|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 105. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Elementarna igra | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Elementarna igra  **Predmetno područje D**  Pravila igara i suradnja sa suigračima. | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1.  Prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima. OŠ TZK D.2.3.  Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje. OŠ TZK D.2.4. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, preponice, obruči, lopte | | | |
| 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** | TRČANJE S PRESKAKIVANJEM  Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici preskakuju trčeći u krug po dvorani. Trči se u koloni po jedan, a trčanje treba kombinirati s hodanjem. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom lagano izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjence. 7. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo ili su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela i tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST  ELEMENTARNA IGRA – po izboru učenika. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA: Učenici trče prema obruču koji se nalazi na udaljenosti od 20 metara, na putu do obruča učenici moraju preskočiti manju preponicu, doći do obruča u kojemu se nalazi medicinka (1 kg), uzeti medicinku i odnijeti je u drugi obruč koji se nalazi 1 metar dalje. Vraćaju se pravocrtno do svoje kolone. Ne ponavljaju zadatke pri vraćanju. Sljedeći učenik pravocrtno trči do zadnjega obruča, uzima medicinku koju odnosi u prvi obruč, preskače manju preponicu i vraća se u kolonu. Sljedeći učenik izvodi zadatak kao 1. učenik. Svaki neparni učenik izvodi zadatak prema drugome obruču, a svaki parni izvodi zadatak vraćajući se. | | |
| **Završni dio sata** | TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ  Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može bacati dva puta zaredom. Za svako uspješno bacanje – pogodak, učenik, odnosno njegova skupina, osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |