|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 22. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja  Oprema za nastavu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja  **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 uočava i izvodi pravilnu tehniku. 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: različite sprave, strunjače, 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 UZ POSTROJAVANJE IZA SPRAVA  U svakome kutu polovice odbojkaškoga igrališta (9 x 9 m) postavimo po jednu spravu, a učenike podijelimo u četiri jednake kolone. Svaka se nalazi iza jedne sprave. Na učiteljičin/učiteljev znak svi učenici trče prema drugoj spravi kako bi što prije stigli i postroje se iza nje (trče u smjeru kazaljke na satu). Kolona koja stigne prva osvaja jedan bod, a konačni pobjednik je ona kolona koja je osvojila najviše bodova. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podignuli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjence. 6. 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. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjence. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  **Povaljke na leđima**  Učenici su raspoređeni po strunjači. Izvode povaljku na leđima. Učenici leže na strunjači tako da uhvate rukama koljena, glava ide blizu koljena. Naprave grbicu na leđima i ljuljaju se naprijed-natrag. Kada se zaljuljaju, krenu u čučanj. Ponovno se vrate na strunjaču u povaljku.  TEMA: Oprema za nastavu  AKTIVNOST:  **Prati svoje higijenske postupke**  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ELEMENTARNA IGRA: RIBOLOV  Učenici su podijeljeni u 2 vrste koje stoje na suprotnim stranama igrališta ili dvorane. U sredini su dva učenika „ribara“ koji se drže za ruke. Na učiteljičin/učiteljev znak učenici iz vrste, „ribe“, pretrčavaju igralište ili dvoranu mijenjajući mjesta, pri čemu ih „ribari“ nastoje uhvatiti. Svaka uhvaćena „riba“ postaje „ribar“ i nastavlja hvatati sa starim „ribarima“, dakle u trojkama. Kada trojka uhvati četvrtu ribu, dijele se u 2 para „ribara“. Svaki novi par smije u jednome hvatanju uhvatiti samo jednu ribu. Pobjednik je posljednja uhvaćena riba. | | |
| **Završni dio sata** | HVATANJE LOPTE U KRUGU  Učenike podijelimo u 2 – 4 kolone koje se nalaze iza crte. Ispred svake kolone, na udaljenosti od 3 m je krug promjera 50 – 100 cm u kojemu se nalazi jedan učenik. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi iz svake kolone baca loptu učeniku koji je u krugu. Ako on uhvati loptu, a da pritom ne iziđe iz kruga, kolona osvaja bod. Učenici bacaju loptu redom, a na kraju je pobjednik ona kolona koja je osvojila najviše bodova.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |