|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 26. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu | | | |
| CILJ SATA:  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Kolut naprijed niz kosinu | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, strunjače, odskočna daska, 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 NASTAVNOGA SATA | | | |
| NASTAVNE ETAPE | AKTIVNOSTI UČENIKA | | |
| **Uvodni dio sata** | TRČANJE SA ZADATCIMA  Učenici trče u koloni jedan iza drugoga i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na 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. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i savijanjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag. 6. VJEŽBE – Stav čučeći s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj.   7. 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:  **Kolut naprijed niz kosinu**  Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode kolutanje naprijed niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta, tijekom kolutanja primi se za koljena i kada dođe do završetka kolutanja, uspravi se. Kreće sljedeći učenik. | | |
| **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 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 IMA LOPTU  Svi su učenici raspoređeni u dvije vrste (jedni iza drugih). Jedan je učenik ispred prve vrste na udaljenosti od oko 2 m leđima okrenut prema vrsti, drži u rukama loptu. Na učiteljičin/učiteljev znak baci loptu preko glave prema vrsti, a jedan je učenik uhvati i sakrije je iza leđa držeći je objema rukama. Na drugi učiteljičin/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: SEMAFOR | | |