|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 71. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u uporu na klupici  Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkoga znanja**  Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u uporu na klupici  Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: debela strunjača, odskočna daska, švedska klupica, repić, 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** | 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 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 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. 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:  Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik iz kolone prima se rukama sa svake strane švedske klupice po dužini, tijelo je na jednoj strani. Upire se rukama i sunožnim skokovima preskače švedsku klupicu. Noge se kreću sunožnim odrazom, s jedne strane skoči, a s druge strane klupice se doskoči. Nakon završetka učenik se vraća u kolonu sa strane klupice. Kreće sljedeći učenik.  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** | 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 dvije vrste). Zadatak im je dodavati lopticu jednom rukom, a primati drugom.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |