|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 60. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Bočno kotrljanje po tlu u jednu i drugu stranu  Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkoga znanja**  Bočno kotrljanje po tlu u jednu i drugu stranu  Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: lopte, strunjače, označivači prostora/kapice | | | |
| 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 NASTAVNOGA SATA | | | |
| NASTAVNE ETAPE | AKTIVNOSTI UČENIKA | | |
| **Uvodni dio sata** | PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA  Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:   * slobodnim trčanjem * visoki skip * niski skip * sunožno * četveronoške * suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga * bočno * trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu) * izmjenično trčanje unaprijed-unatrag. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjence. 4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag. 5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 8. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode bočno kotrljanje tako da su ruke u uzručenju i drže loptu. Tijekom kotrljanja učenik se ne smije savijati u leđima prema natrag. Noge su spojene i cijelo vrijeme zajedno. Kotrlja se dužinom strunjače. Svaki put ponoviti u jednu i drugu stranu.  **Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora**  Učenici su slobodno raspoređeni u prostoru. Ispred svakoga je učenika postavljena kapica i učenik skače naprijed i natrag preko kapice 30 sek. Učenik ima drugi zadatak: skače sunožno bočno preko kapice (lijevo-desno) 30 sek.  Ovisno o vremenu aktivnosti, učenici izmjenjuju zadatak. | | |
| **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 sa suigračima iz svojega „polja” gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „polja” međusobno se dodavaju i gađaju loptom kada im se pruži prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka. | | |
| **Završni dio sata** | TKO SE NEĆE NASMIJATI  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili prvo jedna pa druga skupina.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |