|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 68. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Stoj na lopaticama  Trčanje sitnim koracima preko švedske klupice | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Stoj na lopaticama  Trčanje sitnim koracima preko švedske klupice | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: obruč, strunjače, švedska klupica, lopta | | | |
| 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** | HVATANJE OBRUČEM  Dva učenika drže obruč i hvataju ostale koji se kreću u prostoru za vježbanje. Uhvaćen je svaki onaj učenik kojemu uspiju staviti obruč na glavu. Uhvaćeni učenik mijenja ulogu s jednim od „lovaca“. | | |
| **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:  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.  Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik sitnim koracima pretrčava preko švedske klupice. Tempo trčanja treba biti lagan i tako da se poštuju učenikove mogućnosti. Na kraju klupice silazi na tlo/strunjaču. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ELEMENTARNA IGRA: LABIRINT  Učenici su podijeljeni u četiri vrste stojeći u vrsti jedan do drugoga, a razmak između vrsta dužina je predručenja. Jedan učenik hvata drugoga tako da se kreću samo između vrsta, dakle kroz „labirint“. Na učiteljičinu/učiteljevu zapovijed, npr. „nadesno“, svi se učenici okreću što brže mogu udesno, tj. mijenja se i „labirint“, odnosno prostor za hvatanje, a time i smjer kretanja učenika koji se hvataju. Učiteljica/učitelj izdaje zapovijedi češće, osobito ako pravodobno okretanje učenika može pomoći učeniku kojega hvataju. Lovac koji uhvati slobodnoga učenika postaje slobodan i staje u jednu vrstu, a dalje hvata ulovljeni učenik, i to onaj na čije je mjesto stao dotadašnji lovac. | | |
| **Završni dio sata** | SMIJTE SE, DJECO  Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učiteljica/učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učiteljica/učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne o tlo, moraju se uozbiljiti, odnosno više se ne smiju smijati. Onaj tko se smije i nakon što je lopta pala, ispada iz igre.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |