|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 4. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po crtama na različite načine | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  3. Hodanje po crtama na različite načine | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik izvodi hodanje po crtama na različite načine. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: stalak, prepona, dvije medicinke | | | |
| 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 * trčeći tako da se koriste jednom rukom i suprotnom nogom istovremeno (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 se slobodno kreću prostorom dvorane. Znak promjene zadatka označava se učiteljevim pljeskom. Učenici na znak počinju hodati po crtama. Kada čuju znak učenici prvi put hodaju po prstima, drugi put hodaju po petama, treći put hodaju po punom stopalu unatrag, četvrti put po punom stopalu unaprijed. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici trče prema stalku (1) koji se nalazi na udaljenosti od 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. Pri povratku u kolonu 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. Učenici zadatak mogu izvoditi istovremeno (obje skupine) ili skupina po skupina.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |