|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 89. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Penjanje i silaženje. Dizanje i nošenje. | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  1.Penjanje na švedske ljestve, silaženje po kosoj klupi i suprotno  1. Dizanje i nošenje medicinke do 1 kg na različite načine | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba penjanja, silaženja, dizanja i nošenja. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: obruč, švedske ljestve, švedska klupe, medicinke (1 kg), strunjače, obruči | | | |
| 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** | **HVATANJE OBRUČEM**  Dva učenika drže obruč i hvataju ostale koji se kreću u prostoru za vježbanje. Uhvaćen je svaki onaj učenik kojem uspiju staviti obruč na glavu. Uhvaćeni učenik mijenja ulogu s jednim od „lovaca“. | | |
| **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. RAMENIMA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan. Rukama će pljeskati ispred sebe: pljesnu svatko za sebe pa međusobno desnom rukom, pljesnu svatko za sebe pa međusobno lijevom rukom, pljesnu svatko za sebe pa istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjence podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. 6. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjence: jedan čučne, drugi stoji. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u više kolona. Broj kolona ovisi o broju učenika, o mogućnostima širine radnih mjesta i o broju švedskih klupa.  Učenici se penju po švedskim ljestvama tako da stopala postavljaju na svaku pritku sve do određene visine gdje je ovješena švedska klupa.  Učenik prelazi na švedsku klupu te se polako četveronoške spušta. Radnja se može ponoviti obrnutim redoslijedom.  **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u kolone. Svaka kolona ima dvije medicinke. Uz kolonu stoji obruč i u obruču je jedna medicinka (1 kg). Drugu medicinku drži prvi učenik u koloni. Prvi učenik nosi medicinku do obruča koji se nalazi na udaljenosti od 3 m, ostavlja medicinku i trči na začelje kolone bez medicinke. Drugi učenik uzima medicinku iz obruča pored njega i nosi je do obruča, ostavlja medicinku i uzima onu koja je bila u obruču te se vraća i ostavlja medicinku u obruč koji je uz kolonu. Odlazi na začelje kolone.  Kreće sljedeći učenik koji ponavlja radnju i tako redom.  Radnja se ponavlja onoliko puta koliko odredi učitelj.  Učenici savladavaju prostor s teretom u ruci. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ELEMENTARNA IGRA: LABIRINT**  Učenici su podijeljeni u četiri vrste. U vrsti stoje jedan do drugog, a razmak između vrsta dužina je predručenja. Jedan učenik hvata drugog tako da se obojica kreću samo između vrsta, dakle kroz „labirint“. Na učiteljevu zapovijed, npr. „nadesno“, svi se učenici okreću što brže mogu udesno, tj. mijenja se „labirint“, odnosno, prostor za hvatanje, a time i smjer kretanja učenika koji se hvataju. Učitelj izdaje zapovijedi češće, osobito ako pravodobno okretanje učenika može pomoći učeniku kojeg hvataju. Lovac koji uhvati slobodnog učenika, postaje slobodan i staje u jednu vrstu, a dalje hvata ulovljeni učenik i to onaj na čije je mjesto stao dotadašnji lovac. | | |
| **Završni dio sata** | **SMIJTE SE, DJECO**  Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne o tlo, moraju se uozbiljiti, odnosno više se ne smiju smijati. Onaj tko se smije i nakon što je lopta pala ispada iz igre.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |