|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2 |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 70. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u uporu na klupici  Hodanje po gredi na prstima | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u uporu na klupici  Hodanje po gredi na prstima | | | |
| ISHODI UČENJA:  Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: loptice, strunjače, niska greda, švedska klupica, lopta, zvonce | | | |
| 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** | HVATANJE U TROJKAMA  Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećega. Kada ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA  1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom, stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku.  2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice, stav spojeni, priručiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu i loptica padne na tlo.  3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama, stav raskoračni, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a hvatati je jednom rukom.  4. VJEŽBA – Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom, stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja promijeniti ruku.  5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju, stav čučeći, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama.  6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu, stav sjedeći, noge pogrčene, priručiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom.  7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret, stav spojeni, priručiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180° i uhvatiti je objema rukama.  8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom, stav spojeni, lopticu „držati“ između unutarnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom. | | |
| **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. Prvi učenik hoda po niskoj gredi na prstima, ruke su u uzručenju. Na kraju grede 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** | TKO ZVONI  Učenici se nalaze u dvije vrste. Na udaljenosti od 3 m od prve vrste jedan učenik stoji leđima okrenut prema vrstama. Učenici u vrstama drže ruke na leđima, a jedan od njih u ruci ima zvonce. Na dogovoreni znak učenik zazvoni, nakon čega se učenik ispred vrste brzo okrene i pogađa tko je zvonio. Ako pogodi, mijenja mjesto s učenikom koji je zvonio, ne pogodi li, igra se nastavlja.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |