|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 18. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Trčanje – niski skip u kretanju  Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) | | | |
| **Predmetno područje A**  **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: čunjevi ili označivači prostora (kapice), loptice, 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** | LOVICA U ZADANOME PROSTORU  Jedan učenik trčeći pokušava uhvatiti druge učenike u dogovorenome polju igrališta ili dijelu dvorane. Kada uhvati drugoga, taj postaje hvatač i igra se nastavlja. Prije početka igre dobro je dogovoriti se o tome kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekoga dogovorenog zadatka, npr. čučnu, kleknu…). | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj. | | |
| **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** | ELEMENTARNA IGRA - LEBDEĆA LOPTICA  Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svojemu prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljičin/učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje je zadržati što dulje u zraku.  Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku, a da ne padne na tlo. | | |
| **Završni dio sata** | POGODI TKO JE  Jedan učenik ima povez preko očiju i stoji u sredini kruga. Jedan učenik iz kruga na dogovoreni znak dotakne učenika s povezom izgovarajući jednu rečenicu (sve osim svojega imena) i vraća se na mjesto u krugu. Učenik skida povez i pokušava pogoditi tko ga je dotaknuo. Svi učenici jedan po jedan izgovaraju ono što je rekao učenik koji je dotaknuo učenika s povezom. Na početku treba odabrati lakši oblik ove igre, a poslije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istodobno izgovarati ono što je rekao učenik.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |