|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 67. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Stoj na lopaticama  Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkoga znanja**  Stoj na lopaticama  Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: CD-*player*, okviri sanduka, stalci, odskočna daska, strunjače, debela strunjača | | | |
| 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** | KOJE „JATO“ BRŽE LETI  Učenike podijelimo na dvije skupine, „jata“, koja se nalaze na crti, „žici“. Na dani znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenu prostoru, a na učiteljičin/učiteljev uzvik: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na „žicu“. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU   1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno pljesnu dlanovima ispod podignute noge. Zatim to izvode lijevom nogom. 2. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA – Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanome ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA – U turskome sjedu, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo pa udesno. 5. VJEŽBA – Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru) 6. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanome ritmu. 7. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, izmjenično: nisko-visoko. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode iz zaleta naskok na odskočnu dasku i sunožni skok na debelu strunjaču. Učenici izvode jedan po jedan iz kratkoga zaleta sunožni naskok na odskočnu dasku.  Učenici su raspoređeni po strunjačama i izvode upor na lopaticama. Učenik leži na leđima i podiže noge iznad tijela. Noge su skupa i rukama se upire u donji dio trupa. Izvodi kratki izdržaj u tome položaju i spušta noge na tlo. Vježba se izvodi prema dogovoru s učiteljicom/učiteljem. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su raspoređeni u dvije kolone. U svakoj su koloni sastavljene skupine po 4 učenika, koje se nalaze jedna iza druge. Na dani znak, prva skupina uzima okvir sanduka, trčeći ga nosi do stalka (udaljenost 10 m), postavi ga na tlo po širini, svi se učenici provuku kroz okvir sanduka i nose ga natrag do polazišta. Okvir predaju sljedećoj skupini koja izvodi isti zadatak i tako redom dok se ne izredaju sve skupine. Pobjednička je ona kolona koja prva izvrši zadatak. | | |
| **Završni dio sata** | NAJLJEPŠI KIP  Svi se učenici nalaze u krugu. Na učiteljičin/učiteljev uzvik: „Rukometaš!“učenici zauzmu držanje karakteristično za rukometaša. Učenik kojega učiteljica/učitelj proglasi „najljepšim kipom“ stječe pravo odlučivanja o sljedećoj disciplini oponašanja i proglašenja „najljepšega kipa“.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |