|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 14. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m  Penjanje, puzanje i provlačenje povezano (uz korištenje umjetnih i prirodnih prepreka) | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m  Penjanje, puzanje i provlačenje povezano (uz korištenje umjetnih i prirodnih prepreka) | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: različite loptice, stalak ili čunjevi; švedske ljestve, strunjače, okvir švedskoga sanduka | | | |
| 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** | SVI TRČIMO KAO JA  Učenici su u koloni po jedan, a jedan je učenik (u početku učiteljica/učitelj) pokraj njih kako bi ga svi vidjeli. Učenik pokazuje način kako svi trebaju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Neka se tijekom školske godine svi učenici izmijene u pokazivanju trčanja. | | |
| **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. Učenici lijevom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli 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:  ***Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m.***  Učenici su raspoređeni uz crtu koja je odmaknuta od zida 3 m. Svaki učenik ima jednu lopticu (tenisku, spužvastu ili neku drugu).  Izvodi bacanje lagano u zid prvo desnom pa lijevom rukom. Loptica se hvata dvjema rukama. Pripaziti da je ruka podignuta iznad ramena, a između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva i loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Šaka je u smjeru izbačaja.  **PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA**  Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili u 5 bacanja.  ***NAKON SVIH OVIH PRAĆENJA UČENICI S UČITELJICOM/UČITELJEM ZAKLJUČUJU KAKO JE I KOLIKO UČENIK NAPREDOVAO U SVOJIM POSTIGNUĆIMA – VREDNOVANJE ZA UČENJE.***  Penjanje, puzanje i provlačenje povezano (uz korištenje umjetnih i prirodnih prepreka)  Učenici su u koloni i prolaze kroz poligon.  Prvi se učenik penje po švedskim ljestvama do određene visine. Hoda po pritki do određenoga mjesta, spušta se. Dolazi do postavljenih strunjača na tlu i puže do određenoga mjesta. Ustane i kreće se do mjesta gdje se provlači ispod okvira švedskoga sanduka. Odlazi na začelje kolone. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici trče između stalaka (4) ili čunjeva (4) – dolaze do obruča (1) u kojemu se nalazi loptica (1) – uzimaju lopticu, trče natrag između stalaka i predaju lopticu sljedećemu igraču koji istu lopticu ostavlja i vraća se bez nje. Sljedeći uzima lopticu... | | |
| **Završni dio sata** | IGRA: DAN-NOĆ  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |