|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 102. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  4. Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba jednostavne plesne korake aerobike. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: CD player, loptice, čunjevi, lopte | | | |
| 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** | **KOJE „JATO“ BRŽE LETI**  Učenike podijelimo u dvije skupine („jata“) koja se nalaze na crti, „žici“. Na znak „ptice“ slobodno trče u „jatu“ u omeđenom prostoru, a na učiteljev znak: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na žicu. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA**  1. VJEŽBA: Kompleksna vježba s lopticom  Stav spojeni, priručenje. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku.  2. VJEŽBA: Ispuštanje loptice  Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo.  3. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama  Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom.  4. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom  Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Loptica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku.  5. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju  Stav čučeći, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama.  6. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu  Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom.  7. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret  Stav spojeni, priručenje. Loptica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama.  8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom  Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja.  Učenici su raspoređeni u tri vrste u dvorani. Uz glazbenu podlogu zadanog ritma učenici izvode vježbe:   * četiri koraka naprijed, četiri koraka nazad * dva koraka lijevo, dva koraka desno * četiri puta stupanje na mjestu * suprotnom rukom dodirnuti podignuto suprotno koljeno * sunožno-raskoračni skok, ruke iznad glave i pljesak * okret 3600 u jednu stranu i 3600 u drugu stranu. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na učiteljev znak prvi iz kolona gađaju loptom u čunj, kotrljajući loptu rukom po tlu. Učenik odlazi po loptu i vraća se sa strane ne ometajući svoju ili drugu kolonu. Pobjednik je skupina koja je pogodila najviše čunjeva. | | |
| **Završni dio sata** | **KOTRLJANJE LOPTE PO KLUPI**  Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se švedska klupa. Učenici redom bacaju loptu rukom kotrljajući je rukom. Cilj: lopta se treba kotrljati po cijeloj dužini klupe.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |