|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 79. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Hodanje po gredi preko niske prepreke visine do 10 cm  Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Hodanje po gredi preko niske prepreke visine do 10 cm  Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: CD-*player*, niska greda, strunjače, odskočna daska, debela strunjača, lopta | | | |
| 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** | KOJE „JATO“ BRŽE LETI  Učenike podijelimo u dvije skupine, „jata“, koja se nalaze na crti, „žici“. Na dani znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev uzvik: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na „žicu“. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU   1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno pljesnu dlanovima ispod podignute noge. Zatim to izvode lijevom nogom. 2. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA – Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanome ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA – U turskome sjedu, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo pa udesno. 5. VJEŽBA – Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru) 6. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanome ritmu.   VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, izmjenično: nisko-visoko. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  Učenici su raspoređeni u kolonu. Učenik hoda po niskoj gredi na punome stopalu i prelazi preko prepreke koja je postavljena na gredi. Ruke su u odručenju. Na kraju grede silazi na tlo/strunjaču.  (Kao prepreka može se staviti označivač prostora, odnosno kapica ili sl.)  ***VREDNOVANJE NAUČENOGA – MOTORIČKA ZNANJA***  Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode iz zaleta naskok na odskočnu dasku i sunožni skok na debelu strunjaču. Učenici izvode jedan po jedan iz kratkoga zaleta sunožni naskok na odskočnu dasku. | | |
| **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** | NAJLJEPŠI KIP  Svi se učenici nalaze u krugu. Na učiteljičin/učiteljev uzvik: „Rukometaš!“,učenici zauzmu držanje karakteristično za rukometaša. Učenik kojega učiteljica/učitelj proglasi „najljepšim kipom“ stječe pravo odlučivanja o sljedećoj disciplini oponašanja i proglašenja „najljepšega kipa“.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |