|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 46. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkog znanja**  1. Povaljka na leđima | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik uočava i izvodi povaljku na leđima. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, strunjače, lopte | | | |
| 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 S PRESKAKIVANJEM U PARU**  Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici trčeći oko dvorane preskakuju. Trči se u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodanjem. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE U PARU**   1. BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjence jedan drugome podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjence lijevo–desno. 3. NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjence se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 4. NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag, odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 5. SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istovremeno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. | | |
| **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 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. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA!**  Učenike podijelimo u nekoliko skupina. Svaka skupina ima svog suca. Svi učenici okupljeni su oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sučev znak „Neka puca, neka puca“ npr. Ivan (prozove jednog učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekog od učenika koji su se istog trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi on postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kome je bila upućena lopta, a kojoj je on uspio izmaknuti. Ivan nastavlja igru. | | |
| **Završni dio sata** | **MORE-BRIJEG**  Svi su učenici u jednoj vrsti. Ispred njih je crta i to mjesto označava „brijeg“, a s druge strane je „more“. Učitelj se nalazi ispred vrste i na njegov uzvik: „More!“, svi trebaju brzo preskočiti crtu i naći se u „moru“. Učitelj daje razne upute, a učenici moraju dobro slušati i paziti trebaju li biti na „brijegu“ ili u „moru“. Pobjednik je učenik koji posljednji ostane u igri.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |