|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 31. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu  Oprema za nastavu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Kolut naprijed niz kosinu  **Predmetno područje D**  **Oprema za nastavu**  Prati svoje higijenske postupke – Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.2.1.  Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: 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** | HVATANJE U TROJKAMA  Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećega. Kada ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja. | | |
| **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:  **Kolut naprijed niz kosinu**  Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode kolutanje naprijed niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta, tijekom kolutanja primi se za koljena i kada dođe do završetka kolutanja, uspravi se. Kreće sljedeći učenik.  TEMA: Oprema za nastavu  AKTIVNOST:  **Prati svoje higijenske postupke**  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA  Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svojega sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo „Neka puca, neka puca – Ivan!“ (prozove učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih on ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja. | | |
| **Završni dio sata** | ŽMIREĆKI PO CRTI  Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona koje se nalaze iza crte.  U nastavku ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolone zatvore oči, podignu glavu i krenu naprijed nastojeći hodati po crti. Na ponovni znak koji slijedi kad učenici prijeđu 6 – 8 m učenici stanu i otvore oči. Učenik koji stoji na crti ili najbliže crti osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |