|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 44. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Hodanje četveronoške i bočno valjanje | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  4. Hodanje četveronoške na različite načine  5. Bočno valjanje na vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba hodanje četveronoške i bočno valjanje. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, obruč, preponica, 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** | **TRČANJE S PRESKAKIVANJEM**  Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici trčeći oko dvorane preskakuju. Trči se u koloni po jedan, a trčanje treba kombinirati s hodanjem. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG – 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** | **KRUŽNI OBLIK RADA**  Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute.  **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u kolone ovisno o broju učenika.  Učenik hoda četveronoške do oznake prema naprijed. Kod oznake se okreće i hoda četveronoške unatraške do oznake X te od oznake X dalje hoda bočno četveronoške.  **AKTIVNOST**  Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona (treba uzeti u obzir broj učenika i uvjete i način rada). Učenici se kotrljaju po prvoj strunjači u desnu stranu, a na drugoj po lijevoj strani. Tako da su ruke u uzručenju, a noge spojene petama.  a) Učenik izvodi zadatak tako da drži loptu u rukama.  b) Učenik izvodi zadatak tako da drži loptu između nogu.  Zadatak se može izvoditi na jednoj strunjači prvo se koturajući u desnu stranu, a kotrljanjem u lijevu stranu prilikom povratka. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici trče prema obruču koji se nalazi na udaljenosti 20 metara. Na putu do obruča učenici moraju preskočiti manju preponu i doći do obruča u kojem se nalazi medicinka (1 kg). Učenici će uzeti medicinku i odnijeti je u drugi obruč koji se nalazi 1 metar dalje. Vraćaju se pravocrtno do svoje kolone. Pri vraćanju učenici ne ponavljaju zadatke. Sljedeći učenik pravocrtno trči do zadnjeg obruča, uzima medicinku koju odnosi u prvi obruč, preskače manju preponu i vraća se u kolonu. Sljedeći učenik izvodi zadatak kao prvi učenik. Svaki neparni učenik izvodi zadatak prema drugom obruču, a svaki parni izvodi zadatak vraćajući se. | | |
| **Završni dio sata** | **TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ**  Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može bacati dva puta za redom. Za svako uspješno bacanje (pogodak) učenik, odnosno njegova skupina, osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |