|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 100. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Završno provjeravanje motoričkih sposobnosti | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje B i C**  **Praćenje svojih postignuća**  1. Skok udalj iz mjesta  2. Podizanje trupa iz ležećega položaja  3. Prenošenje predmeta – agilnost | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik prati i razlikuje dobivene rezultate. Učenik uočava i izvodi. OŠ TZK B.2.1.; OŠ TZK C.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače, 2 spužve, štoperica, loptice | | | |
| 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 ZADANOME PROSTORU  Jedan učenik trčeći pokušava uhvatiti druge učenike u dogovorenome polju igrališta ili dijelu dvorane. Kada uhvati drugoga, taj postaje hvatač i igra se nastavlja. Prije početka igre je dobro dogovoriti se o tome kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekoga dogovorenog zadatka npr. čučnu, kleknu…). | | |
| **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** | **Praćenje svojih postignuća**  1. Skok udalj iz mjesta  2. Podizanje trupa iz ležećega položaja  3. Prenošenje predmeta – agilnost  VREDNOVANJE ZA UČENJE | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ELEMENTARNA IGRA – LEBDEĆA LOPTICA  Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svojemu prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljičin/učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje je zadržati što dulje u zraku.  Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku, a da ne padne na tlo. | | |
| **Završni dio sata** | POGODI TKO JE  Jedan učenik ima povez preko očiju i stoji u sredini kruga. Jedan učenik iz kruga, na dogovoreni znak, dotakne učenika s povezom izgovarajući jednu rečenicu (sve osim svojega imena) i vraća se na mjesto u krugu. Učenik skida povez i pokušava pogoditi tko ga je dotaknuo. Svi učenici jedan po jedan izgovaraju ono što je rekao učenik koji je dotaknuo učenika s povezom. Na početku prvoga razreda potrebno je odabrati lakši oblik ove igre, a kasnije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istodobno izgovarati ono što je rekao učenik.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |