|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 2. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Hodanje i trčanje s promjenom smjera kretanja | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: loptice, lopte, švedska klupa | | | |
| 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** | KOJE „JATO“ BRŽE LETI  Učenike podijelimo u dvije skupine, „jata“, koja se nalaze na crti, „žici“. Na dani znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenome prostoru, a na učiteljičino/učiteljevo: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na žicu. | | |
| **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 kolonama (kolone se slažu prema broju učenika).  Prvi učenik trči oko razmaknutih čunjeva koji su jedan od drugoga udaljeni 2 m. Kada učenik dođe na drugu stranu, stane na označeno mjesto. Vraća se sa strane hodajući po liniji. Kada prethodni učenik završi s trčanjem, kreće sljedeći učenik.  Broj postavljenih čunjeva je 5 – 6.  Učenici vježbaju kretanje u prostoru trčeći i hodajući.  Učenik treba trčati tako da istodobno pomiče jednu ruku i suprotnu nogu, a tijelo koordinirano usmjerava prema čunjevima.  Tako učenici izvode zadatak do znaka učiteljice/učitelja da stanu. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA  Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone na udaljenosti od 3 m nalazi se čunj. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi iz kolona gađaju loptom čunj kotrljajući je rukom po tlu. Učenik odlazi po loptu i vraća se sa strane ne ometajući svoju ili drugu kolonu. Skupina koja je pogodila najviše čunjeva je pobjednik. | | |
| **Završni dio sata** | KOTRLJANJE LOPTE PO KLUPI  Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Ispred svake je švedska klupa. Učenici redom bacaju loptu kotrljajući je rukom. Cilj: lopta se treba kotrljati po cijeloj duljini klupe.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |