|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 69. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Stoj na lopaticama  Trčanje sitnim koracima preko švedske klupice | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Stoj na lopaticama  Trčanje sitnim koracima preko švedske klupice | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, švedska klupa, 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** | TRAŽENJE PARA  Učenici su podijeljeni u parove i drže se za ruke. Na znak zviždaljke ili pljeska ruku, razdvajaju se i slobodno trče u prostoru. Na učiteljičin/učiteljev uzvik: „Tražite par!“ svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati ispred učiteljice/učitelja držeći se za ruke. Učiteljica/učitelj proglašava najuspješniji par i igra se dalje nastavlja. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU   1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjence jedan drugome podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjence lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjence se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  Učenici su raspoređeni po strunjačama i izvode upor na lopaticama. Učenik leži na leđima i podiže noge iznad tijela. Noge su skupa i rukama se upire u donji dio trupa. Izvodi kratki izdržaj u tome položaju i spušta noge na tlo. Vježba se izvodi prema dogovoru s učiteljem.  Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik sitnim koracima pretrčava preko švedske klupice. Tempo trčanja treba biti lagan i tako da se poštuju učenikove mogućnosti. Na kraju klupice silazi na tlo/strunjaču. | | |
| **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** | POSPREMANJE SPRAVA  Učenici i učitelj zajednički vraćaju sprave na njihova mjesta. U kratkome razgovoru ističemo važnost urednosti prostora za vježbanje.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |