|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 9. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz uže  Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m | | | |
| CILJ SATA:  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz uže  Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku motoričkih aktivnosti i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: | | | |
| 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 OKO SVOGA PARA  Učenici trče u paru. Na dogovoreni znak desni učenik stane, a lijevi trči oko njega. Kad dođe na svoje mjesto, oba nastavljaju trčati. Na sljedeći znak desni trči oko lijevoga i tako naizmjence. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA“ (naizmjence spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju). Nakon pokreta „DA“ izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE“ (okreću pogled i glavu naizmjence u desnu i lijevu stranu). 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (od natrag 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. Učenici lijevom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli 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 – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  **Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz uže**  Radno mjesto: švedski sanduk, postaviti u blizini užeta.  Postaviti strunjače oko radnoga mjesta.  Učenici su raspoređeni u kolonu i jedan po jedan se penju na švedski sanduk. Na švedskome sanduku ustanu, prime se za uže i polako se spuštaju na strunjaču. Kada učenik završi, ide na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.  **Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m.**  Učenici su raspoređeni uz crtu koja je odmaknuta od zida 3 m. Svaki učenik ima jednu lopticu (tenisku, spužvastu ili neku drugu).  Izvodi bacanje lagano u zid prvo desnom pa lijevom rukom. Loptica se hvata dvjema rukama. Pripaziti da je ruka podignuta iznad ramena, a između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva i loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Šaka je u smjeru izbačaja.  **PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA**  Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili u 5 bacanja. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi učenik iz kolone dodaje preko glave loptu učeniku iza sebe, ovaj sljedećem i tako redom do posljednjega koji je prihvaća i trči na čelo kolone te nastavlja dodavati loptu. Igra traje sve dok se učenik koji je počeo igru opet nađe na čelu kolone s loptom u rukama. Ekipa koja prva izvrši zadatak dobiva najviše bodova. | | |
| **Završni dio sata** | TKO NAJBOLJE NASMIJAVA  Svi su učenici u krugu, a u sredini kruga je jedan učenik. Njegov je zadatak da u 30 sekundi nasmije što više učenika, i to tako da ide redom od jednoga do drugoga, postavlja im pitanja, izvodi različite pokrete, smije se itd. Za svakoga učenika kojega uspije nasmijati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme, ulogu preuzima drugi učenik i tako redom. Najuspješniji je onaj koji osvoji najviše bodova.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |