|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 21. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Trčanje unatrag; Oprema za nastavu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  10. Trčanje unatrag  **Predmetno područje D**  **Oprema za nastavu**  1. Prati svoje higijenske postupke | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik objašnjava i izvodi trčanje unatrag. Učenik uočava učinke higijene. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: crvene i plave vrpce, lopta, kapice, čunjevi, stalci; palice | | | |
| 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** | **CRVENI GAĐAJU PLAVE**  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe označene npr. crvenim i plavim vrpcama. Igra počinje tako da učitelj baca loptu uvis. Ekipa koja uhvati loptu nastoji u jednoj minuti pogoditi što više igrača protivničke ekipe, koji nastoje izmicanjem izbjeći pogodak. Svaki uspješni pogodak nosi jedan bod. Nakon isteka vremena ekipe mijenjaju uloge. Učitelj glasno broji bodove jedne i druge ekipe, a pobjednikom proglašava ekipu koja je osvojila više bodova. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. 2. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su nam raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici savijaju trup u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala su raširena u širini ramena, ruke su sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe. 6. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u kolonu i trče unatrag od oznake na tlu do oznake na tlu. Oznake mogu biti postavljene na udaljenosti 3 do 5 m. Zadatci za učenike:   1. trčati unatrag pravocrtno, 2. trčati unatrag s loptom u ruci, 3. trčati unatrag između oznaka na tlu koje su postavljene između 2 glavne oznake.   TEMA: Oprema za nastavu  **AKTIVNOST**  1. Prati svoje higijenske postupke  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte. Svi prvi u koloni imaju loptu koju na učiteljev znak kotrljaju udarajući je palicom, ali tako da palica gotovo neprestano dodiruje loptu. Kad stignu do određenog stalka, uzmu loptu u ruke, trčeći je nose natrag pa zajedno s palicom predaju sljedećem učeniku. Igra se nastavlja do kraja. Kolona koja stigne prva, osvaja najviše bodova. | | |
| **Završni dio sata** | **RAZGOVOR O SATU**  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |