|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 34. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje lopti različitih veličina | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik izvodi bacanja i hvatanja lopte. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: lopte, stalak, prepone, medicinka (1kg) | | | |
| 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** | **PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA**  Učenici su u vrsti na jednom kraju dvorane/igrališta. Na učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:   * slobodnim trčanjem * u visokom skipu * u niskom skipu * sunožno * četveronoške * suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga * bočno * trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu) * naizmjenično trčanje unaprijed-unatrag. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 3. POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjence. 4. MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim unatrag. 5. PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 6. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 7. VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 8. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u određenom prostoru. Svaki učenik ima svoju loptu.  a) Učenik baca loptu uvis, pljesne i hvata loptu.  b) Učenik baca loptu u kretanju i hvata je objema rukama u kretanju.  c) Učenici su u parovima i dodaju se loptama.  U ovim aktivnostima treba obratiti pozornost na izbačaj lopte i hvatanje. Ruke u izbačaju trebaju biti ispružene i u trenutku primanja lopte učenik mora imati ruke malo dalje od tijela i amortizirati hvatanje lopte. Dlanovi ne smiju biti jako razmaknuti u trenutku hvatanja. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici trče prema stalku (1) koji se nalazi na udaljenosti 20 metara. Na putu do stalka učenici moraju preskočiti manju preponu (1), podići i spustiti manju medicinku (1 kg) koja se nalazi u obruču (1) te trčati oko stalka. Vraćaju se pravocrtno do svoje kolone. Prilikom vraćanja ne ponavljaju zadatke. | | |
| **Završni dio sata** | **TKO SE NEĆE NASMIJATI**  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanom vremenu. Zadatak skupine mogu izvoditi istovremeno ili prvo jedna pa druga skupina.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |