|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 2. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Hodanje i trčanje s promjenom smjera kretanja | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  1. Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik uočava razliku između pravocrtnog hodanja i trčanja s promjenom smjera kretanja. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: čunjevi | | | |
| 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 SA ZADATCIMA**  Učenici trče u koloni jedan iza drugoga. Na dogovoreni učiteljev znak počinju trčati ili hodati na različite načine: lagano trče po prstima, hodaju po petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na sljedeći učiteljev znak nastavljaju s trčanjem. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG I LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode lagano pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjence. 7. 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. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u kolonama (kolone se slažu prema broju učenika). Prvi učenik trči oko čunjeva koji su dijagonalno razmaknuti 2 m. Kad dođe na drugu stranu učenik stane na označeno mjesto. Vraća se sa strane hodajući po liniji. Kad prethodni učenik završi s trčanjem kreće sljedeći učenik.  Broj postavljenih čunjeva je 5 – 6. Učenici uče kretati se u prostoru trčeći. Učenik treba trčati tako da istovremeno pomiče jednu ruku i suprotnu nogu, a tijelo koordinirano usmjerava prema čunjevima. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE**  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) sastoji se od dvaju dijelova tako da svaka ekipa ima svoje „polje”.  Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja” protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svoga „polja” gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „polja” međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova-pogodaka. | | |
| **Završni dio sata** | RAZGOVOR O SATU  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |