|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 82. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed  Trčanje unatrag | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed  Trčanje unatrag | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: lopte, različite sprave | | | |
| 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** | TRAŽENJE PARA  Učenici su podijeljeni u parove i drže se za ruke. Na znak zviždaljke ili pljeska ruku razdvajaju se i slobodno trče u prostoru. Na učiteljičin učiteljev uzvik: „Tražite par!“ svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati ispred učitelja držeći se za ruke. Učiteljica/učitelj proglašava najuspješniji par i igra se nastavlja. | | |
| **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 – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjence lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjence se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  **Rukometna lopta / košarkaška lopta**  Učenici su raspoređeni po dva učenika na jednome radnom mjestu. Imamo 4-5 radnih mjesta. Prvi učenik vodi loptu boljom rukom do čunja i natrag. Lopta se ne smije voditi više od kukova. Vodi se malo prema naprijed. U vođenju lopte pokušati loptu pogurati cijelim dlanom prema dolje i kontrolirati prijam lopte u dlan. U vođenju kontrolirati brzinu kretanja i vođenja lopte.  **Trčanje unatrag**  Učenici trče unatrag s različitim zadatcima:   * učenici trče unatrag od čunja do čunja koji su postavljeni na udaljenosti od 5 m * učenici izvode trčanje unatrag u kombinaciji s trčanjem prema naprijed. Učenici stoje u koloni, koje mogu biti postavljene na više mjesta. Prvi učenik trči do prvoga čunja unatrag i okreće se prema naprijed i trči prema naprijed do sljedećega čunja. Čunjevi su udaljeni 3 m. Postavljena su 3 čunja. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenike podijelimo u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte, udaljene od zida 3 m. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi učenici bacaju loptu o zid, hvataju je, predaju sljedećemu učeniku u koloni, koji čini to isto, a oni odlaze na začelje kolone. Tako se čini redom dok lopta ne dođe u ruke prvome učeniku, koji je podiže u vis. Kolona koja pobijedi dobiva najviše bodova. | | |
| **Završni dio sata** | POSPREMANJE SPRAVA  Učenici i učiteljica/učitelj zajednički vraćaju sprave na njihova mjesta. U kratkome razgovoru ističemo važnost urednosti prostora za vježbanje.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |