|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 3. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i vježba aktivnost. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: medicinka (3), obruč (3), lopta (2-4) | | | |
| OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: 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 S PRESKAKIVANJEM  Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici preskakuju trčeći u krug po dvorani. Trči se u koloni po jedan, a trčanje treba kombinirati s hodanjem. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom lagano izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjence. 7. 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. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  Učenici su raspoređeni u kolone (kolone se slažu prema broju učenika).  Prvi učenik trči oko čunjeva koji su razmaknuti dijagonalno jedan od drugoga 2 m. Kada učenik dođe na drugu stranu, stane na označeno mjesto. Vraća se sa strane hodajući po liniji. Kada prethodni učenik završi s trčanjem, kreće sljedeći učenik.  Broj postavljenih čunjeva je 5 – 6.  Učenici vježbaju kretanje u prostoru trčeći i hodajući.  Učenik treba trčati tako da istodobno pomiče jednu ruku i suprotnu nogu, a tijelo koordinirano usmjerava prema čunjevima.  Tako učenici izvode zadatak do znaka učiteljice/učitelja da stanu. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA: Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ima medicinku (1 kg) i gura je kotrljajući po tlu boljom rukom do obruča. Ostavlja je u krugu obruča. Vraća se pravocrtno do prvoga sljedećeg učenika, dodiruje ga po dlanu i trči na začelje kolone. Sljedeći učenik trči do obruča i uzima medicinku te je gura kotrljajući do kolone i predaje medicinku drugome učeniku. Odlazi na začelje kolone. Naizmjence učenici izvode zadatak. | | |
| **Završni dio sata** | TKO BOLJE GAĐA KOŠ  Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može bacati dva puta zaredom. Za svako uspješno bacanje, pogodak, učenik, odnosno njegova skupina osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |