|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 47. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkog znanja**  1. Povaljka na leđima | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba povaljku na leđima. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, 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 SA ZADATCIMA**  Učenici trče u koloni jedan iza drugog i na dogovoreni znak učitelja hodaju i trče na različite načine: lagano trče po prstima, hodaju po petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA**   1. VJEŽBA   Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge.   1. VJEŽBA   Učenici su u turskom sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug padne ispred tijela.   1. VJEŽBA   Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, gledajući za krugom.   1. VJEŽBA   Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno.   1. VJEŽBA   Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i grčenjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag.   1. VJEŽBE   Stav čučeći s krugom na glavi. Učenici će se podignuti s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vratiti u čučanj.   1. VJEŽBA   Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom. | | |
| **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.  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** | **IZMEĐU ČETIRI VATRE**  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) sastoji se od dvaju dijelova tako da svaka ekipa ima svoje „polje”.  Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja” protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svog „polja” gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „polja” međusobno se dodaju i gađaju loptom kad im se ukaže prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova/pogodaka. | | |
| **Završni dio sata** | **TKO IMA LOPTU**  Svi su učenici raspoređeni u dvije vrste (jedni iza drugih). Jedan je učenik ispred prve vrste na udaljenosti oko 2 m leđima okrenut prema vrsti i drži u rukama loptu. Na učiteljev znak baca loptu preko glave prema vrsti, a jedan je učenik uhvati i sakrije je iza leđa držeći je objema rukama. Na drugi učiteljev znak učenik se okreće prema vrstama i nastoji pogoditi tko ima loptu. Pogodi li, mijenja mjesto i ulogu s učenikom koji je imao loptu, ne pogodi li, nastavlja igru.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI** | | |