|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 13. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Puzanje i provlačenje na različite načine  Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkoga znanja**  Puzanje i provlačenje na različite načine  Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, okvir švedskoga sanduka, obruči, označivač prostora (kapica), kantice, teniske loptice | | | |
| 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 PARU  Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kada hvatač uhvati učenika koji mu je par, mijenjaju uloge. | | |
| **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 – RAMENA GORE-DOLJE: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. VJEŽBA – PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan. Rukama će pljeskati ispred sebe: pljesnu svatko za sebe pa međusobno desnom rukom, pljesnu svatko za sebe pa međusobno lijevom rukom, pljesnu svatko za sebe pa istodobno međusobno objema rukama. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. VJEŽBA – RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjence podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. 6. VJEŽBA – BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 7. VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjence – jedan čučne, drugi stoji. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  **Puzanje i provlačenje na različite načine**  Učenici su raspoređeni u kolonu. Može biti više kolona ovisno o materijalnim uvjetima. Svaka kolona radi isti zadatak.  Prvi učenik iz kolone trči do obruča, radi sunožni skok iz obruča u obruč te dolazi do strunjače, gdje izvodi puzanje prema naprijed i na drugoj strunjači puzanje prema natrag.  Podiže se i trči do okvira švedskoga sanduka, provlači se unatrag, nastavi trčati do kapice (označivača prostora), trči oko nje i vraća se trčećim korakom do kolone. Kreće sljedeći učenik.  **Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč**  Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak skačući na jednoj nozi iz obruča u obruč.  Na tlu je postavljeno 8 obruča jedan za drugim. Učenik prelazi preko obruča skačući na jednoj nozi u obruč pa u sljedeći i tako do kraja. Izvodi 8 skokova na jednoj nozi. Kada završi, učenik se trčećim korakom vraća u kolonu. Kreće sljedeći učenik. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Svaki učenik u ruci ima tenisku lopticu. Učenici trče s lopticom u ruci prema kantici (1) koja je udaljena 15 metara, ostavljaju lopticu u kantici i vraćaju se na začelje kolone. Kada se svi učenici izredaju, sve su loptice u kantici. (Može se ponoviti igra da se sada na isti način vraćaju svatko po svoju lopticu.) | | |
| **Završni dio sata** | CRNA KRALJICA 1, 2, 3  Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan je učenik 5 m ispred njih i okrenut im je leđima. Dok on izgovara „Crna kraljica 1, 2, 3!“ ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okreće. Tko se od učenika u trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |