|  |  |
| --- | --- |
| **ŠKOLA, UČITELJ/ICA** | **Osnovna škola Marjan, Split, Branka Radetić Čaljkušić** |
| **RAZRED** |  4. | **TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA** |
| **BR.UČENIKA** | 20 |
|  |
| **PROGRAMSKI SADRŽAJI** | *Povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine**Bacanje medicinke od 1 kg suručno iz različitih položaja**Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine uz korištenje pomagala* |
| **PREDMETNO PODRUČJE** |  |
|  |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNI ISHODI** |
| OŠ TZK A.4.1. Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova.- primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportovaOŠ TZK B.4.2. Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.- izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, vježbe pokretljivosti zglobova i stabilnosti trupaOŠ TZK D.4.2. Izvodi vježbe za aktivaciju sustava za kretanje.- koristi se vježbama za aktivaciju sustava za kretanje (vježbe aktivacije trupa, uspostave pravilnog obrasca disanja te aktivacije mišića gornjih i donjih udova)OŠ TZK D.4.3. Priprema i skrbi o sportskom vježbalištu.- sudjeluje u akcijama uređenja sportskog vježbalištaOŠ TZK D.4.4. Primjenjuje pravila raznovrsnih sportova.- surađuje tijekom igre i primjenjuje pravila iz raznovrsnih grupacija sportova |
|  |
| **ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA MEĐUPREDMETNIH TEMA I SUODNOSI S OSTALIM PREDMETIMA** |
| osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. osr B.2.1. Opisuje i uvažava potrebe i osjećaje drugih.osr B.2.2. Razvija komunikacijske kompetencije.uku B.2.2. Na poticaj učitelja učenik prati svoje učenje i napredovanje tijekom učenja.uku B.2.4. Na poticaj učitelja, ali i samostalno, učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate te procjenjuje ostvareni napredak.zdr A.2.2/B. Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju. |
|  |
| **ISHODI AKTIVNOSTI** |
| Učenici programskim sadržajem bacanja medicinke od 1 kg suručno iz različitih položajarazvijaju eksplozivnu snagu ruku, *kolutom naprijed i natrag povezano* koordinaciju, *a vučenjem i potiskivanjem suvježbača na različite načine uz korištenje pomagala* razvijaju eksplozivnu snagu nogu te jačaju ruke i rameni pojas. Učenici surađuju tijekom igre i primjenjuju pravila iz raznovrsnih grupacija sportova. |
|  |
| **MJESTO IZVOĐENJA AKTIVNOSTI** | Školska dvorana |
| **NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA** | sprave: 2 strunjače, rekviziti: 3 medicinke od 1kg, 4 palice, 3 lopte, 3 loptice, 3 čunja, 6 obruča |
| **METODE RADA** | metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda standardno ponavljajućeg vježbanja, sintetička metoda |
| **METODIČKI OBLICI RADA** | frontalni rad, izmjenično-odjeljenski oblik rada |

|  |  |
| --- | --- |
| **AKTIVNOST** | **RAZRADA AKTIVNOSTI** |
|  | **UVODNI DIO SATA** |
| ***Trčanje sa zadatcima*** | **UVODNI DIO SATA:**Pozor! Sat je počeo-pozdrav!***Najava cilja:***Na današnjem satu ponovit ćemo:Povezivanje koluta naprije i natrag na različite načineBacanje medicinke od 1kg suručno iz različitih položaja iVučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine uz korištenje pomagalaPrije toga ćemo se zagrijati!***Trčanje sa zadatcima***Učenici trče umjerenim tempom u koloni po jedan oko dvorane. Na dogovoreni znak:- stanu, čučnu i nastave trčati;- stanu, sjednu i nastave trčati;- stanu, prelaze u hodanje četveronožno, zatim opet u trčanje;- prelaze u brzo trčanje pa u trčanje umjerenim tempom.(vrsta, razbrojavanje u trojke) |
|  | **PRIPREMNI DIO SATA** |
| OPV bez rekvizita | Učenici su formirani u tri vrste, razmaknuti jedni od drugih.OPV bez rekvizita1. *Kompleksna vježba*: Rastemo - početni stav: upor čučeći za rukama, usprav, uspon na prste, uzručenje, pogled za rukama, povratak u početni položaj (6x)2. *Kruženje glavom ukrug: Pregled dvorane* - stav raskoračni, priručiti, kružiti glavom prema jednom zidu, stropu, drugom zidu i završiti kruženje pogledom u pod (4x u L i 4x u D)3. *Izmjenični zamasi rukama*: stav spojeni, jednom rukom uzručiti, a drugom priručiti. Zamahom mijenjati položaj ruku (5xD i 5xL)  4. *Kazaljka na vagi*: stav raskoračni, priručiti, izvoditi pokrete trupom u L pa u D stranu opnašajući kazaljku na vagi (5xD i 5xL).5. *Zvonjenje zvonara*: Stav raskoračni, uzručiti, izvoditi pokrete rukama i tijelom do pretklona i ponovo se vratiti u početni položaj (8x).6. *Čučnjevi:* stav uspravni, predručiti. Izvoditi čučnjeve. (10x)7. *Sunožni poskoci:* stav spojeni, priručiti. Izvoditi sunožne poskoke naprijed-nazad, lijevo-desno (5x). |
|  | **GLAVNI DIO SATA** |
| ***1. Povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine*****2.** *Bacanje medicinke od 1 kg suručno iz različitih položaja****3. Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine uz korištenje pomagala*** | **GLAVNI „A“ DIO SATA:**Učenici su podijeljeni u tri grupe. Donose potrebne sprave i rekvizite i raspoređuju ih po dvorani, a zatim prate što trebaju raditi.Demonstracija i objašnjenje na sve tri stanice.***1. Povezivanje koluta naprijed i natrag na različite načine*** *Kolut naprijed s mjesta do upora čučećeg i povezano kolut natrag* Iz uspravnog stava učenici izvode kolut naprijed s mjesta tako da u završni položaj dođu u upor čučeći. Iz  tog se položaja kolutom natrag vraćaju u početni položaj. *Kolut naprijed s mjesta do uspravnog položaja i povezano kolut natrag* Isto kao u 1. zadatku, samo što kolut naprijed završava u uspravnom stavu iz kojeg se kolutom natrag vraćaju  u početni položaj.**2.** *Bacanje medicinke od 1 kg suručno iz različitih položaja* Učenici se nalaze u dvojkama u dvjema dovoljno udaljenim nasuprotnim vrstama. Suručno izbacuju  medicinku svojim suvježbačima. Medicinka se drži raširenim prstima, pri čemu su prsti uvijek postavljeni djelomično sa stražnje strane medicinke, suprotno smjeru izbačaja. *Bacanje medicinke objema rukama iz mjesta* Cilj je što dalje baciti medicinku objema rukama.  *Bacanje medicinke objema rukama iz kretanja* Zadatak je baciti medicinku objema rukama nakon tri koraka hodanja.***3. Vučenje i potiskivanje suvježbača na različite načine uz korištenje pomagala****Potiskivanje palicom* Učenici su jedan prema drugome okrenuti licem držeći palicu u visini ramena svaki sa svoje strane. Na sredini je crta. Potiskivanjem palice nastoje jedan drugoga odgurati, potisnuti preko crte, dakle na protivničku stranu. Svako uspješno potiskivanje donosi pobjedniku bod. |
| ***Štafeta prenošenjem lopte, loptice, medicinke i čunja*** | **GLAVNI „B“ DIO SATA:*****Štafeta prenošenjem lopte, loptice, medicinke i čunja***Učenici su podijeljeni u tri kolone, a svaka kolona na dvije potkolone, koje se nalaze jedna nasuprot drugoj, na udaljenosti od cca 10 m. Ispred svake kolone je obruč. Na strani s koje igra počinje u svakom krugu se nalaze po 1 čunj, 1 loptica, 1 medicinka i 1 lopta. Na znak, prvi učenik iz kolone uzima iz obruča predmete, trči prema suprotnom obruču i u njega stavlja predmete (čunj mora stajati). Kad ih postavi, dotakne prvog učenika te kolone po ramenu i odlazi na začelje kolone. Pobjednik je ona kolona koja prva izvrši zadatak. |
|  | **ZAVRŠNI DIO SATA** |
| ***Gađanje loptom u čunj*** | **ZAVRŠNI DIO SATA:*****Gađanje loptom u čunj***Učenici su podijeljeni u tri kolone. Ispred svake kolone, na udaljenosti od cca 3m nalazi se čunj. Na znak, prvi iz kolona gađaju loptom u čunj kotrljajući loptu rukom po tlu. Svaki uspješan pogodak u čunj donosi koloni bod. Pobjeđuje kolona koja skupi najviše bodova. |

|  |
| --- |
| **PLAN DVORANE:****UVODNI DIO SATA:** **PRIPREMNI DIO SATA:****GLAVNI „A” DIO SATA:**Slika na kojoj se prikazuje crno, snimka zaslona, crno-bijelo, tekst  Opis je automatski generiran**GLAVNI „B” DIO SATA:** Slika na kojoj se prikazuje lopta, kugla, sportska oprema, žuto  Opis je automatski generiranSlika na kojoj se prikazuje nogomet, lopta, u dvorani  Opis je automatski generiran**ZAVRŠNI DIO SATA:**   |

Legenda:

 - učitelj

 - učenik

 - lopta

 -obruč

 -strunjača

  -čunj

 -palica

  -medicinka

  -loptica