|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 93. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Kolutanje iz kleka preko ramena (na jednom koljenu niz kosinu-kolutanje preko ramena) | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  3. Kolutanje iz kleka preko ramena (na jednom koljenu niz kosinu-kolutanje preko ramena) | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik izvodi kolutanje iz kleka preko ramena niz kosinu. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače, stalak/čunjevi, obruč, loptice | | | |
| 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** | **SVI TRČIMO KAO JA**  Učenici su u koloni po jedan, a jedan učenik (u početku učitelj) pokraj njih kako bi ga svi vidjeli. Učenik pokazuje način na koji svi trebaju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Neka se tijekom školske godine svi učenici izmijene u pokazivanju trčanja. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. DA – NE: Učenici stoje uspravno, spojenih stopala, rukama su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA” (naizmjenično spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju prema natrag). Nakon pokreta „DA” izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE” (okreću pogled i glavu naizmjenično u desnu i lijevu stranu). 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RUKAMA: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istovremeno, sa strane tijela, sprijeda prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (straga 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. 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 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 između stalaka (4) ili čunjeva (4), dolaze do obruča (1) u kojem se nalazi loptica (1) i uzimaju lopticu, trče natrag između stalaka i predaju lopticu sljedećem igraču koji istu lopticu ostavlja i vraća se bez loptice. Sljedeći uzima lopticu... | | |
| **Završni dio sata** | **IGRA: DAN – NOĆ**  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |