|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 7. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  6. Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik uočava razlike kretanja u predviđenom prostoru. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: obruči, čunjevi, lopte ili krpenjače | | | |
| 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** | **PRONAĐI SVOJ OBRUČ**  Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče po dvorani/igralištu dok ne čuju dogovoreni znak. Na dogovoreni znak svaki učenik pokušava stati u jedan obruč. Onaj učenik koji nije uspio stati u obruč ometa ostale učenike loveći ih u sljedećem krugu igre. U svakom krugu igre oduzima se jedan obruč, a povećava se broj učenika koji ometaju ostale (do 5 učenika *ometača* da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može biti nacrtana kružnica, kružnica napravljena vijačom, kartonski krug i sl. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili nazad. 5. LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke. Potom desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge. Vježbu ponavljaju naizmjence. 6. 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. 7. TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjence. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u kolone i izvode ciklično kretanje različitim tempom u označenom prostoru. Imamo 6 oznaka. Učenici se kreću od prve oznake do druge brzim hodanjem, od druge do treće trčećim korakom (lagano), od treće do četvrte trče s podizanjem koljena (visoki skip), od četvrte do pete trče unatrag, od pete do šeste trče bočno (svakim dolaskom mijenjaju stranu). | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici trče između čunjeva s promjenom smjera kretanja do označenog mjesta, dodirnu tlo rukom na označenom mjestu i istim se načinom vraćaju natrag u kolonu. | | |
| **Završni dio sata** | **TKO BOLJE GAĐA RUKOM/NOGOM**  Učenici su podijeljeni u skupine. Svaka skupina stoji u koloni ispred cilja. Učenici cilj trebaju pogoditi loptom ili krpenjačom. Udaljenost kolone i cilja učitelj procjenjuje sam i povećava ga s obzirom na napredovanje učenika. Cilj je različit: čunjevi, golovi, obruči.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |