|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 19. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Trčanja u mjestu (niski i visoki skip); Oprema za nastavu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  7. Trčanje u mjestu, niski skip  8. Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip)  **Predmetno područje D**  **Oprema za nastavu**  1. Prati svoje higijenske postupke | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba pravilan rad nogu prilikom trčanja. Učenik uočava učinke higijene. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: CD player, lopta | | | |
| 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 način:   * u visokom skipu * u niskom skipu * sunožno * četveronoške * bočno * trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu) * naizmjenično trčeći naprijed-natrag. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU**   1. VJEŽBA   Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno plješću dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge.   1. VJEŽBA   Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo.   1. VJEŽBA   Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješću ispred tijela.   1. VJEŽBA   Turski sjed, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo, pa udesno.   1. VJEŽBA   Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru)   1. VJEŽBA   Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu.   1. VJEŽBA   Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjence nisko pa visoko.  Svaka se vježba ponavlja više puta. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici slobodno trče po označenom prostoru i na znak se zaustavljaju. Izvode trčanje na mjestu u niskom skipu. Učitelj upozorava na pravilan rad stopala (prsti pa pete) i na aktivan rad u koljenu.  Učenici slobodno trče po označenom prostoru i na znak se zaustavljaju. Izvode trčanje na mjestu u visokom skipu. Učitelj upozorava na pravilan rad stopala (prsti pa pete) i na aktivan rad u koljenu.  U drugom zadatku učenici izvode visoki skip po linijama dvorane.  TEMA: Oprema za nastavu  **AKTIVNOST**  1. Prati svoje higijenske postupke  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR**  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svom polju. Svaka ekipa ima svog kapetana koji se nalazi iza protivničkog polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu, gađa igrače protivničke ekipe. Igrač, kojega lopta pogodi, izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkog polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru. | | |
| **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 mogu izvoditi istovremeno ili prvo jedna pa druga skupina.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |