|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 28. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Kombiniranje hodanja i trčanja na zadani znak | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  13. Kombiniranje hodanja i trčanja na zadani znak | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik izvodi i razlikuje hodanja i trčanja. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: izbor učitelja uz aktivnost; CD player, okvir sanduka, stalak | | | |
| 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 kolonu. Prelaze poligon sa zadatcima:  IZBOR UČITELJA:   1. prvi je zadatak je trčanje od oznake do oznake pravocrtno, 2. drugi je zadatak hodanje po prstima od oznake do oznake, 3. treći je zadatak trčanje između oznaka na tlu, 4. četvrti je zadatak hodanje unatrag između oznaka na tlu, 5. peti je zadatak trčanje unatrag pravocrtno, 6. šesti je zadatak hodanje preko prepreka do visine 20 cm. | | |
| **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** | | |