|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 16. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Trčanje – niski skip u kretanju  Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica | | | |
| **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Trčanje – niski skip u kretanju  Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: obruči, čunjevi, lopta ili krpenjača | | | |
| 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** | PRONAĐI SVOJ OBRUČ  Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče po dvorani/igralištu dok ne čuju dogovoreni znak. Na dogovoreni znak svaki učenik pokušava stati u jedan obruč. Onaj učenik koji nije uspio stati u obruč ometa ostale učenike loveći ih u sljedećemu krugu igre. U svakome krugu igre oduzima se jedan obruč, a povećava se broj učenika koji ometaju ostale (do 5 učenika ometača da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može poslužiti nacrtana kružnica, kružnica napravljena vijačom, kartonski krug i sl. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podignuli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjence. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo ili su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela i tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjence. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  **Učenici izvode trčanje u kombinaciji s niskim skipom.**  Učenici naizmjence izvode trčanje na dužini od 9 m prema unaprijed zadanom: niski skip.  Obilježi se prostor čunjevima ili označivačem prostora tako da se postave na tlo na udaljenosti od 3 m. Učenici izvode prvo niski skip od prvoga čunja do drugoga, od drugoga čunja izvode trčanje umjerenim tempom do trećega čunja, od trećega čunja izvode ponovno niski skip.  Učenici izvode aktivnost jedan po jedan, kada završi trči pravocrtno natrag u kolonu na začelje.  Primjeri za proširivanje aktivnosti tijekom sljedećih sati:  - učenici izvode niski skip od čunja do čunja koji su postavljeni u razmaku od 5 m  - učenici izvode niski skip nakon kratkoga zaleta od 5 m do postavljene oznake za zaustavljanje (stalak, obruč…).  **Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica**.  Učenici izvode trčanja u kombinaciji s visokim skipom:  - na dužini od 9 m učenici naizmjenice izvode trčanje prema naprijed i visoki skip.  Prostor je obilježen čunjevima ili označivačem prostora (kapicama) koji se postave na tlo na udaljenosti od 3 m. Učenici izvode prvo visoki skip od prvoga čunja do drugoga, od drugoga čunja izvode trčanje umjerenim tempom do trećega čunja, od trećega čunja izvode ponovno visoki skip.  Primjeri za proširivanje aktivnosti tijekom sljedećih sati:  - učenici izvode visoki skip od čunja do čunja koji su postavljeni u razmaku od 5 m  - učenici izvode visoki skip preko kapica postavljenih na tlo. Dužina od 5 m do 7 m. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici trče između čunjeva s promjenom smjera kretanja do označenoga mjesta, dodirnu tlo rukom na označenome mjestu i istim se načinom vraćaju u kolonu. | | |
| **Završni dio sata** | TKO BOLJE GAĐA RUKOM/NOGOM  Učenici su podijeljeni u skupine. Svaka skupina stoji u koloni ispred cilja koji trebaju pogoditi loptom ili krpenjačom. Udaljenost kolone i cilja učiteljica sama / učitelj sam procjenjuje i povećava s obzirom na napredovanje učenika. Cilj je različit – čunjevi, golovi, obruči.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |