|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 68. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno 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: strunjače, odskočna daska, stalci ili čunjevi, obruči | | | |
| 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** | **POPLAVA**  Učenici slobodno trče po dvorani. Na uzvik „Poplava!“ pokušavaju se što prije popeti na neku spravu, a na znak „Prošla opasnost!“, nastavljaju trčati po dvorani. | | |
| **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 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** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici trče do obruča (3), izvode sunožne poskoke kroz 3 obruča i nastavljaju trčati do stalka (1) ili čunja (1). Potom obilaze stalak/čunj i trče do obruča gdje izvode jednonožni skok s boljom nogom kroz sva tri obruča i vraćaju se trčeći natrag u kolonu. | | |
| **Završni dio sata** | **VOĐENJE GOVORENJEM LIJEVO-DESNO**  Učenici u parovima stoje iza početne crte. Jedan u paru ima zavezane oči. Ispred svakog su para tri do četiri prepreke i crta udaljena jedan metar od zadnje prepreke. Zadatak je dovesti svoj par do crte bez rušenja, pomicanja ili stajanja na prepreku, govoreći samo upute lijevo-desno, naprijed-natrag.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |