|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 91. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja. | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkog znanja**  1. Povaljka na leđima iz čučnja | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik izvodi povaljke na leđima iz čučnja. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, kapice, stalci, čunjevi, 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** | **TRČANJE ZA UČITELJEM**  Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljem.. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA**   1. GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, zadrže kratko, a zatim lagano vraćaju unatrag. 2. RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim 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. TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo. Vježbu ponavljaju naizmjence. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni na strunjačama u položaju 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 u na leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja 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. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA: HODANJE I TRČANJE S PROMJENOM SMJERA KRETANJA**  Učenici su podijeljeni u 3 – 4 kolone. Ispred njih su postavljene kapice i stalci u nizu. Kapice su jedna iza druge. Čunjevi su postavljeni cik-cak s razmakom od jednog metra, a nastavljaju se stalci koji su također postavljeni cik-cak, ali s razmakom od dva metra. Zadatak se izvodi tako da učenici između kapica i između čunjeva hodaju, a između stalaka trče bržim tempom (slalom) te se vraćaju sa strane na začelje kolone. Sljedeći učenik može krenuti kad ga prethodni dotakne po ramenu. Pobjednik je ona skupina koja prva završi zadatak. | | |
| **Završni dio sata** | **UHVATI LOPTICU**  U sredini je kruga učenik koji ima lopticu. On je baca učenicima u krugu. Zadatak je uhvatiti lopticu. Onaj učenik koji ne uhvati lopticu sjedne ili čučne i za njega je igra završena.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |