|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 8. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s promjenom smjera kretanja | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  2.Trčanje uz promjenu smjera kretanja | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik uočava i izvodi trčanje uz promjenu smjera kretanja. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, čunjevi | | | |
| 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** | **POPLAVA**  Učenici slobodno trče po dvorani. Na uzvik „Poplava!“ pokušavaju se što prije popeti na neku spravu, a na znak „Prošla opasnost!“, nastavljaju trčati po dvorani. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU**   1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjence jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. 3. POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj. Vježbu izvode naizmjence lijevo pa desno. 4. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjence se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugog natrag, odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u kolonama (kolone se slažu prema broju učenika). Prvi učenik trči oko čunjeva do označenog mjesta i tamo stane. Kreće sljedeći učenik. Kad učenici dođu na drugu stranu ponovno ponavljaju zadatak kako bi se vratili na početno mjesto.  Broj postavljenih čunjeva je 5 – 6. Učenici uče kretati se u prostoru trčeći. Učenik treba trčati tako da istovremeno pomiče jednu ruku i suprotnu nogu, a tijelo koordinirano usmjerava prema čunjevima. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici trče do obruča (3), izvode sunožne poskoske kroz 3 obruča i nastavljaju trčati do stalka (1) ili čunja (1). Tada obilaze stalak/čunj, trče do obruča gdje izvode jednonožni skok s boljom nogom kroz sva tri obruča i trčeći se vraćaju u kolonu. | | |
| **Završni dio sata** | **VOĐENJE GOVORENJEM LIJEVO-DESNO**  Učenici u parovima stoje iza početne crte. Jedan u paru ima zavezane oči. Ispred svakog su para tri do četiri prepreke i crta udaljena jedan metar od zadnje prepreke. Zadatak je dovesti svoj par do crte bez rušenja, pomicanja ili stajanja na prepreku, dajući samo upute lijevo-desno, naprijed-natrag.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |