|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 22. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Trčanje s promjenom smjera kretanja; Oprema za nastavu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  9. Trčanje s promjenom smjera kretanja  **Predmetno područje D**  **Oprema za nastavu**  1. Prati svoje higijenske postupke | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik razlikuje hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: sprave po izboru učitelja, oznake | | | |
| 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 UZ POSTROJAVANJE IZA SPRAVA**  Na svakom uglu polovice odbojkaškog igrališta (9 x 9 m) postavimo po jednu spravu, a učenike podijelimo u četiri jednake kolone. Svaka se nalazi iza jedne sprave. Na učiteljev znak svi učenici trče prema drugoj spravi kako bi što prije stigli i postroje se iza nje (trče u smjeru kazaljke na satu). Kolona koja stigne prva osvaja jedan bod, a konačni pobjednik je ona kolona koja je osvojila najviše bodova. | | |
| **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. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjence. 6. 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. 7. TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjence. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u kolonu, trče oko oznaka na tlu. Oznake su udaljene 3 m dijagonalno. U trčanju obilaze oznake na tlu. Staza može biti duga od 5 do 7 m.  MOTORIČKO POSTIGNUĆE – može se pratiti tako da trče u određenom vremenu pa se prati brzina prelaska. (Bilo bi dobro da se mjeri 3 puta i nakon toga upisuje praćenje.)  TEMA: Oprema za nastavu  **AKTIVNOST**  1. Prati svoje higijenske postupke  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ELEMENTARNA IGRA: RIBOLOV**  Učenici su podijeljeni u 2 vrste koje stoje na suprotnim stranama igrališta ili dvorane. U sredini su dva učenika „ribara“ koji se drže za ruke. Na učiteljev znak učenici iz vrste, „ribe“ pretrčavaju igralište ili dvoranu mijenjajući mjesta, pri čemu ih „ribari“ nastoje uhvatiti. Svaka uhvaćena „riba“ postaje „ribar“ i nastavlja hvatati sa starim „ribarima“, dakle u trojkama. Kad trojka uhvati četvrtu ribu, dijele se u 2 para „ribara“. Svaki novi par smije u jednom hvatanju uhvatiti samo jednu ribu. Pobjednik je posljednja uhvaćena riba. | | |
| **Završni dio sata** | **HVATANJE LOPTE U KRUGU**  Učenike podijelimo u 2 – 4 kolone koje se nalaze iza crte. Ispred svake kolone, na udaljenosti od 3 m je krug promjera 50 – 100 cm u kojem se nalazi jedan učenik. Na učiteljev znak prvi iz svake kolone baca loptu učeniku koji je u krugu. Ako on uhvati loptu, a da pri tom ne izađe iz kruga, kolona osvaja bod. Učenici bacaju loptu redom, a na kraju je pobjednik ona kolona koja je osvojila najviše bodova.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |