|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 66. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Hodanje četveronoške. Bacanje lopte. | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkog znanja**  2. Hodanje četveronoške  **Predmetno područje C**  **Provjeravanje motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u bacanju i hvatanju lopti**  2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima (3 x) | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba hodanje četveronoške.  Učenik izvodi i prati svoje rezultate u bacanju i hvatanju lopti. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: repići, švedska klupica, lopte, teniske loptice, kantice | | | |
| 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** | **ČUVAJ SVOJ REPIĆ**  Svaki učenik dobije komad konopa (repić) dovoljno dug da se vuče po podu igrališta ili dvorane. *Repić* se može zataknuti u pojas donjeg dijela trenirke (kratkih hlača i sl.) ili držati u ruci. Svaki učenik pokušava stati na *repić* drugom učeniku istovremeno čuvajući svoj repić. | | |
| **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 izvode savijanje trupa 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 se raširena u širini ramena, ruke 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 pored 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 u koloni. Jedan za drugim, po švedskoj klupi hodaju u uporu za rukama – četveronoške. Rukama se primaju za rub klupe. Vježba se izvodi tako da se istovremeno pomiču suprotna ruka i suprotna noga. Učenik bi trebao pratiti dinamiku rada ruku i nogu.  **PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U BACANJU I HVATANJU LOPTI**  **VREDNOVANJE NAUČENOG: MOTORIČKA POSTIGNUĆA**  Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Ocjenjuje se nakon trećeg ponavljanja.  Bacanje lopte u vis i hvatanje. (Lopta se baca u visinu do 3 metra sedam puta. Broji se broj uhvaćenih lopti.) Ovo je treće ponavljanje. Upisuje se ocjena.  Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta na istom satu. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Teniske loptice nalaze se u kanticama na udaljenosti 15 metara od učenika. Učenici trče do kantice između stalaka (4), uzimaju lopticu i vraćaju se pravocrtno do svoje grupe. | | |
| **Završni dio sata** | **TKO JE BRŽI**  Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnom stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvog do zadnjeg učenika kroz tunel „izgrađen“ od njihovih nogu.  Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju iznad glave i lopta se šalje od prvog do zadnjeg igrača iz ruke u ruku.  Igra se može igrati i tako da učenici stoje u vrsti (ili dvije vrste). Zadatak im je dodavati lopticu jednom rukom, a primati drugom.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |