|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 77. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po gredi preko niske prepreke visine do 10 cm | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Hodanje po gredi preko niske prepreke visine do 10 cm | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilno aktivnost. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, niska greda, označivač prostora (kapica), lopta, 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** | FIGURATIVNO TRČANJE  Učenici hodaju, odnosno trče u jednoj koloni po igralištu. Učiteljica/učitelj nastoji pri odabiru smjera kretanja što više iskoristiti crte rukometnoga, košarkaškoga ili odbojkaškoga igrališta. To će učenicima omogućiti da pri trčanju „opisuju“ polukrug, krug, četverokut, pravokutnik, osmicu. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA“ (naizmjence spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju). Nakon pokreta „DA“ izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE“ (okreću pogled i glavu naizmjence u desnu i lijevu stranu). 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (od natrag prema naprijed). 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podignuli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjence. 6. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo ili su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela i tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. 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:  Učenici su raspoređeni u kolonu. Učenik hoda po niskoj gredi na punome stopalu i prelazi preko prepreke koja je postavljena na gredi. Ruke su u odručenju. Na kraju grede silazi na tlo/strunjaču.  (Kao prepreka može se staviti označivač prostora, odnosno kapica ili sl.) | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) sastoji se od dvaju dijelova tako da svaka ekipa ima svoje „polje”.  Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja” protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svojega „polja” gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „polja” međusobno se dodavaju i gađaju loptom kada im se pruži prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka. | | |
| **Završni dio sata** | KAKO SE ZOVEŠ  Svi su učenici u krugu i hodaju laganim koracima slijeva udesno. Jedan je učenik zavezanih očiju u sredini kruga. Na dogovoreni znak „krug“ se zaustavlja, a učenik zavezanih očiju prilazi nekome od suigrača i pita „Kako se zoveš?“. Učenik kojemu je upućeno pitanje odgovara izmijenjenim glasom. Ako onaj iz sredine pogodi tko je taj učenik, mijenja s njim mjesto i ulogu, ne pogodi li, ostaje i dalje u sredini kruga i igra se nastavlja.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |