|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 58. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Pruženi skok, doskok | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkog znanja**  5. Pruženi skok, doskok | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba pruženi skok i doskok. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: CD player, okviri sanduka, stalci | | | |
| 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** | **KOJE „JATO“ BRŽE LETI**  Učenike podijelimo na dvije skupine „jata“, koja se nalaze na crti, „žici“. Na znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenom prostoru, a na učiteljev uzvik: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na „žicu“. | | |
| **Opće-pripremne vježbe** | **OPĆE-PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU**   1. VJEŽBA   Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno plješću dlanovima ispod podignute noge. Isti pokret ponavljaju podizanjem lijeve noge.   1. VJEŽBA   Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo.   1. VJEŽBA   Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanom ritmu plješću ispred tijela.   1. VJEŽBA   Turski sjed, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo, pa udesno.   1. VJEŽBA   Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru)   1. VJEŽBA   Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanom ritmu.   1. VJEŽBA   Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, naizmjence nisko pa visoko.  Svaka se vježba ponavlja više puta. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | **AKTIVNOST**  Učenici su raspoređeni po dvorani. Na znak učitelja učenici izvode na mjestu sunožni odraz s rukama u uzručenje i sunožni doskok s rukama u odručenju. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | **ŠTAFETNA IGRA**  Učenici su raspoređeni u dvije kolone. U svakoj su koloni skupine po 4 učenika. Na znak prva skupina uzima okvir sanduka, trčeći ga nosi do stalka (udaljenost 10 m), postavi ga na tlo po širini, svi se učenici provuku kroz okvir sanduka i nose ga natrag do polazišta. Okvir predaju sljedećoj skupini koja izvodi isti zadatak. Pobjednička je ona kolona koja prva završi zadatak. | | |
| **Završni dio sata** | **NAJLJEPŠI KIP**  Svi se učenici nalaze u krugu. Na učiteljev uzvik: „Rukometaš!“,učenici zauzmu držanje karakteristično za rukometaša. Učenik, kojeg učitelj proglasi „najljepšim kipom“, stječe pravo odlučivanja o sljedećoj disciplini oponašanja i proglašenja „najljepšeg kipa“.  **VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR** | | |