|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 98. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Trčanje u ritmu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  1.Trčanje u ritmu (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik izvodi trčanje u ritmu. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: obruči, stalci, teniske loptice, kantice, čunjevi/mali golovi, 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** | **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 natrag. 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. Vježbu ponavljaju naizmjence. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  U dvorani, pomoću 4 stalka, označen je prostor veličine 10 x 10 metara.  Na dogovoreni znak učenici se započinju kretati u postavi kolone jedan iza drugoga. Kreću se oko stalaka te, prema uputama (uz glazbenu pratnju), izmjenjuju različite načine hodanja i trčanja.  Zadatak je usklađen s promjenama ritma, a moguća su trčanja u različitim oblicima (pravocrtno, naprijed, natrag, bočno, u osmicama… i sl.).  Učenici izvode trčanja i to od jednostavnijih prema složenijim inačicama: trčanje s promjenom ritma, trčanje s različitim položajem ruku, trčanje u visokom i niskom skipu, trčanje s prednožno pruženim nogama i sl. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Svaki učenik u ruci ima tenisku lopticu. Učenici trče s lopticom u ruci prema kantici (1) koja je udaljena 15 metara i ostavljaju lopticu u kantici. Kad se svi učenici izredaju, sve su loptice u kantici. | | |
| **Završni dio sata** | **TKO BOLJE GAĐA RUKOM/NOGOM**  Učenici su podijeljeni u skupine. Svaka skupina stoji u koloni ispred cilja koji trebaju pogoditi. Udaljenost kolone i cilja učitelj sam procjenjuje i povećava s obzirom na napredovanje učenika. Cilj je različit – čunjevi, mali golovi....  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |