|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 15. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Puzanje i provlačenje na različite načine  Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz uže | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Puzanje i provlačenje na različite načine  Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz uže | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: repić, okvir švedskoga sanduka, čunjevi, kratka vijača ili uže; lopta, obruči, švedski sanduk, uže | | | |
| 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 im 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 su 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:  **Puzanje i provlačenje na različite načine**  Učenici su raspoređeni u kolonu. Može biti više kolona ovisno o materijalnim uvjetima. Svaka kolona radi isti zadatak.  Prvi učenik iz kolone trči do obruča, radi sunožni skok iz obruča u obruč te dolazi do strunjače gdje izvodi puzanje prema naprijed i na drugoj strunjači puzanje prema natrag.  Podiže se i trči do okvira švedskoga sanduka, provlači se unatrag, nastavi trčati do kapice (označivača prostora), trči oko nje i vraća se trčećim korakom do kolone. Kreće sljedeći učenik.  **Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz uže**  Radno mjesto: švedski sanduk postaviti u blizini užeta. Postaviti strunjače oko radnoga mjesta.  Učenici su raspoređeni u kolonu i jedan po jedan penju se na švedski sanduk. Učenik ustane na švedskome sanduku, primi se za uže i polako se spušta na strunjaču. Kada završi, ide na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici se provlače kroz okvir švedskoga sanduka. Nastavljaju pravocrtno trčati do čunjeva (3) koji su postavljeni na udaljenosti jedan od drugoga 1 m. Trče između čunjeva unatrag. Nastavljaju se kretati do vijače koja je na tlu i skaču sunožno cik-cak cijelom dužinom vijače te se trčeći pravocrtno vraćaju do svoje kolone. Ne ponavljaju zadatke pri vraćanju. | | |
| **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 | | |