|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 74. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Hodanje po gredi bočno  Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Hodanje po gredi bočno  Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače, niska greda, švedski sanduk, lopta | | | |
| 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** | SVI TRČIMO KAO JA  Učenici su u koloni po jedan, a jedan je učenik (u početku učiteljica/učitelj) pokraj njih kako bi ga svi vidjeli. Učenik pokazuje način na koji svi trebaju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Neka se tijekom školske godine svi učenici izmijene u pokazivanju trčanja. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA“ (naizmjence spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju). Nakon pokreta „DA“ izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE“ (okreću pogled i glavu naizmjence u desnu i lijevu stranu). 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (od natrag 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 – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  Učenici su raspoređeni u kolonu. Učenik hoda po niskoj gredi na punome stopalu bočno. Prvo izvodi u desnu stranu, a kada se ponavlja zadatak, izvodi se u lijevu stranu.  Na kraju grede silazi na tlo/strunjaču.  Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode iz zaleta naskok na dasku i sunožni skok na švedski sanduk visine 40 cm. Učenici izvode jedan po jedan iz kratkoga zaleta sunožni naskok na dasku. U trenutku naskoka na švedski sanduk izvode zamah ruku. Ruke su u uzručenju u trenutku naskoka na švedski sanduk. Ondje se učenik zadržava 1 sekundu i sunožno skače na strunjaču. Odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojemu polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru. | | |
| **Završni dio sata** | IGRA: DAN – NOĆ  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |