Omiš,3.6.2019

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

NASTAVNA JEDINICA: Školska alka, Trčanje, skakanje i gađanje u cilj

CILJ SATA: Cilj je sata usavršiti motorička znanja iz cikličkih kretanja različitim tempom, gađanje u cilj u kretanju

OBRAZOVNA POSTIGNUĆA: Razvijati živčano-mišićnu  kontrolu pokreta

ISHODI UČENJA: Učenik se ciklički kreče različitim tempom i gađa balon

ZADATCI NASTAVE:

a)   ANTROPOLOŠKI. Stimuliranje skladnog tjelesnog razvoja, povećanje mišićne mase i smanjenje potkožnog tkiva, utjecaj na pokretljivost zglobova.

b)   Utjecaj na razvoj opće motorike, poglavito na eksplozivnu snagu ruku i koordinaciju.

OBRAZOVNI ZADATCI:  Usavršiti motorička znanja i poboljšati motorička postignuća iz cikličkih kretanja različitim tempom.

ODGOJNI ZADATCI: Zadovoljavati potrebu za kretanjem, razvijati pozitivne moralne osobine učenika , razvijati upornost i ustrajnost u radu, disciplinu i izvršavanje motoričkih gibanja, usvajati radne navike za natjecanjem u skupini i svijest o potrebi suradnje i međusobnog pomaganja, upućivati na poštivanje pravila igre te prihvaćati poraz i radovati se pobjedi.

TIJEK AKTIVNOSTI: Učenici 4.a i 4.b razreda će na satu tjelesno i zdravstvene kulture trčati alku.

Alka će nam biti napuhani balon kojega ćemo zavezati na konop. Dva učenika će držati konop duljine šest metara. Učenicima će koplje biti štap od metle. Učenici koji drže konop s balonom će lagano njihati balon kako bi učenici teže pogodili cilj. Ako učenik pukne balon to mu nosi tri poena, ako dotakne balon, a on ne pukne dva poena i ako učenik promaši balon nula poena.

Pobjednik je onaj učenik koji ima više poena. Pobjednik dobiva pohvalnicu i kilogram voća.

Svi ostali sudionici alke dobivaju zahvalnicu za sudjelovanje.

Jedan učenik će biti voditelj i najavljivat će učenike.

Sada trči alka B.B.

Alkar B.B. pogodio je alku u sridu. ( Čuti će se pljesak učenika)

Čestitamo alkaru B.B.

Alkar  I. B. pogodio alku u dva.

Alkar F. Č. pogodio u ništa.

Nastavnica razredne nastave : Ankica Utrobičić