|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 52. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  3. Kolut naprijed niz kosinu | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba kolut naprijed niz kosinu. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: različite sprave, strunjače, odskočna daska, 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 UZ POSTROJAVANJE IZA SPRAVA**  Na svakom uglu polovice odbojkaškog igrališta (9 x 9 m) postavimo po jednu spravu, a učenike podijelimo u četiri jednake kolone. Svaka se nalazi iza jedne sprave. Na učiteljev znak svi učenici trče prema drugoj spravi kako bi što prije stigli i postroje se iza nje (trče u smjeru kazaljke na satu). Kolona koja stigne prva osvaja jedan bod, a konačni pobjednik je ona kolona koja je osvojila najviše bodova. | | |
| **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, naizmjence. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Ispred učenika nalazi se kosina koja je napravljena od odskočne daske i dviju strunjača (jedna je na dasci, a druga u produžetku na tlu). Učenik podiže ruke iznad glave i spušta bradu na prsa. Lagano savija koljena te spušta ruke ispred sebe na strunjaču. Iz tog položaja, prebacivanjem težine s cijeloga na prednji dio stopala ,potiče narušavanje ravnoteže te započinje kolutanje niz kosinu. Kolutanje se izvodi „mekano” po zaobljenim leđima, a završava u čučnju iz kojeg se uspravlja s rukama ispred tijela. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ELEMENTARNA IGRA: RIBOLOV**  Učenici su podijeljeni u 2 vrste koje stoje na suprotnim stranama igrališta ili dvorane. U sredini su dva učenika „ribara“ koji se drže za ruke. Na učiteljev znak učenici iz vrste, „ribe“ pretrčavaju igralište ili dvoranu mijenjajući mjesta, pri čemu ih „ribari“ nastoje uhvatiti. Svaka uhvaćena „riba“ postaje „ribar“ i nastavlja hvatati sa starim „ribarima“, dakle u trojkama. Kad trojka uhvati četvrtu ribu, dijele se u 2 para „ribara“. Svaki novi par smije u jednom hvatanju uhvatiti samo jednu ribu. Pobjednik je posljednja uhvaćena riba. | | |
| **Završni dio sata** | **HVATANJE LOPTE U KRUGU**  Učenike podijelimo u 2 – 4 kolone koje se nalaze iza crte. Ispred svake kolone, na udaljenosti od 3 m je krug promjera 50 – 100 cm u kojem se nalazi jedan učenik. Na učiteljev znak prvi iz svake kolone baca loptu učeniku koji je u krugu. Ako on uhvati loptu, a da pri tom ne izađe iz kruga, kolona osvaja bod. Učenici bacaju loptu redom, a na kraju je pobjednik ona kolona koja je osvojila najviše bodova.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |