|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 96. |
| **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, repić, teniske 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** | **ČUVAJ SVOJ REPIĆ**  Svaki učenik dobije komad konopa (repić) dovoljno dug da se vuče po podu igrališta ili dvorane. *Repić* se može zataknuti u pojas donjeg dijela trenirke (kratkih hlača i sl.) ili držati u ruci. Svaki učenik pokušava stati na *repić* drugom učeniku istovremeno čuvajući svoj repić. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. GOVORIMO „NE ZNAM”: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode podizanje obaju ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u „početni” položaj. 2. RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Izvode pomicanje obaju ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su nam raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici izvode savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala se raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pored glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti podlogu što dalje ispred sebe. 6. NOGE DO PRSNOG KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekundi te se vraćaju u početni položaj. | | |
| **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**  Teniske loptice nalaze se u kanticama na udaljenosti 15 metara od učenika. Učenici trče do kantice između stalaka (4), uzimaju lopticu i vraćaju se pravocrtno do svoje grupe. | | |
| **Završni dio sata** | **TKO JE BRŽI**  Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnom stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvog do zadnjeg učenika kroz tunel „izgrađen“ od njihovih nogu.  Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju iznad glave i lopta se šalje od prvog do zadnjeg igrača iz ruke u ruku.  Igra se može igrati i tako da učenici stoje u vrsti (ili dvije vrste). Zadatak im je dodavati lopticu jednom rukom, a primati drugom.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |