|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 58. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Kolut natrag niz kosinu  Sunožno preskakivanje vijače | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Kolut natrag niz kosinu  **Predmetno područje C**  **Provjeravanje motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u sunožnom preskakivanju vijače**  Sunožno preskakivanje vijače | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba i razlikuje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.  Učenik izvodi i prati svoje rezultate u sunožnom preskakivanju vijače. OŠ TZK C.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: repići, strunjače, odskočna daska, vijače, teniske loptice, kantice, lopta | | | |
| 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** | ČUVAJ SVOJ REPIĆ  Svaki učenik dobije komad špage (repić) dovoljno dug da se vuče po podu igrališta ili dvorane. Repić se može zataknuti u pojas donjega dijela trenirke (kratkih hlača i sl.) ili držati u ruci. Svaki učenik pokušava stati na repić drugome učeniku istodobno čuvajući svoj repić. | | |
| **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 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..  PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U SUNOŽNOM PRESKAKIVANJU VIJAČE  ***VREDNOVANJE NAUČENOG: MOTORIČKA POSTIGNUĆA***  Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička postignuća se prate. Nakon trećega se puta ocjenjuje.  Sunožno preskakivanje vijače – broji se broj preskoka u 30 sek.  Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta na istome satu. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Teniske loptice nalaze se u kanticama na udaljenosti od 15 metara od učenika. Učenici trče do kantice između stalaka (4), uzimaju lopticu, vraćaju se pravocrtno do svoje grupe. | | |
| **Završni dio sata** | TKO JE BRŽI  Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnome stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvoga do zadnjega učenika kroz tunel „izgrađen“ od njihovih nogu.  Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju iznad glave i lopta se šalje od prvoga do zadnjega igrača iz ruke u ruku.  Igra se može igrati i tako da učenici stoje u vrsti (ili dvjema vrstama). Zadatak im je dodavati lopticu jednom rukom, a primati drugom.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |