|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 55. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag niz kosinu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  4. Kolut natrag niz kosinu | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba kolut natrag niz kosinu. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače, lopte, različite sprave | | | |
| 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** | **TRAŽENJE PARA**  Učenici su podijeljeni u parove i drže se za ruke. Na znak zviždaljke ili pljeska ruku, razdvajaju se i slobodno trče u prostoru. Na učiteljev uzvik: „Tražite para!“ svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati ispred učitelja držeći se za ruke. Učitelj proglašava najuspješniji par i igra se dalje nastavlja. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU**   1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjence jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. 3. POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjence lijevo pa desno. 4. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjence se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugog natrag, odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. | | |
| **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** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenike podijelimo u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte, udaljene od zida 3 m. Na učiteljev znak, prvi učenici bacaju loptu o zid, hvataju je, predaju sljedećem učeniku u koloni koji čini to isto, a oni odlaze na začelje kolone. Tako se čini redom dok lopta ne dođe u ruke prvom učeniku koji je podiže uvis. Pobjednik je kolona koja je najbrže završila zadatak. | | |
| **Završni dio sata** | **POSPREMANJE SPRAVA**  Učenici i učitelj zajednički vraćaju sprave na njihova mjesta. U kratkom razgovoru ističemo važnost urednosti prostora za vježbanje.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |