|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 50. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkog znanja**  2. Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba povaljku na leđima iz čučnja do čučnja. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, lopta, pero (kokošje, pačje…) | | | |
| 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** | **LOVICA U PARU**  Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kad hvatač uhvati svoj par, mijenjaju uloge. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU**   1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjence jedan drugom podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. 3. RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugom okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan. Rukama će pljeskati ispred sebe: pljesnu svatko za sebe pa međusobno desnom rukom, pljesnu svatko za sebe pa međusobno lijevom rukom, pljesnu svatko za sebe pa istovremeno međusobno s obje ruke. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjence podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. 6. BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugog stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 7. PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugom. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjence: jedan čučne, drugi stoji. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni po strunjačama. Učenici na znak rade prvi zadatak: sjednu na strunjaču, noge su im pogrčene ispred tijela, a rukama obuhvate koljena. Učenik napravi zadatak i vrati se u položaj čučnja. Učenik se na znak polagano spušta leđima na tlo i u položaju na leđima koja su maksimalno zaobljena ljulja se tako da tlo dotakne malo gornjim dijelom leđa malo donjim dijelom leđa. Glava je za vrijeme povaljke postavljena tako da je brada na prsima.  Drugi se zadatak izvodi na isti način samo su sada ruke uz uši i dlanovi su postavljeni prema gore. Kad učenik u tom položaju gornjim dijelom leđa takne tlo, istovremeno ga takne i dlanovima. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR**  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svom polju. Svaka ekipa ima svog kapetana koji se nalazi iza protivničkog polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu, gađa igrače protivničke ekipe. Igrač, kojega lopta pogodi, izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkog polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru. | | |
| **Završni dio sata** | **TKO BOLJE PUŠE**  Učenike podijelimo u nekoliko jednakih skupina, npr. po četiri učenika u skupini. U svakoj skupini jedan učenik drži pero (kokošje, pačje…) i na učiteljev znak baca ga uvis. Neprekidnim i pravodobnim puhanjem učenici nastoje pero što dulje zadržati u zraku. Skupina kojoj pero padne na tlo više ne sudjeluje u igri, a pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži pero u zraku.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |