrača i pita „Kako se zoveš?“. Učenik kojem je upućeno pitanje odgovara izmijenjenim glasom. Ako onaj iz sredine pogodi tko je taj učenik, mijenja s njim mjesto i ulogu, ne pogodi li, ostaje i dalje u sredini kruga i igra se nastavlja.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |