|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 30. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Kolut naprijed niz kosinu | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, obruč, preponica, lopte, strunjače, odskočna daska | | | |
| 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** | TRČANJE S PRESKAKIVANJEM  Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici preskakuju trčeći u krug po dvorani. Trči se u koloni po jedan, a trčanje treba kombinirati s hodanjem. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom lagano izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjence. 7. 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. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  **Kolut naprijed niz kosinu**  Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode kolutanje naprijed niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta, tijekom kolutanja primi se za koljena i kada dođe do završetka kolutanja, uspravi se. Kreće sljedeći učenik. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici trče prema obruču koji se nalazi na udaljenosti od 20 metara. Na putu do obruča učenici moraju preskočiti manju preponu, doći do obruča u kojemu se nalazi medicinka (1 kg), uzeti medicinku i odnijeti je u drugi obruč koji se nalazi 1 metar dalje. Vraćaju se pravocrtno do svoje kolone. Ne ponavljaju zadatke pri vraćanju. Sljedeći učenik pravocrtno trči do zadnjega obruča, uzima medicinku koju odnosi u prvi obruč, preskače manju preponu i vraća se u kolonu. Sljedeći učenik izvodi zadatak kao 1. učenik. Svaki neparni učenik izvodi zadatak prema drugom obruču, a svaki parni izvodi zadatak vraćajući se. | | |
| **Završni dio sata** | TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ  Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može bacati dva puta zaredom. Za svako uspješno bacanje, pogodak, učenik, odnosno njegova skupina osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |