|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 95. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Ubacivanje lopte u koš  Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Ubacivanje lopte u koš  Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, lopte, strunjače, povez za oči | | | |
| 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 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 sljedeći 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 kolonu. Prvi učenik ubacuje lakšu loptu u koš s prsa. Učenik drži loptu dvjema rukama na prsima i u trenutku izbacivanja lopte to izvodi s prsa i usmjerava loptu naprijed gore prema košu. Nakon ubacivanja lopte u koš uzima loptu i odlazi na začelje kolone.  Učenici su raspoređeni na tri strunjače. Učenik se iz polučučnja spušta na tlo. Ruke su sa strane i dlanovi okrenuti prema tlu. Trenutak dodira tla s tijelom, dodirne dlanovima tlo i izvede povaljku. Ustane i odlazi na mjesto. | | |
| **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 prvog 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, oba predaju marame novim učenicima i igra se nastavlja.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |