|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 101. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  4. Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik izvodi jednostavne plesne korake aerobike. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: CD player | | | |
| 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** | **GUSJENICE**  Učenici su u dvije kolone iza crte, a ruke drže na ramenima učenika ispred sebe. Zadatak je na dogovoreni znak što prije i u cijelosti prijeći zadani prostor (pravocrtno, u slalomu između čunjeva, s preprekama). | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU**   1. VJEŽBA   Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno plješću dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge.   1. VJEŽBA   Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo.   1. VJEŽBA   Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješću ispred tijela.   1. VJEŽBA   Turski sjed, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo, pa udesno.   1. VJEŽBA   Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru)   1. VJEŽBA   Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu.   1. VJEŽBA   Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjence nisko pa visoko.  Svaka se vježba ponavlja više puta. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja.  Učenici su raspoređeni u tri vrste u dvorani. Uz glazbenu podlogu zadanog ritma učenici izvode vježbe:   * četiri koraka naprijed, četiri koraka nazad * dva koraka lijevo, dva koraka desno * četiri puta stupanje na mjestu * suprotnom rukom dodirnuti podignuto suprotno koljeno * sunožno-raskoračni skok, ruke iznad glave i pljesak * okret 3600 u jednu stranu i 3600 u drugu stranu. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ELEMENTARNA IGRA: GLAVA LOVI REP**  Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona po 8 učenika. Učenici se drže rukama oko pasa tako da prvi učenik „glava“ ima slobodne ruke. Zadatak je da „glava“ što prije uhvati posljednjeg učenika u koloni, „rep“, koji zajedno s „trupom“, dakle s ostalim učenicima u koloni, izmiče „glavi“. Kad „glava“ uhvati „rep“, „glava“ postaje sljedeći učenik u koloni, a dotadašnja „glava“ postaje „rep“ i igra se nastavlja. | | |
| **Završni dio sata** | **RAZGOVOR O SATU**  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |