|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 48. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkog znanja**  1. Povaljka na leđima | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba povaljku na leđima. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, 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** | **TRČANJE OKO SVOGA PARA**  Učenici trče u paru. Na dogovoreni znak desni učenik stane, a lijevi trči oko njega. Kad dođe na svoje mjesto, obojica nastavljaju trčati. Na sljedeći znak desni trči oko lijevog. Gibanje se ponavlja naizmjeničnim trčanjem obaju učenika | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kad kažemo „DA” (naizmjenično spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju prema natrag). Nakon pokreta „DA” izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kad kažemo „NE” (okreću pogled i glavu naizmjenično u desnu i lijevu stranu). 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RUKAMA: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (od natrag 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. SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanom ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni po strunjačama. Učenici na znak rade prvi zadatak: sjednu na strunjaču, noge su im pogrčene ispred tijela, a rukama obuhvate koljena. Učenik se na znak polagano spušta leđima na tlo i u položaju na leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja se tako da tlo dotakne malo gornjim dijelom leđa malo donjim dijelom leđa. Glava je za vrijeme povaljke postavljena tako da je brada na prsima.  Drugi se zadatak izvodi na isti način samo su sada ruke uz uši i dlanovi su postavljeni prema gore. Kad učenik u tom položaju gornjim dijelom leđa takne tlo, istovremeno ga takne i dlanovima. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na učiteljev znak prvi učenik iz kolone dodaje preko glave loptu učeniku iza sebe, ovaj sljedećem i tako redom do posljednjeg koji je prihvaća i trči na čelo kolone i nastavlja dodavati loptu. Igra traje sve dok se učenik koji je počeo igru opet nađe na čelu kolone s loptom u rukama. Ekipa koja prva završi zadatak dobiva najviše bodova. | | |
| **Završni dio sata** | **TKO NAJBOLJE NASMIJAVA**  Svi su učenici u krugu. U sredini kruga jedan je učenik. Njegov je zadatak da u vremenu od 30 sekundi nasmije što više učenika. To čini tako da ide redom od jednog do drugog, postavlja pitanja, izvodi različite pokrete, smije se i slično. Za svakog učenika kojeg uspije nasmijati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme ulogu preuzima drugi učenik. Učenici se redom izmjenjuju. Najuspješniji je onaj koji osvoji najviše bodova.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |