|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 69. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkog znanja**  1. Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba sunožni odraz s daske i naskok na povišenje. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače | | | |
| 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 NASTAVNOGA SATA | | | |
| NASTAVNE ETAPE | AKTIVNOSTI UČENIKA | | |
| **Uvodni dio sata** | **LOVICA U ZADANOM PROSTORU**  Jedan učenik trčeći pokušava uhvatiti druge učenike u dogovorenom polju igrališta ili dijelu dvorane. Kad uhvati drugog, taj postaje hvatač i igra se nastavlja. Prije početka igre dobro je dogovoriti se o tome kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekog dogovorenog zadatka npr. čučnu, kleknu…). | | |
| **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 im raširena u širini ramena. U tom je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Učenici savijaju trup 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 raširenih u širini ramena, ruke su sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu.   1. 5. BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj 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. 2. 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 u kolonu. Prvi učenik iz zaleta od 5 m trči do odskočne daske i sunožnim naskom na dasku (ruke iz zaručenja idu u uzručenje) izvodi pružni skok u zraku, nakon toga sunožni doskok (ruke su u predručenju). | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ELEMENTARNA IGRA - LEBDEĆA LOPTICA**  Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svom prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje je zadržati što dulje u zraku. Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku, a da ne padne na tlo. | | |
| **Završni dio sata** | **POGODI TKO JE**  Jedan učenik ima povez preko očiju i stoji u sredini kruga. Jedan učenik iz kruga na dogovoreni znak, dotakne učenika s povezom izgovarajući jednu rečenicu (sve osim svog imena) i vraća se na mjesto u krugu. Učenik skida povez i pokušava pogoditi tko ga je dotaknuo. Svi učenici jedan po jedan izgovaraju ono što je rekao učenik koji je dotaknuo učenika s povezom. Na početku prvog razreda potrebno je odabrati lakši oblik ove igre, a kasnije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istovremeno izgovarati ono što je rekao učenik.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |