|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 56. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag niz kosinu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Kolut natrag niz kosinu | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, stalci ili čunjevi, obruči, 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** | 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:  Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode kolutanje natrag niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta natrag tako da iz čučnja s rukama uz uši izvodi grbicu i koluta se po leđima. Dolaskom na tlo preko glave gura se dlanovima od tla. Završetak kolutanja – učenik se podiže i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA: Učenici trče do obruča (3); izvode sunožne poskoke kroz 3 obruča i nastavljaju trčati do stalka (1) ili čunja (1); obilaze stalak/čunj; trče do obruča gdje izvode jednonožni skok boljom nogom kroz sva tri obruča i vraćaju se trčeći natrag u kolonu. | | |
| **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: SEMAFOR | | |