|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 24OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 54. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag niz kosinu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  4. Kolut natrag niz kosinu | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik uočava i izvodi kolut natrag niz kosinu. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: loptice, odskočna daska, strunjače, medicinke, zvonce | | | |
| 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** | **HVATANJE U TROJKAMA**  Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećeg. Kad ga uhvate on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA**  1. VJEŽBA: Kompleksna vježba s lopticom  Stav spojeni, priručenje. Učenici drže lopticu u desnoj ruci. Poskakuju do raskoračnog stava s uzručenjem i prebacuju lopticu u lijevu ruku.  2. VJEŽBA: Ispuštanje loptice  Stav spojeni, priručenje. Učenici, držeći lopticu ispod brade, podižu glavu te im loptica pada na tlo.  3. VJEŽBA: Bacanje loptice uvis objema rukama  Stav raskoračni, predručenje lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis objema rukama i hvataju je jednom rukom.  4. VJEŽBA: Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom  Stav spojeni. Učenici će desnom predručiti, a lijevom uzručiti. Loptica je u lijevoj ruci. Učenici će lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja izmijenit će ruku.  5. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice u čučnju  Stav čučeći, predručiti lopticom. Učenici bacaju lopticu uvis i hvataju je objema rukama.  6. VJEŽBA: Kotrljanje loptice ispod nogu  Stav sjedeći, noge pogrčene, priručenje. Učenici drže lopticu je u lijevoj ruci, kotrljaju lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom.  7. VJEŽBA: Bacanje i hvatanje loptice uz okret  Stav spojeni, priručenje. Loptica je u desnoj ruci. Učenici bacaju lopticu uvis desnom rukom, okreću se za 180° i hvataju je objema rukama.  8. VJEŽBA: Skakanje s lopticom  Stav spojeni. Učenici će lopticu „držati“ između unutrašnjih strana stopala, te će izvoditi sunožne poskoke s lopticom. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenik u uspravnom stavu stoji na početku kosine, leđima okrenut prema smjeru kolutanja. Kosina je napravljena od odskočne daske i dviju strunjača (jedna je na dasci, a druga u produžetku na tlu). Ruke su pogrčene u uzručenju okrenutim dlanovima prema gore, tako da se dlanovi nalaze iznad ramena u razini očiju. Iz tog stava usklađeno započinje spuštanje u čučanj i zaobljavanje leđa, prijenos težine tijela s cijelog stopala na pete čime se narušava ravnotežni položaj i započinje kolutanje unatrag.  Za vrijeme kolutanja tijelo je pogrčeno (koljena se zadržavaju na prsima), a dlanovima se odguruje. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA: PRENOŠENJE MEDICINKE**  Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na učiteljev znak prvi učenik dodaje preko glave medicinku učeniku iza sebe, ovaj sljedećem i tako redom do posljednjeg koji je prihvaća, trči na čelo kolone i nastavlja dodavati medicinku. Igra traje sve dok se učenik koji je počeo igru opet nađe na čelu kolone s medicinkom u rukama. Ekipa koja prva završi zadatak pobjeđuje. | | |
| **Završni dio sata** | **TKO ZVONI**  Učenici se nalaze u dvije vrste. Na udaljenosti 3 m od prve vrste jedan učenik stoji leđima okrenut prema vrstama. Učenici u vrstama drže ruke na leđima, a jedan od njih u ruci ima zvonce. Na dogovoreni znak učenik zazvoni, nakon čega se učenik ispred vrste brzo okrene i pogađa tko je zvonio. Ako pogodi, mijenja mjesto s učenikom koji je zvonio, ne pogodi li, igra se nastavlja.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |