|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 57. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Pruženi skok, doskok | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  5. Pruženi skok, doskok | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik izvodi i uočava razliku između pruženo skoka i doskoka. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: tamburin, krugovi, loptice, lopte, čunjevi | | | |
| 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 SATA | | | |
| NASTAVNE ETAPE | AKTIVNOSTI UČENIKA | | |
| **Uvodni dio sata** | **TRČANJE S OKRETOM**  Učenici trče po jedan uz rub dvorane. Učitelj tamburinom daje znak na koji učenici stanu i hodajući se okrenu na mjestu za 360°. Zatim nastavljaju trčati zadanim smjerom. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA**   1. VJEŽBA   Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge.   1. VJEŽBA   Učenici su u turskom sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela.   1. VJEŽBA   Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, gledajući za krugom.   1. VJEŽBA   Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno.   1. VJEŽBA   Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag.   1. VJEŽBE   Stav čučeći s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj.   1. VJEŽBA   Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.  Svaka se vježba ponavlja više puta. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni po dvorani. Na znak učitelja učenici izvode na mjestu sunožni odraz s rukama u uzručenje i sunožni doskok s rukama u odručenju. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **MOMČADSKA IGRA – TKO JE BRŽI I SPRETNIJI**  Učenici su podijeljeni u dvije jednake vrste koje se nalaze na suprotnim stranama igrališta (udaljenost 25 do 30 m). Učitelj je u sredini i u rukama drži košaru punu punjenih loptica ili teniskih loptica. Broj je neograničen. Kad učitelj odjednom istrese sve loptice iz košare učenici jedne i druge vrste trče prema sredini, nastoje skupiti što više loptica i vratiti se na svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja skupi više loptica. | | |
| **Završni dio sata** | **GAĐANJE LOPTOM U ČUNJ**  Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na učiteljev znak prvi iz kolone gađaju loptom u čunj, kotrljajući loptu rukom po tlu. Svaki uspješan pogodak u čunj donosi koloni jedan bod. Pobjeđuje kolona koja skupi najviše bodova.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |