|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 86. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Šutiranje lopte nogom na gol iz mjesta | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkoga znanja**  Šutiranje lopte nogom na gol iz mjesta | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: crvene i plave vrpce, lopte, palice | | | |
| 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** | CRVENI GAĐAJU PLAVE  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe označene npr. crvenim i plavim vrpcama. Igra počinje tako da učiteljica/učitelj baca loptu uvis. Ekipa koja uhvati loptu nastoji u jednoj minuti pogoditi što više igrača protivničke ekipe, koji nastoje izmicanjem izbjeći pogodak. Svaki uspješni pogodak nosi jedan bod. Nakon isteka vremena ekipe mijenjaju uloge. Učiteljica/učitelj glasno broji bodove jedne i druge ekipe, a pobjednikom proglašava ekipu koja je osvojila više bodova. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  Učenici su raspoređeni u dvije kolone. Prvi učenik ima loptu koja je postavljena na označenome mjestu i izvodi šut na gol unutarnjom stranom stopala. Odlazi po loptu i dodaje sljedećemu učeniku. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte. Svi prvi u koloni imaju loptu koju na učiteljičin/učiteljev znak kotrljaju udarajući je palicom, ali tako da palica gotovo neprekidno dodiruje loptu. Kad stignu do određenoga stalka, uzmu loptu u ruke, trčeći je nose natrag pa zajedno s palicom predaju sljedećemu učeniku. Igra se nastavlja do kraja. Kolona koja stigne prva, osvaja najviše bodova. | | |
| **Završni dio sata** | RAZGOVOR O SATU  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |