|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 25. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Kolut naprijed niz kosinu | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, 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 OKO SVOJEGA 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 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 – 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:  **Kolut naprijed niz kosinu**  Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode kolutanje naprijed niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta, tijekom kolutanja primi se za koljena i kada dođe do završetka kolutanja, uspravi se. Kreće sljedeći učenik. | | |
| **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 sljedećemu i tako redom do posljednjega koji je prihvaća i trči na čelo kolone i 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 mu 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 | | |