|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 62. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po gredi naprijed i natrag | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  1. Hodanje po gredi naprijed i natrag | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik izvodi i uočava razliku hodanja po gredi naprijed i natrag. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, 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 SA ZADATCIMA**  Učenici trče u koloni jedan iza drugog, a na dogovoreni znak počinju lagano trčati po prstima, hodati po petama, hodati četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG I 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** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u koloni i izvode zadatak na način da jedan se učenik popne na gredu i hoda po gredi na punom stopalu prema naprijed. Kad dođe do kraja, kreće prema natrag. Radi uz asistenciju učitelja. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE**  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) sastoji se od dvaju dijelova tako da svaka ekipa ima svoje „polje”.  Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja” protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svoga „polja” gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „polja” međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova/pogodaka. | | |
| **Završni dio sata** | **RAZGOVOR O SATU**  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |