|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 23. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, lopta, pero (kokošje, pačje, golublje) | | | |
| 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, zamjenjuju 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:  **Povaljke na leđima**  Učenici su raspoređeni po strunjači. Izvode povaljku na leđima. Učenici leže na strunjači tako da uhvate rukama koljena, glava ide blizu koljena. Naprave grbicu na leđima i ljuljaju se naprijed-natrag. Kada se zaljuljaju, krenu u čučanj. Ponovno se vrate na strunjaču u povaljku. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojemu polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru. | | |
| **Završni dio sata** | TKO BOLJE PUŠE  Učenike podijelimo u nekoliko jednakih skupina, npr. po četiri učenika u skupini. U svakoj skupini jedan učenik drži pero (kokošje, pačje, golublje) i na učiteljičin/učiteljev znak baci ga uvis. Neprekidnim i pravodobnim puhanjem učenici nastoje pero što dulje zadržati u zraku. Skupina kojoj pero padne na tlo više ne sudjeluje u igri, a pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži pero u zraku.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |