|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 95. |
| **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**  **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, loptice, kantice | | | |
| 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** | **LOVICA U PARU**  Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad hvatač uhvati svog para, mijenjaju uloge. | | |
| **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. RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan. Rukama će pljeskati ispred sebe: pljesnu svatko za sebe pa međusobno desnom rukom, pljesnu svatko za sebe pa međusobno lijevom rukom, pljesnu svatko za sebe pa istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjence podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. 6. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjence: jedan čučne, drugi stoji. | | |
| **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**  Svaki učenik u ruci ima tenisku lopticu. Učenici trče s lopticom u ruci prema kantici (1) koja je udaljena 15 metara i ostavljaju lopticu u kantici. Kad se svi učenici izredaju, sve su loptice u kantici. (Igra se može ponoviti tako da se sada vraća svatko po svoju lopticu na isti način.) | | |
| **Završni dio sata** | **CRNA KRALJICA 1, 2, 3**  Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan učenik 5 m ispred njih okrenut im je leđima. Dok on izgovara „Crna kraljica 1, 2, 3!“ ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okreće. Tko se od učenika u trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |