|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 13. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Hodanja po klupi noseći predmet | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  5. Hodanja po klupi noseći predmet | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik izvodi hodanje po klupi noseći predmet i uočava različite oblike hodanja po klupi. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: švedska klupa, 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** | **HVATANJE U TROJKAMA**  Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećeg. Kad ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG – 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. Učenicima 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 koloni i hodaju po švedskoj klupi jedan po jedan. Učenici hodaju po švedskoj klupi s loptom ispred tijela na različite načine. U prvoj inačici učenici hodaju prema naprijed. U drugoj inačici učenici hodaju bočno, prvo desnom nogom naprijed, a potom lijevom. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA**  Učenike podijelimo u nekoliko skupina. Svaka skupina ima svog suca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sučevo „Neka puca, neka puca Ivan!“ (prozove učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekog od učenika koji su se istog trenutka razbježali kako ih on ne bi pogodio. Ako Ivan nekog pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja. | | |
| **Završni dio sata** | **ŽMIREĆKI PO CRTI**  Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona koje se nalaze iza crte.  U nastavku ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolone zatvore oči ili ih imaju povezane, podignu glavu i krenu naprijed nastojeći hodati po crti. Na ponovni znak koji slijedi kad učenici prijeđu 6 – 8 m učenici stanu i otvore oči. Učenik koji stoji na crti ili je najbliže crti osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |