|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 12. |
| **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**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Puzanje i provlačenje na različite načine  Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: obruči, okvir švedskoga sanduka, strunjače, agilne ljestve, označivači prostora (kapice) | | | |
| 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** | PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA  Učenici su u vrsti na jednom kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:   * slobodnim trčanjem * visoki skip * niski skip * sunožno * četveronoške * suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga * bočno * trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu) * izmjenično trčanje unaprijed-unatrag. | | |
| **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 – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjence. 4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag. 5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 8. 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:  **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:  Učenici se provlače kroz okvir švedskoga sanduka, kreću se do strunjače i izvode bočno kotrljanje. Podižu se i trče do agilnih ljestava na tlu. Trče kroz njih na prstima te se trčeći pravocrtno vraćaju do svoje kolone. Ne ponavljaju zadatke pri vraćanju. | | |
| **Završni dio sata** | TKO SE NEĆE NASMIJATI  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili prvo jedna pa druga skupina.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |