|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 56. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag niz kosinu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkog znanja**  4. Kolut natrag niz kosinu | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba kolut natrag niz kosinu. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: loptice, odskočna daska, strunjače | | | |
| 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** | **„SPAS“ DODANOM LOPTICOM**  Svi se učenici slobodno kreću u zadanom prostoru i jedan drugom dodaju lopticu. Na učiteljev znak jedan učenik hvata, a ostali se učenici pokušavaju spasiti tako što nastoje dodati lopticu onom učeniku koji je u opasnosti da bude uhvaćen. Dakle, „spas“ je dodana loptica ili pravodobno izbjegavanje učenika koji hvata. Ako učenik koji hvata, dotakne nekog od suigrača koji nema lopticu, smatra se uhvaćenim, a igra se nastavlja. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA**  1. VJEŽBA: Kompleksna vježba s lopticom  Stav spojeni, priručenje. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku.  2. VJEŽBA: Ispuštanje loptice  Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo.  3. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama  Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom.  4. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom  Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Loptica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku.  5. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju  Stav čučeći, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama.  6. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu  Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom.  7. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret  Stav spojeni, priručenje. Loptica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama.  8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom  Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenik u uspravnom stavu stoji na početku kosine, leđima okrenut prema smjeru kolutanja. Kosina je napravljena od odskočne daske i dviju strunjača (jedna je na dasci, a druga u produžetku na tlu). Ruke su pogrčene u uzručenju okrenutim dlanovima prema gore, tako da se dlanovi nalaze iznad ramena u razini očiju. Iz tog stava usklađeno započinje spuštanje u čučanj i zaobljavanje leđa, prijenos težine tijela s cijelog stopala na pete čime se narušava ravnotežni položaj i započinje kolutanje unatrag.  Za vrijeme kolutanja tijelo je pogrčeno (koljena se zadržavaju na prsima), a dlanovima se odguruje. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ELEMENTARNA IGRA: PRENOŠENJE PUNJENIH LOPTICA**  Učenike podijelimo na dvije jednake skupine međusobno udaljene 10 – 15 m. Ispred svake skupine je krug i u njemu loptice kojih mora biti više nego učenika u skupini. Na učiteljev znak, učenici, npr. iz ekipe A trče prema krugu ekipe B i nastoje iz njihova kruga odnijeti u svoj krug što više loptica ili čak sve. To čine i učenici iz ekipe B. Prenošenje loptice traje jednu minutu. Pobjednička je ona ekipa koja je u svoj krug prenijela više loptica. | | |
| **Završni dio sata** | **IGRA: DAN I NOĆ**  Učenici su podijeljeni u dvije ekipe („dan“ i „noć“) koje su u omeđenom prostoru. Ekipe stoje jedna nasuprot drugoj na udaljenosti od 20 m. Kad učitelj uzvikne: „Dan!“ učenici ekipe „dan“ bježe, a učenici ekipe „noć“ nastoje ih što prije uhvatiti i dovesti do učitelja.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |