|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 103. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkog znanja**  4. Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba jednostavne plesne korake aerobike. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: CD player, krugovi, strunjače | | | |
| 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 KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM**  Učenici trče u omeđenom prostoru, a na učiteljev znak počnu hodati naizmjenično po petama, pa po prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjenično izvode gibanje.  Iz slobodnog trčanja na dogovoreni znak učenici se zaustavljaju, okreću prema učitelju i zauzimaju stav „pozor“. Na idući znak ponovno potrče i trče, pa opet zauzimaju stav „pozor“ i tako redom. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA**   1. VJEŽBA   Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge.   1. VJEŽBA   Učenici su u turskom sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela.   1. VJEŽBA   Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, gledajući za krugom.   1. VJEŽBA   Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno.   1. VJEŽBA   Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag.   1. VJEŽBE   Stav čučeći s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj.   1. VJEŽBA   Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.  Svaka se vježba ponavlja više puta. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja.  Učenici su raspoređeni u tri vrste u dvorani. Uz glazbenu podlogu zadanog ritma učenici izvode vježbe:   * četiri koraka naprijed, četiri koraka nazad * dva koraka lijevo, dva koraka desno * četiri puta stupanje na mjestu * suprotnom rukom dodirnuti podignuto suprotno koljeno * sunožno-raskoračni skok, ruke iznad glave i pljesak * okret 3600 u jednu stranu i 3600 u drugu stranu. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ELEMENTARNA IGRA: TRČANJE OKO STRUNJAČE – ZA MNOM**  Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Nasuprot svakoj koloni na udaljenosti od 10 m stavlja se jedna strunjača. Na učiteljev znak i poziv prvog učenika u koloni „Za mnom!“, svi učenici trče do strunjače, obiđu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i svi učenici u koloni stanu iza startne crte. | | |
| **Završni dio sata** | **JAKOVE, GDJE SI?**  Učenici su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika zavezanih očiju. Jedan zapita drugoga: „Jakove, gdje si?“, a drugi odgovara: „Tu sam!“. To se ponavlja sve dok prvi učenik ne uhvati drugog. Kad ga uhvati, oboje predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |