|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 94. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Povaljke na leđima iz čučnja; Kolutanje iz kleka preko ramena (na jednom koljenu niz kosinu-kolutanje preko ramena) | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  2. Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pored tijela  3. Kolutanje iz kleka preko ramena (na jednom koljenu niz kosinu-kolutanje preko ramena) | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba povaljke na leđima iz čučnja te kolutanje iz kleka preko ramena niz kosinu. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, stalak, prepona, medicinka | | | |
| 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** | **PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA**  Učenici su u vrsti na jednom kraju dvorane/igrališta. Na učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:   * slobodnim trčanjem * u visokom skipu * u niskom skipu * sunožno * četveronoške * suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga * bočno * trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu) * naizmjenično trčanje unaprijed-unatrag. | | |
| **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. GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 3. POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjence. 4. MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim unatrag. 5. PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 6. KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 7. VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 8. 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 u položaju su čučnja. Učenik napravi zadatak i vrati se u položaj čučnja.  Učenici sjednu na strunjaču, noge su pogrčene ispred tijela, a rukama su obuhvaćena koljena. Učenik se na znak polagano spušta leđima na tlo i leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja se tako da se tlo dodirne malo gornjim dijelom leđa pa malo donjim dijelom leđa. Glava je za vrijeme povaljke postavljena tako da je brada na prsima.  U trenutku dodira leđa s tlom izvodi se dodir rukama pored tijela (dlanovima se dodiruje tlo).    **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak jedan po jedan tako da niz kosinu koja je napravljena od odskočne daske i postavljene strunjače preko daske učenik iz kleka izvodi kolutanje preko dominantnog ramena. Glava se postavlja u suprotnu stranu od ramena preko kojeg se koluta. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici trče prema stalku (1) koji se nalazi na udaljenosti 20 metara. Na putu do stalka učenici moraju preskočiti manju preponu (1), podići i spustiti manju medicinku (1 kg) koja se nalazi u obruču (1) te trčati oko stalka. Vraćaju se pravocrtno do svoje kolone. Prilikom vraćanja ne ponavljaju zadatke. | | |
| **Završni dio sata** | **TKO SE NEĆE NASMIJATI**  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanom vremenu. Zadatak skupine mogu izvoditi istovremeno ili prvo jedna pa druga skupina.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |