|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 57. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag niz kosinu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkoga znanja**  Kolut natrag niz kosinu | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: obruči, odskočna daska, strunjače, teniske loptice, kantice, lopte, čunjevi, mali golovi… | | | |
| 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** | PRONAĐI SVOJ OBRUČ  Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče po dvorani/igralištu dok ne čuju dogovoreni znak. Na dogovoreni znak svaki učenik pokušava stati u jedan obruč. Onaj učenik koji nije uspio stati u obruč ometa ostale učenike loveći ih u sljedećemu krugu igre. U svakome krugu igre oduzima se jedan obruč, a povećava se broj učenika koji ometaju ostale (do 5 učenika ometača da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može biti nacrtana kružnica, kružnica napravljena vijačom, kartonski krug i sl. | | |
| **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 – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim 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 – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjence. | | |
| **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. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA: Svaki učenik u ruci ima tenisku lopticu. Učenici trče s lopticom u ruci prema kantici (1) koja je udaljena 15 metara, ostavljaju lopticu u kantici i kada se svi učenici izredaju, sve su loptice u kantici. (Može se ponoviti igra da se sada vraća svatko po svoju lopticu na isti način. | | |
| **Završni dio sata** | TKO BOLJE GAĐA RUKOM/NOGOM  Učenici su podijeljeni u skupine. Svaka skupina stoji u koloni ispred cilja koji trebaju pogoditi. Udaljenost kolone i cilja učiteljica/učitelj sam procjenjuje i povećava s obzirom na napredovanje učenika. Cilj je različit – čunjevi, mali golovi…  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |