|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2 |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 61. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Kolut natrag niz kosinu  Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Kolut natrag niz kosinu  Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, okvir švedskoga sanduka, lopta | | | |
| 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** | SVI TRČIMO KAO JA  Učenici su u koloni po jedan, a jedan učenik (u početku učiteljica/učitelj) pokraj njih kako bi ga svi vidjeli. Učenik pokazuje način na koji svi trebaju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Neka se tijekom školske godine svi učenici izmijene u pokazivanju trčanja. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA“ (naizmjence spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju). Nakon pokreta „DA“ izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE“ (okreću pogled i glavu naizmjence u desnu i lijevu stranu). 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (od natrag prema naprijed). 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podignuli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjence. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo ili su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela i tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. 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 kolutanje natrag niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta natrag tako da iz čučnja s rukama uz uši izvodi grbicu i koluta se po leđima. Dolaskom na tlo preko glave gura se dlanovima od tla. Završetak kolutanja – učenik se podiže i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.  Učenici su raspoređeni u parove na dva radna mjesta. S jednoga radnog mjesta učenici prenose okvir švedskoga sanduka do drugoga radnog mjesta gdje ga čeka drugi par. Spuste okvir i odlaze na začelje kolone. Preuzima ga drugi par i vraća na početno mjesto. Tako se izmjenjuju učenici noseći okvir švedskoga sanduka. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA  Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svojega sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo „Neka puca, neka puca Ivan!“ (prozove učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih on ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja. | | |
| **Završni dio sata** | IGRA: DAN – NOĆ  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |