|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 37. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m  Dizanje i nošenje medicinke do 2 kg na različite načine | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkoga znanja**  Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m  Dizanje i nošenje medicinke do 2 kg na različite načine | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: loptice, medicinke do 2 kg, povez za oči, obruči, čunj/stalak | | | |
| 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** | POPLAVA  Učenici slobodno trče po dvorani. Na uzvik „Poplava!“ pokušavaju se što prije popeti na neku spravu, a na znak „Prošla opasnost!“ nastavljaju trčati po dvorani. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU   1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjence jedan drugome podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjence lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjence se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST  **Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m**  Svaki učenik ima svoju loptu. Izvodi bacanje lopte objema rukama u tlo što više može, a nakon odbijanja lopte učenik je hvata u trenutku pada. Lopta ne smije pasti na tlo, nego je učenik treba uhvatiti.  **Dizanje i nošenje medicinke do 2 kg na različite načine**  Učenici su raspoređeni u četvorke. Svaka četvorka stoji na svojemu mjestu u obliku četverokuta. Učenici u četvorkama su označeni 1 , 2, 3 i 4. Učenik 1 iz četvorke nosi medicinku od 2 kg učeniku 2. Predaje medicinku učeniku 2 koji nosi medicinku učeniku broj 3. Učenik 1 ostaje na mjestu učenika 2, a učenik 2 ostaje na mjestu učenika 3. Učenik 3 nosi medicinku učeniku 4 koji nosi medicinku učeniku 1. Tako redom. Svi se učenici stalno izmjenjuju.  Kako nose medicinku, tako mijenjaju mjesta četvorke. Aktivnost prestaje kada svaki učenik dođe na svoje početno mjesto. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trči do prvoga obruča, skače na jednoj nozi, drugi obruč sunožno te treći obruč opet skače na jednoj nozi. Dalje trči do čunja, obilazi ga te se vraća pravocrtno do učenika koji je prvi u koloni i dodiruje ga po dlanu. Odlazi na začelje kolone. | | |
| **Završni dio sata** | VOĐENJE GOVORENJEM LIJEVO–DESNO  Učenici u parovima stoje iza početne crte. Jedan u paru ima zavezane oči. Ispred svakoga su para tri do četiri prepreke i crta udaljena jedan metar od zadnje prepreke. Zadatak je dovesti svoj par do crte bez rušenja, pomicanja ili stajanja na prepreku, dajući samo upute lijevo-desno, naprijed-natrag.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |