|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 66. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Stoj na lopaticama  Kratkotrajni vis na prirodnim i umjetnim preprekama | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Stoj na lopaticama  Kratkotrajni vis na prirodnim i umjetnim preprekama | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: tamburin, krugovi, loptice, lopte, čunjevi, švedske ljestve, strunjače | | | |
| 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 S OKRETOM  Učenici trče po jedan uz rub dvorane. Učiteljica/učitelj tamburinom daje znak na koji učenici stanu i hodajući se okrenu na mjestu za 360°. Zatim nastavljaju trčati zadanim smjerom. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA   1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i savijanjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag. 6. VJEŽBE – Stav čučeći s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj.   VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  Učenici su raspoređeni po strunjačama i izvode upor na lopaticama. Učenik leži na leđima i podiže noge iznad tijela. Noge su skupa i rukama se upire u donji dio trupa. Izvodi kratki izdržaj u tome položaju i spušta noge na tlo. Vježba se izvodi prema dogovoru s učiteljicom/učiteljem.  Učenici su raspoređeni ispred švedskih ljestava. Učenik se penje na švedske ljestve i prima se za pritku koja je iznad kako bi mogao napraviti vis. U visu je do 5 sekundi i spušta se polako pritku po pritku prema tlu. Kreće sljedeći učenik. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | MOMČADSKA IGRA – TKO JE BRŽI I SPRETNIJI  Učenici su podijeljeni u dvije jednake vrste koje se nalaze na suprotnim stranama igrališta (udaljenost 25 do 30 m). Učiteljica/učitelj je u sredini i u rukama drži košaru punu punjenih loptica. Broj je neograničen. Kad učiteljica/učitelj odjednom istrese sve loptice iz košare, učenici jedne i druge vrste trče prema sredini, nastoje skupiti što više loptica i vratiti se na svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja skupi više loptica. | | |
| **Završni dio sata** | GAĐANJE LOPTOM U ČUNJ  Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na učiteljičin/učiteljev znak, prvi iz kolone gađaju loptom u čunj, kotrljajući loptu rukom po tlu. Svaki uspješni pogodak u čunj donosi koloni jedan bod. Pobjeđuje kolona koja skupi najviše bodova.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |