|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 17. |
| **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 | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje 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: strunjače, čunjevi ili označivači prostora (kapice), povez za oči, obruč | | | |
| 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 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 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 do obruča (3), izvode niski skip kroz 3 obruča i nastavljaju trčati do stalka (1) ili čunja (1), obilaze stalak/čunj, trče do obruča gdje izvode opet niski skip 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 | | |