|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 4. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Mjerenje visine | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Trčanje uz promjenu smjera kretanja | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilno trčanje. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, čunjevi, 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.; | | | |
| TIJEK NASTAVNOGA SATA | | | |
| NASTAVNE ETAPE | AKTIVNOSTI UČENIKA | | |
| **Uvodni dio sata** | TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM   * Učenici trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev znak počnu hodati – na petama, na prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjence. * Iz slobodnoga trčanja na dogovoreni se znak zaustavljaju, okreću prema učiteljici/učitelju i zauzimaju stav „pozor“. Na idući znak ponovno potrče i trče, pa opet zauzimaju stav „pozor“ i tako redom. | | |
| **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. 7. 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 u kolone (kolone se slažu prema broju učenika); jedna nasuprot drugoj.  Cilj: Učenici trče između čunjeva koji su postavljeni u razmaku od 2 m.  Prvi učenik iz 1. kolone trči prema naprijed između čunjeva koji su posloženi po crti u razmaku od 2 m. Kada učenik iz 1. kolone završi, odlazi na začelje kolone. Kreće prvi učenik iz 2. kolone, izvodi isti zadatak. Kada završi, odlazi na začelje kolone. Tako učenici izvode zadatak do znaka učiteljice/učitelja da stanu.  Broj postavljenih čunjeva je 5 – 6. Učenici se kreću u prostoru trčeći. Učenik treba trčati tako da istodobno pomiče jednu ruku i suprotnu nogu, a tijelo koordinirano usmjerava prema čunjevima. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ELEMENTARNA IGRA: TRČANJE OKO STRUNJAČE – ZA MNOM  Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Nasuprot svakoj koloni na udaljenosti od 10 m stavi se jedna strunjača. Na učiteljičin/učiteljev znak i poziv prvoga učenika u koloni „Za mnom!“ svi učenici trče do strunjače, obiđu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i postroji se iza startne crte. | | |
| **Završni dio sata** | JAKOVE, GDJE SI?  Svi su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika zavezanih očiju. Jedan zapita drugoga: „Jakove, gdje si?“, a drugi odgovara: „Tu sam!“. To se ponavlja sve dok prvi učenik ne uhvati drugoga. Kad ga uhvati, oboje predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |