|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 21. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Trčanje – niski skip u kretanju  Bočni sunožni preskoci preko klupica | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Trčanje – niski skip u kretanju ***(vrednovanje naučenog***)  Bočni sunožni preskoci preko klupica | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: crvene i plave vrpce, lopta, čunjevi ili označivači prostora (kapice), švedska klupa, stalci; palice | | | |
| 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** | CRVENI GAĐAJU PLAVE  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe označene npr. crvenim i plavim vrpcama. Igra počinje tako da učiteljica/učitelj baca loptu uvis. Ekipa koja uhvati loptu nastoji u jednoj minuti pogoditi što više igrača protivničke ekipe, koji nastoje izmicanjem izbjeći pogodak. Svaki uspješni pogodak nosi jedan bod. Nakon isteka vremena ekipe zamjenjuju uloge. Učiteljica/učitelj glasno broji bodove jedne i druge ekipe, a pobjednikom proglašava ekipu koja je osvojila više bodova. | | |
| **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. 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 izvode trčanja u kombinaciji s niskim skipom.**  Učenici naizmjence izvode trčanje na dužini od 9 m prema unaprijed zadanom: niski skip.  Obilježi se prostor čunjevima ili označivačem prostora tako da se postave na tlo na udaljenosti od 3 m. Učenici izvode prvo niski skip od prvoga čunja do drugoga, od drugoga čunja izvode trčanje umjerenim tempom do trećega čunja, od trećega čunja izvode ponovno niski skip.  Učenici izvode aktivnost jedan po jedan, kada završi trči pravocrtno natrag u kolonu na začelje.  Primjeri za proširivanje aktivnosti tijekom sljedećih sati:  - učenici izvode niski skip od čunja do čunja koji su postavljeni u razmaku od 5 m  - učenici izvode niski skip nakon kratkoga zaleta od 5 m do postavljene oznake za zaustavljanje (stalak, obruč…).  **VREDNOVANJE NAUČENOG**  **Bočni sunožni preskoci preko klupica**  Učenici su raspoređeni u kolone. 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 sa sunožnim odrazom, s jedne strane skoči, a s druge strane klupice se doskoči. Nakon završetka učenik se vraća u kolonu pokraj klupice. Kreće sljedeći učenik. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte. Svi prvi u koloni imaju loptu koju na učiteljičin/učiteljev znak kotrljaju udarajući je palicom, ali tako da palica gotovo neprekidno dodiruje loptu. Kad stignu do određenoga stalka, uzmu loptu u ruke, trčeći je nose natrag pa zajedno s palicom predaju sljedećem učeniku. Igra se nastavlja do kraja. Kolona koja stigne prva osvaja najviše bodova. | | |
| **Završni dio sata** | RAZGOVOR O SATU  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |