|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2 |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 59. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Bočno kotrljanje po tlu u jednu i drugu stranu  Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Bočno kotrljanje po tlu u jednu i drugu stranu  Sunožni preskoci preko kapica/označivač prostora | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: označivači prostora/kapice, strunjače, lopte, teniske loptice, košare | | | |
| 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** | LOVICA U PARU  Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kada hvatač uhvati učenika koji mu je par, mijenjaju uloge. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU   1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjence jedan drugome podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu, odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. VJEŽBA – PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan. Rukama će pljeskati ispred sebe: pljesnu svatko za sebe pa međusobno desnom rukom, pljesnu svatko za sebe pa međusobno lijevom rukom, pljesnu svatko za sebe pa istodobno međusobno objema rukama. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. VJEŽBA – RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjence podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. 6. VJEŽBA – BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 7. VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjence – jedan čučne, drugi stoji. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode bočno kotrljanje tako da su ruke u uzručenju i drže loptu. Tijekom kotrljanja učenik se ne smije savijati u leđima prema natrag. Noge su spojene i cijelo vrijeme zajedno. Kotrlja se dužinom strunjače. Svaki put ponoviti u jednu i drugu stranu.  **Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora**  Učenici su slobodno raspoređeni u prostoru. Ispred svakoga je učenika postavljena kapica i učenik skače naprijed i natrag preko kapice 30 sek. Učenik ima drugi zadatak: skače sunožno bočno preko kapice (lijevo-desno) 30 sek.  Ovisno o vremenu aktivnosti, učenici izmjenjuju zadatak. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | MOMČADSKA IGRA – TKO JE BRŽI I SPRETNIJI  Učenici su podijeljeni u dvije jednake vrste koje se nalaze na suprotnim stranama igrališta (udaljenost 25 do 30 m). Učiteljica/učitelj je u sredini i u rukama drži košaru punu punjenih loptica ili teniskih loptica. Broj je neograničen. Kad učiteljica/učitelj odjednom istrese sve loptice iz košare, učenici jedne i druge vrste trče prema sredini, nastoje skupiti što više loptica i vratiti se na svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja skupi više loptica. | | |
| **Završni dio sata** | CRNA KRALJICA 1, 2, 3  Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan je učenik 5 m ispred njih i okrenut im je leđima. Dok on izgovara „Crna kraljica 1, 2, 3!“, ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okreće. Tko se od učenika u trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |