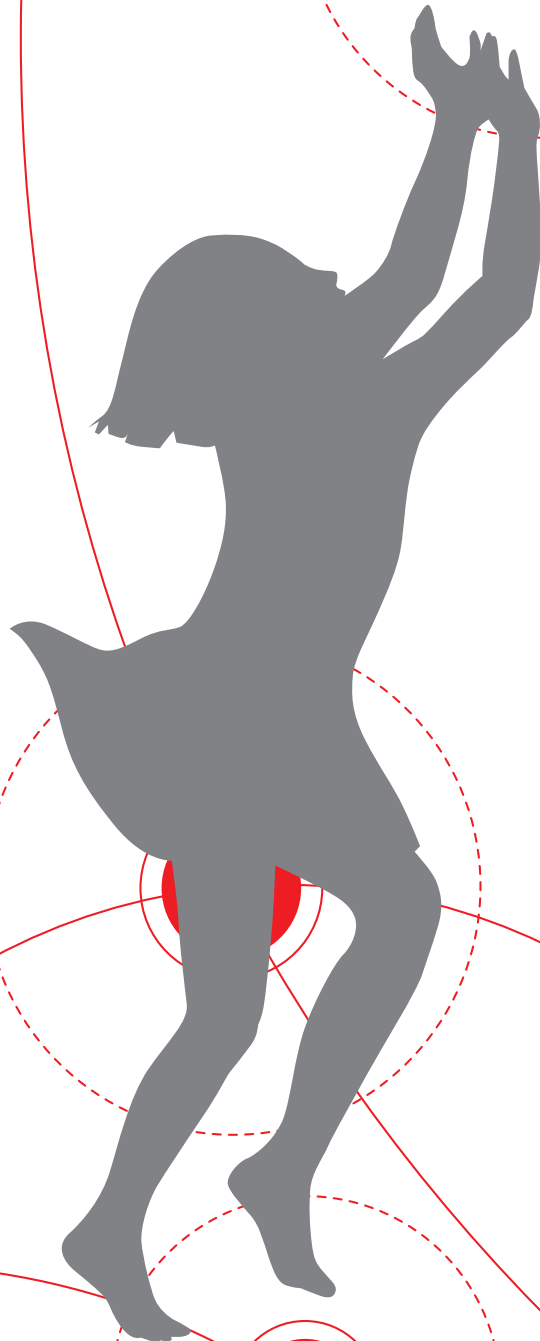


# PRIRUČNIK IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

za 2. razred osnovne škole



Izdavač  
**Profil Klett d.o.o.**  
**Zagreb, Petra Hektorovića 2**

Za Izdavača  
**Dalibor Greganić**

Direktorica uredništva  
**Petra Stipaničev Glamuzina**

Izvršna urednica  
**Gordana Ivančić**

Lektorica  
**Ivana Galić Laslavić**

Naslovnica  
**Studio 2M**

Prijelom  
Pop Up Media, Zagreb

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

ISBN 978-953-8122-82-8

1. izdanje, 2020.  
Zagreb, Hrvatska

Tisak  
Og grafika d.o.o., Jastrebarsko



©Sva prava pridržana. Ni jedan dio ovog priručnika ne  
može biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti  
izdavača i vlasnika autorskih prava.

Član smo Europskog  
udruženja izdavača  
udžbenika.

# **PRIRUČNIK** IZ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

za 2. razred osnovne škole



## SADRŽAJ

Uvod .....	7
Godišnji izvedbeni kurikulum za 2. razred .....	9
Godišnji izvedbeni kurikulum za 2. razred s aktivnostima .....	12
Mjesečno planiranje tema i aktivnosti za 2. razred .....	17
Prijedlozi priprema za nastavni sat tjelesne i zdravstvene kulture .....	39
1. sat .....	41
2. sat .....	42
3. sat .....	43
4. sat .....	45
5. sat .....	46
6. sat .....	47
7. sat .....	49
8. sat .....	51
9. sat .....	53
10. sat .....	55
11. sat .....	56
12. sat .....	57
13. sat .....	59
14. sat .....	61
15. sat .....	63
16. sat .....	65
17. sat .....	67
18. sat .....	69
19. sat .....	71
20. sat .....	73
21. sat .....	75
22. sat .....	77
23. sat .....	79
24. sat .....	81
25. sat .....	82
26. sat .....	83
27. sat .....	84
28. sat .....	85
29. sat .....	87
30. sat .....	89
31. sat .....	90
32. sat .....	92
33. sat .....	93
34. sat .....	94
35. sat .....	96
36. sat .....	98
37. sat .....	100
38. sat .....	102
39. sat .....	103
40. sat .....	105
41. sat .....	107
42. sat .....	109
43. sat .....	110
44. sat .....	112
45. sat .....	114
46. sat .....	116
47. sat .....	118
48. sat .....	120
49. sat .....	121
50. sat .....	123

51. sat	124
52. sat	125
53. sat	127
54. sat	129
55. sat	130
56. sat	132
57. sat	133
58. sat	134
59. sat	136
60. sat	138
61. sat	140
62. sat	142
63. sat	144
64. sat	146
65. sat	148
66. sat	150
67. sat	151
68. sat	152
69. sat	154
70. sat	156
71. sat	158
72. sat	160
73. sat	162
74. sat	164
75. sat	166
76. sat	168
77. sat	170
78. sat	171
79. sat	173
80. sat	174
81. sat	176
82. sat	178
83. sat	180
84. sat	181
85. sat	182
86. sat	183
87. sat	184
88. sat	186
89. sat	188
90. sat	190
91. sat	192
92. sat	194
93. sat	196
94. sat	198
95. sat	200
96. sat	201
97. sat	203
98. sat	205
99. sat	207
100. sat	208
101. sat	210
102. sat	211
103. sat	213
104. sat	215
105. sat	217



Poštovana učiteljice, poštovani učitelju!

Kako biste mogli neopterećeno i opušteno ući u sportsku dvoranu, pripremili smo za Vas prijedloge priprema za satova Tjelesne i zdravstvene kulture koji Vas čekaju u ovoj školskoj godini s Vašim drugašićima.

Svi smo svjesni da je većini učenika Sat tjelesne i zdravstvene kulture omiljeni i željno iščekivani dio radnoga dana, prilika da zadovolje svoje potrebe za kretanjem, igrom i aktivnošću. U osmišljavanju nastavnih sati pokušali smo Vam stoga ponuditi što više aktivnosti kojima biste mogli zadovoljiti potrebe, interese i želje svojih učenika. Naravno, i ostvariti pritom odrednice Kurikuluma TZK.

Želimo Vama i Vašim učenicima uspješnu školsku godinu.

Profil Klett





## GODIŠNJI IZVEDBENI KURIKULUM 2. razred

PREDMETNA PODRUČJA ISHODA							
Rb.	Broj sati OBRADE	CJELINE	TEME	A Kineziološka teorijska i motorička znanja	B Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne spособnosti	C Motorička postignuća	D Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnoga vježbanja
	20	<b>PRIRODNI OBLICI KRETANJA:</b> Savladvanje prostora	1. Hodanja i trčanja 2. Puzanje, provlačenje i kotrljanje 3. Ritmičko kretanje	OŠ TZK A.2.1. Izvod prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru.	OŠ TZK B.2.1. Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravnoga tjelesnog držanja.	OŠ TZK C.2.1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća.	OŠ TZK D.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.2. Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalistima. OŠ TZK D.2.3. Surađuje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara. OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.
	20	<b>PRIRODNI OBLICI KRETANJA:</b> Savladvanje prepreka	1. Skakanja 2. Penjanje i spuštanje	OŠ TZK A.2.1. Izvod prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru.	OŠ TZK B.2.1. Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravnoga tjelesnog držanja.	OŠ TZK C.2.1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća.	OŠ TZK D.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.2. Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalistima. OŠ TZK D.2.3. Surađuje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara. OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.
	20	<b>PRIRODNI OBLICI KRETANJA:</b> Manipulacija objektima	1. Bacanja i hvatanja 2. Manipuliranje loptom	OŠ TZK A.2.1. Izvod prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru.		OŠ TZK C.2.1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća.	OŠ TZK D.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.2. Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalistima. OŠ TZK D.2.3. Surađuje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara. OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.

	20	<p><b>PRIRODNI OBLICI KRETANJA:</b> Savladaivanje otpora</p>	<p>1. Dizanje, nošenje povlačenje</p>	<p>OŠ TZK A.2.1. Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru.</p>	<p>OŠ TZK B.2.1. Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravilnoga tjelesnog držanja.</p>	<p>OŠ TZK C.2.1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća.</p>	<p>OŠ TZK D.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.2. Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalistima. OŠ TZK D.2.3. Suraduje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara. OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.</p>
	20	<p><b>PRIRODNI OBLICI KRETANJA:</b> Savladaivanje prostora – gimnastika</p>	<p>1. Kolutanje, poveljke 2. Ravnotežni položaji</p>	<p>OŠ TZK A.2.1. Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru.</p>	<p>OŠ TZK B.2.1. Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravilnoga tjelesnog držanja.</p>	<p>OŠ TZK C.2.1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća.</p>	<p>OŠ TZK D.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.2. Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalistima. OŠ TZK D.2.3. Suraduje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara. OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.</p>
	15	<p><b>PRIRODNI OBLICI KRETANJA:</b> Savladaivanje prepreka – gimnastika</p>	<p>1. Naskoci</p>	<p>OŠ TZK A.2.1. Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru.</p>	<p>OŠ TZK B.2.1. Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravilnoga tjelesnog držanja.</p>	<p>OŠ TZK C.2.1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća.</p>	<p>OŠ TZK D.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.2. Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalistima. OŠ TZK D.2.3. Suraduje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara. OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.</p>
	15	<p><b>PRIRODNI OBLICI KRETANJA:</b> Savladaivanje prostora – borički sport</p>	<p>1. Borički elementi – osnove</p>	<p>OŠ TZK A.2.1. Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru.</p>	<p>OŠ TZK B.2.1. Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravilnoga tjelesnog držanja.</p>	<p>OŠ TZK C.2.1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća.</p>	<p>OŠ TZK D.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.2. Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalistima. OŠ TZK D.2.3. Suraduje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara. OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.</p>

								<p>OŠ TZK D.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p> <p>OŠ TZK D.2.2. Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.</p> <p>OŠ TZK D.2.3. Suraduje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara.</p> <p>OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.</p>
								<p>OŠ TZK C.2.1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća.</p>
								<p>OŠ TZK A.2.2. Provodi elementarne igre.</p>
			<p>1. Štafetne igre 2. Elementarne igre 3. Sportske igre</p>					
			<p><b>MOTORIČKE IGR</b></p>					
			<p>90</p>					

## GODIŠNJI IZVEDBENI KURIKULUM ZA 2. RAZRED S AKTIVNOSTIMA

<p>Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja          OŠ TZK A.2.1. Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru.          OŠ TZK A.2.2. Provodi elementarne igre.</p>			
<p>Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti          OŠ TZK B.2.1. Sudjeluje u provjeravanju antropološkog statusa i pravilnoga tjelesnog držanja.</p>			
<p>Predmetno područje C: Motorička postignuća          OŠ TZK C.2.1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća.</p>			
<p>Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja          OŠ TZK D.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.          OŠ TZK D.2.2. Usvaja mogućnosti tjelesnog vježbanja na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.          OŠ TZK D.2.3. Suraduje u elementarnim igrama i prihvaća pravila igara.          OŠ TZK D.2.4. Aktivno sudjeluje u elementarnim igrama koje razvijaju samopoštovanje, samopouzdanje i ustrajnost.</p>			
Rb.	ISHOD	Cjelina, tema i aktivnost	Broj sati
<p>Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja</p>			
1.	<p>Učenik uočava razlike i izvodi prirodne oblike kretanja – hodanja i trčanja.</p>	<p>Cjelina: Prirodni oblici kretanja -savladavanje prostora  <b>TEMA: Hodanja i trčanja</b>  <b>Aktivnosti:</b>            1. Trčanje uz promjenu smjera kretanja            2. Trčanje uz promjene pravca kretanja preko prepreka            3. Hodanje po klupi preko označivača prostora ili malih prepreka            4. Brzo hodanje uz promjenu pravca kretanja            6. Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute            7. Trčanje – niski skip u kretanju            8. Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica            9. Trčanje unatrag            10. Slobodno pretičavanje prepreka do 20 cm visine            11. Brzo trčanje do 30 m            12. Kombiniranje hodanja i trčanja na zadani znak</p>	20
			<p>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.</p>
2.	<p>Učenik uočava i izvodi prirodne oblike kretanja – skakanja i preskakivanja.</p>	<p>Cjelina: Prirodni oblici kretanja -savladavanje prepreka  <b>TEMA: Skakanja</b>  <b>Aktivnosti:</b>            1. Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč            2. Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm            3. Bočni sunožni preskoci preko klupica            4. Sunožno preskakivanje vijače            5. Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora</p>	20
			<p>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.</p>
			Međupredmetna povezanost

3.	Učenik razlikuje i izvodi prirodne oblike kretanja – penjanje i spuštanje.	Cjelina: Prirodni oblici kretanja- savladavanje prepreka <b>TEMA: Penjanje i spuštanje</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. Penjanje na švedske ljestve, silaženje po kosoj klupi i suprotno 2. Penjanje, puzanje i provlačenje povezano (uz korištenje umjetnih i prirodnih prepreka) 3. Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u uporu na klupici 4. Prelazak škarice preko elastične gume na visini 40 cm 5. Nagazni korak na povišenje od 40 cm i saskok (švedska klupa, švedski sanduk) 6. Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz užu	20	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.
4.	Učenik razlikuje i izvodi prirodne oblike kretanja – puzanje, provlačenje i kotrljanje.	Cjelina: Prirodni oblici kretanja- savladavanje prostora <b>TEMA: Puzanje, provlačenje i kotrljanje</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. Provlačenje kroz okvir sanduka 2. Puzanje i provlačenje na različite načine 3. Provlačenje ispod okvira i hodanje četveronoške 4. Hodanje četveronoške na različite načine 5. Bočno valjanje na vodoravnoj podlozi ulijevo i udesno	20	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.
5.	Učenik uočava i izvodi prirodne oblike kretanja – bacanja i hvatanja optiča/lopti.	Cjelina: Prirodni oblici kretanja- savladavanje baratanja predmetom <b>TEMA: Bacanja i hvatanja</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m 2. Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima 3. Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m 4. Gađanje lopticom u metu označenu na strunjači 6. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu	20	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.
6.	Učenik prepoznaje kretanja – vođenja, dodavanja i hvatanja lopte.	Cjelina: Prirodni oblici kretanja- savladavanje baratanja predmetom <b>TEMA: Manipuliranje loptom</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed 2. Ubacivanje lopte u koš 3. Vođenje lopte nogom 4. Sutiranje lopte na gol iz mjesta 5. Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET 6. Dodavanje i primanje lopte nogom 7. Dodavanje i hvatanje lopte rukama u kretanju 8. Sutiranje lopte na gol rukom/rukomet	20	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.

7.	Učenik izabire i izvodi prirodne oblike kretanja – savladavanje otpora.	Cjelina: Prirodni oblici kretanja-Savladavanje otpora <b>TEMA: Dizanje, nošenje, povlačenje, visovi</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. Dizanje i nošenje medicinke do 2 kg na različite načine 2. Povlačenje konopa 3. Nošenje okvira švedskog sanduka u paru 4. Kratkotrajni vis na prirodnim i umjetnim preprekama	20	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.
8.	Učenik uočava razlike i izvodi elemente na tlu iz gimnastike.	Cjelina: Savladavanje prostora – gimnastika - tlo <b>TEMA: Kolutanje, povajlike, upori</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. Povajlika na leđima 2. Povajlika na leđima iz čučnja do čučnja 3. Kolut naprijed niz kosinu 4. Kolut natrag niz kosinu 5. Bočno kotranje po tlu u jednu i drugu stranu 6. Stoj na lopaticama	20	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.
9.	Učenik prepoznaje i izvodi različita hodanja na gredi iz gimnastike.	Cjelina: Savladavanje prostora – gimnastika – greda <b>TEMA/Ravnotežni položaji</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. Hodanje po gredi bočno 2. Hodanje po gredi preko niske prepreke visine do 10 cm 3. Hodanje po gredi na prstima 4. Trčanje sitnim koracima preko klupice	10	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.
10.	Učenik uočava i izvodi sunožni naskok. Prepoznaje element preskoka iz gimnastike.	Cjelina: Savladavanje prepreka – gimnastika – naskok <b>TEMA/Naskoci</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje 2. Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok 3. Naskok na švedski sanduk	10	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.
11.	Učenik uočava razlike i izvodi elemente iz borilačkog sporta.	Cjelina: Savladavanje prostora <b>TEMA: Borilački elementi - osnove</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. Povajlika na leđima iz čučnja 2. Povajlika na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pored tijela 3. Kolutanje iz kleka preko ramena 4. Iz kleka pad naprijed do skleka	15	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.
12.	Učenik sluša i uočava ritam kretanja.	Cjelina: Savladavanje prostora <b>TEMA: Ritmičko kretanje</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. Trčanje u ritmu (uz glazbu, pjesmu i udaraljke) 2. Jednostavni koraci odabranoga plesa 3. Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam 4. Jednostavni plesni koraci aerobike uz vodstvo učitelja	15	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.

13.	Učenik uočava i izvodi različite igre.	Cjelina: Igre <b>TEMA: Različite jednostavne igre</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. Stafetne igre 2. Elementarne igre 3. Sportske igre  <b>NAPOMENA: Igre se provode kontinuirano kroz ostale etape sata.</b>	90	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.1.1.2., pod A.1.1.3.
Rb.	ISHOD	Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti	Broj sati	Međupredmetna povezanost
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti				
1.	Učenik uočava razlike u visini.	Cjelina: Morfološka obilježja <b>TEMA: Visina i težina</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. Učenici mjere svoju visinu i težinu 2. Učenici obilježavaju što je visoko, a što je nisko.	8	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.1.1.2., pod A.1.1.3.
2.	Učenik uočava prostor kroz igru i smješta se uz uputu prema visini.	Cjelina: Morfološka obilježja <b>TEMA: Igra – visina</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. igra: Učenici se kreću trčeći po dvorani (prostoru) i dodaju loptu višem igraču od sebe. 2. igra: Učenici hodaju po dvorani ubrzanim korakom. Na znak se po visini poredaju na označenu liniju.	10	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.1.1.2., pod A.1.1.3.
3.	Učenik uočava motoričke i funkcionalne sposobnosti.	Cjelina: Motoričke i funkcionalne sposobnosti <b>TEMA: Mjerenje i praćenje</b> <b>Aktivnosti:</b> 1. Skok udalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećeg položaja 3. Prenošnje predmeta – agilnost 4. Trčanje na 3 minute	4	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.1.1.2., pod A.1.1.3.
Rb.	ISHOD	Motorička postignuća	Broj sati	Međupredmetna povezanost
Predmetno područje C: Motorička postignuća				
1.	Učenik uočava i razlikuje različite igre te prati uz upute pravila igre.	Cjelina: Različite sportske igre <b>TEMA: Mjerenje i praćenje</b> <b>Aktivnosti:</b> Elementarne igre Stafetne igre Razumijevanje igre/pravila  <b>NAPOMENA: Igre se provode kontinuirano kroz ostale etape sata i prate se pravila igara.</b>	30	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.1.1.2., pod A.1.1.3.

2.	Učenik uočava što su motoričke sposobnosti.	<p>Cjelina: Različite sportske igre  <b>TEMA: Motorička postignuća</b>  <b>Aktivnosti:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m</li> <li>Sunožno preskakivanje vijače</li> <li>Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute</li> </ol>	10	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.
Rb.	ISHOD	Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja	Broj sati	Međupredmetna povezanost
Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja				
1.	Učenik razlikuje što je higijena od nehigijene.	<p>Cjelina: Higijena  <b>TEMA: Oprema za nastavu</b>  <b>Aktivnosti:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Prati svoje higijenske postupke</li> <li>Ispunjava tablicu donošenja opreme</li> </ol>	10	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.
2.	Učenik slijedi i uočava pravila igre u igri.	<p>Cjelina: Pravila igre  <b>TEMA: Različite sportske igre</b>  <b>Aktivnosti:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Nabraja sve što je važno za pravilnu igru</li> <li>Slijedi upute učitelja kao se ponašati u igri</li> <li>Provođenje igre na otvorenim i zatvorenim sportskim vježbaljštima</li> </ol> <p><b>NAPOMENA: Kontinuirano se provodi kroz sve etape sata.</b></p>	90	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.



## MJESEČNO PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 2. RAZRED

9. MJESEC / rujan						
<b>OBUHVAĆENO PODRUČJE:</b> <b>Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja</b> <b>Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti</b> <b>Predmetno područje C: Motorička postignuća</b> Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja						
PLANIRANO JE 9 SATI.						
Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost	
1.		<b>Predmetno područje B</b> Mjerenje visine i težine.	Učenik uočava razliku između visine i težine.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.	
2.	<b>Hodanja i trčanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja	Učenik uočava pravilno izvođenje aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.	
3.	<b>Hodanja i trčanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja	Učenik izvodi i vježba aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.	
4.	<b>Hodanja i trčanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Trčanje uz promjenu smjera kretanja	Učenik uočava i izvodi pravilno trčanje.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.	
5.	<b>Hodanja i trčanja</b>	<b>Predmetno područje B</b> <b>Predmetno područje C</b> <b>Provjera funkcionalnih sposobnosti</b> Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute	Učenik uočava svoj rezultat.	PROVJERAVANJE VREDNOVANJE ZA UČENJE VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.	

6.		<p><b>Predmetno područje B</b>  <b>Predmetno područje C</b>  <b>Provjera motoričkih sposobnosti</b>  1. Skok udalj iz mjesta  2. Podizanje trupa iz ležećeg položaja  3. Prenošanje predmeta (agilnost)</p>	Učenik uočava svoj rezultat i razlikuje motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE ZA UČENJE  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
7.		<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b>  Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m  Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima</p>	Učenik uočava i vježba pravilno izvođenje aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
8.	<b>Bacanja i hvatanja</b>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b>  Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m  Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima</p>	Učenik izvodi i vježba aktivnost.	PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
9.	<b>Penjanje i spuštanje</b> <b>Bacanja i hvatanja</b>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b>  Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz užu  Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m</p>	Učenik uočava razliku motoričkih aktivnosti i vježba pravilno izvođenje aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.

## MJESEČNO PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 2. RAZRED

10. MJESEC / listopad						
<b>OBUHVAĆENO PODRUČJE:</b>						
<b>Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja</b>						
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti						
Predmetno područje C: Motorička postignuća						
<b>Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja</b>						
PLANIRANO JE 11 SATI.						
Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost	
10.	<b>Bacanja i hvatanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m	Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti.	PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.	
11.	<b>Bacanja i hvatanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m	Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti.	PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.	
12.	<b>Puzanje, provlačenje i kotrljanje</b> <b>Skakanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Puzanje i provlačenje na različite načine Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč	Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.	
13.	<b>Puzanje, provlačenje i kotrljanje</b> <b>Skakanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početo usavršavanje motoričkoga znanja</b> Puzanje i provlačenje na različite načine Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč	Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.	

14.	<p><b>Bacanja i hvatanja</b></p> <p><b>Puzanje, provlačenje i kotrljanje</b></p> <p><b>Penjanje</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b>  Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m</p> <p>Penjanje, puzanje i provlačenje povezano (uz korištenje umjetnih i prirodnih prepreka)</p>	<p>Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti.</p>	<p><b>PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b></p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>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.</p>
15.	<p><b>Puzanje, provlačenje i kotrljanje</b></p> <p><b>Penjanje</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b>  Puzanje i provlačenje na različite načine</p> <p>Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz užu</p>	<p>Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>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.</p>
16.	<p><b>Hodanja i trčanja</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b>  Trčanje – niski skip u kretanju</p> <p>Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica</p>	<p>Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>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.</p>
17.	<p><b>Hodanja i trčanja</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b>  Trčanje – niski skip u kretanju</p> <p>Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica</p>	<p>Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>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.</p>
18.	<p><b>Hodanja i trčanja</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b>  Trčanje – niski skip u kretanju</p> <p>Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica</p>	<p>Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>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.</p>
19.	<p><b>Puzanje, provlačenje i kotrljanje</b></p> <p><b>Oprema za nastavu</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b>  Provlačenje ispod okvira i hodanje četveronoške</p> <p><b>Predmetno područje D</b>  Oprema za nastavu</p>	<p>Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti.  Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>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.</p>

20.	<p><b>Hodanja i trčanja</b></p> <p><b>Oprema za nastavu</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b>  Trčanje – niski skip u kretanju</p> <p><b>Predmetno područje D</b>  Prati svoje higijenske potrebe</p>	<p>Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti.</p> <p>Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>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.</p>
21.	<p><b>Hodanja i trčanja</b></p> <p><b>Skakanja</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b>  Trčanje – niski skip u kretanju  Bočni sunožni preskoci preko klupica</p>	<p>Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti.</p>	<p><b>VREDNOVANJE NAUČENOG</b></p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>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.</p>

## MJESEČNO PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 2. RAZRED

<b>11. MJESEC / studeni</b>	
<b>OBUHVACENO PODRUČJE:</b>	
<b>Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja</b>	
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Predmetno područje C: Motorička postignuća	
<b>Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja</b>	
PLANIRANO JE 12 SATI.	

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
22.	<b>Kolatanje, povaljke i upor</b>  <b>Oprema za nastavu</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Povaljka na teđima iz čučnja do čučnja  <b>Predmetno područje D</b> <b>Oprema za nastavu</b> Prati svoje higijenske postupke	Učenik uočava i izvodi pravilnu tehniku.  Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
23.	<b>Kolatanje, povaljke i upor</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Povaljka na teđima iz čučnja do čučnja	Učenik vježba i izvodi aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
24.	<b>Kolatanje, povaljke i upor</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Povaljka na teđima iz čučnja do čučnja	Učenik vježba i izvodi aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
25.	<b>Kolatanje, povaljke i upor</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Kolut naprijed niz kosinu	Učenik uočava i izvodi pravilnu tehniku aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
26.	<b>Kolatanje, povaljke i upor</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut naprijed niz kosinu	Učenik vježba i izvodi aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.

27.	<b>Kolutanje, povaljke i upor</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut naprijed niz kosinu	Učenik vježba i izvodi aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
28.	<b>Manipuliranje loptom</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET	Učenik uočava i izvodi pravilnu tehniku aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
29.	<b>Manipuliranje loptom</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET	Učenik vježba i izvodi aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
30.	<b>Kolutanje, povaljke i upor</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut naprijed niz kosinu	Učenik vježba i izvodi aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
31.	<b>Puzanje, privlačenje i kotrljanje</b> <b>Oprema za nastavu</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut naprijed niz kosinu <b>Predmetno područje D</b> Prati svoje higijenske postupke	Učenik vježba i izvodi aktivnost. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
32.	<b>Hodanja i trčanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut naprijed niz kosinu	Učenik vježba i izvodi aktivnost.	<b>VREDNOVANJE NAUČENOGA</b> VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
33.	<b>Manipuliranje loptom</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET	Učenik vježba i izvodi aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.

## MJESEČNO PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 2. RAZRED

<b>12. MJESEC / prosinac</b>	
<b>OBUHVACENO PODRUČJE:</b>	
<b>Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja</b>	
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti	
<b>Predmetno područje C: Motorička postignuća</b>	
Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja	
PLANIRANO JE 11 SATI.	

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
34.	<b>Manipuliranje loptom</b> <b>Skakanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET  Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč	Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
35.	<b>Manipuliranje loptom</b> <b>Skakanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET  Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
36.	<b>Bacanja i hvatanja</b> <b>Dizanje, nošenje, povlačenje</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m  Dizanje i nošenje medicinke do 2 kg na različite načine	Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
37.	<b>Bacanja i hvatanja</b> <b>Dizanje, nošenje, povlačenje</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m  Dizanje i nošenje medicinke do 2 kg na različite načine	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
38.	<b>Bacanja i hvatanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.



39.	<p><b>Manipuliranje loptom</b></p> <p><b>Oprema za nastavu</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b>            Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET</p> <p><b>Predmetno područje D</b>            Prati svoje higijenske postupke</p>	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>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.</p>
40.	<p><b>Bacanja i hvatanja</b></p> <p><b>Oprema za nastavu</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b>            Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m</p> <p><b>Predmetno područje D</b>            Prati svoje higijenske postupke</p>	<p>Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>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.</p>
41.	<p><b>Bacanja i hvatanja</b></p> <p><b>Dizanje, nošenje, povlačenje</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b>            Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m</p> <p>Nošenje okvira švedskog sanduka u paru</p>	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>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.</p>
42.	<p><b>Bacanja i hvatanja</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b>            Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m</p>	<p>Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	<p>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.</p>
43.	<p><b>Bacanja i hvatanja</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Predmetno područje C</b>  <b>Provjeravanje motoričkoga znanja i motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima što učenik mora zadovoljiti u samom bacanju i hvatanju loptice</b>            Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m</p>	<p>Učenik izvodi različite motoričke aktivnosti.</p>	<p><b>PROVJERA MOTORIČKOGA ZNANJA I POSTIGNUĆA</b></p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>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.</p>
44.	<p><b>Manipuliranje loptom</b></p> <p><b>Dizanje, nošenje, povlačenje</b></p>	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b>            Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET</p> <p>Nošenje okvira švedskog sanduka u paru</p>	<p>Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>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.</p>

## MJESEČNO PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 2. RAZRED

1. MJESEC / siječanj					
OBUHVAĆENO PODRUČJE:					
Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja					
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti					
Predmetno područje C: Motorička postignuća					
Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja					
PLANIRANO JE 11 SATI.					
Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
45.	<b>Ritmičko kretanje</b> <b>Skakanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm	Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
46.	<b>Ritmičko kretanje</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru	Učenik vježba i izvodi ples.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
47.	<b>Ritmičko kretanje</b> <b>Skakanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
48.	<b>Ritmičko kretanje</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Trčanje u ritmu (uz glazbu, pjesmu i udaraljke)	Učenik uočava i izvodi pravilno aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.

49.	<b>Ritmičko kretanje</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru	Učenik izvodi plesni korak.	<b>PROVJERA ZNANJA</b>  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
50.	<b>Ritmičko kretanje</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Trčanje u ritmu (uz glazbu, pjesmu i udaraljke)	Učenik uočava i vježba uz ritam.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
51.	<b>Ritmičko kretanje</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam	Učenik uočava i izvodi različite jednostavne plesne strukture.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
52.	<b>Ritmičko kretanje</b> <b>Skakanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam  Sunožno preskakivanje vijače	Učenik uočava i vježba uz ritam.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
53.	<b>Ritmičko kretanje</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam	Učenik uočava i vježba uz ritam.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
54.	<b>Ritmičko kretanje</b> <b>Skakanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam  Sunožno preskakivanje vijače	Učenik uočava i vježba uz ritam.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
55.	<b>Puzanje, provlačenje, kotrljanje</b> <b>Skakanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Hodače četveronoške na različite načine  Sunožno preskakivanje vijače	Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.

## PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 2. RAZRED

2. MJESEC / veljača					
<b>OBUHVAĆENO PODRUČJE:</b> <b>Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja</b> Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti <b>Predmetno područje C: Motorička postignuća</b> <b>Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja</b>					
PLANIRANO JE 11 SATI.					
Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
56.	<b>Kolutanje, povaljke i upor</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Kolut natrag niz kosinu	Učenik uočava i izvodi aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
57.	<b>Kolutanje, povaljke i upor</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut natrag niz kosinu	Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
58.	<b>Kolutanje, povaljke i upor</b> <b>Skakanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut natrag niz kosinu <b>Predmetno područje C</b> <b>Provjeravanje motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima što učenik mora zadovoljiti u sunožnom preskakanju vijače</b> Sunožno preskakanje vijače	Učenik vježba i razlikuje aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR <b>Provjera broja preskoka vijače u 30 sek.</b>	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.
59.	<b>Kolutanje, povaljke i upor</b> <b>Skakanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Bočno kotrljanje po tlu u jednu i drugu stranu Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora	Učenik uočava različite aktivnosti i izvodi ih.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
60.	<b>Kolutanje, povaljke i upor</b> <b>Skakanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bočno kotrljanje po tlu u jednu i drugu stranu Sunožni preskoci preko kapica/označivač prostora	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.

61.	<b>Kolutanje, povaljke i upor</b> <b>Dizanje, nošenje, povlačenje</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut natrag niz kosinu Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
62.	<b>Kolutanje, povaljke i upor</b> <b>Oprema za nastavu</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut natrag niz kosinu <b>Predmetno područje D</b> <b>Oprema za nastavu</b> Prati svoje higijenske postupke	Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.	<b>PROVJERA ZNANJA</b> VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
63.	<b>Bacanja i hvatanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m	Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
64.		<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI	Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
65.	<b>Bacanja i hvatanja</b>	<b>Predmetno područje C</b> <b>Provjeravanje motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima što učenik mora zadovoljiti u bacanju loptice</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m	Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti.	<b>PROVJERA POSTIGNUĆA</b> VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
66.	<b>Kolutanje, povaljke i upor</b> <b>Dizanje, nošenje, povlačenje, visovi</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Stoj na topaticama Kratkotrajni vis na prirodnim i umjetnim preprekama	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.

## MJESEČNO PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 2. RAZRED

3. MJESEC / ožujak						
<b>OBUHVAĆENO PODRUČJE:</b> <b>Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja</b> <b>Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti</b> <b>Predmetno područje C: Motorička postignuća</b> Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja PLANIRANO JE 11 SATI.						
Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost	
67.	<b>Kolutanje, povaljke i upori Naskoci</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Stoj na topaticama Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.	
68.	<b>Kolutanje, povaljke i upori Ravnotežni položaji</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Stoj na topaticama Trčanje sitnim koracima preko švedske klupice	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.	
69.	<b>Kolutanje, povaljke i upori Ravnotežni položaji</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Stoj na topaticama Trčanje sitnim koracima preko švedske klupice	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.	
70.	<b>Skakanja Ravnotežni položaji</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u upor na klupici Hodanje po gredi na prstima	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.	
71.	<b>Penjanje i spuštanje Naskoci</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u upor na klupici Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.	

72.	<b>Penjanje i spuštanje</b> <b>Naskoci</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u uporuu na klupici Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
73.	<b>Hodanja i trčanja</b>	<b>Predmetno područje B</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute	Učenik uočava i izvodi pravilno aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
74.	<b>Ravnatežni položaji</b> <b>Naskoci</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Hodanje po gredi bočno Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok	Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
75.	<b>Ravnatežni položaji</b> <b>Hodanja i trčanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Hodanje po gredi na prstima <b>Predmetno područje B</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute	Učenik uočava i izvodi pravilno aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
76.	<b>Hodanja i trčanja</b>	<b>Predmetno područje B</b> <b>Predmetno područje C</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute	Učenik uočava i izvodi pravilno aktivnost.	<b>PROVJERA POSTIGNUĆA</b> VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
77.	<b>Ravnatežni položaji</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Hodanje po gredi preko niske prepreke visine do 10 cm	Učenik uočava i izvodi pravilno aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.

## PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 2. RAZRED

<b>4. MJESEC / travanj</b>	
<b>OBUHVAĆENO PODRUČJE:</b>	
<b>Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja</b>	
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Predmetno područje C: Motorička postignuća	
Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja	
PLANIRANO JE 9 SATI.	

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
78.	<b>Ravnatežni položaji</b> <b>Naskoci</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Hodanje po gredi preko niske prepreke visine do 10 cm  Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
79.	<b>Ravnatežni položaji</b> <b>Naskoci</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Hodanje po gredi preko niske prepreke visine do 10 cm  Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	PROVJERA ZNANJA  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
80.	<b>Manipuliranje loptom</b> <b>Naskoci</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed  Naskok na švedski sanduk	Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
81.	<b>Manipuliranje loptom</b> <b>Hodanja i trčanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed  Trčanje unatrag	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.



82.	<b>Manipuliranje loptom</b> <b>Hodanja i trčanja</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed Trčanje unatrag	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
83.	<b>Manipuliranje loptom</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Vođenje lopte nogom	Učenik uočava i vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
84.	<b>Manipuliranje loptom</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Vođenje lopte nogom	Učenik vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
85.	<b>Manipuliranje loptom</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Šutiranje lopte nogom na gol iz mjesta	Učenik uočava i vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
86.	<b>Manipuliranje loptom</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Šutiranje lopte nogom na gol iz mjesta	Učenik vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.

## PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 2. RAZRED

5. MJESEC / svibanj					
OBUHVAĆENO PODRUČJE:					
Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja					
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti					
Predmetno područje C: Motorička postignuća					
Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja					
PLANIRANO JE 10 SATI.					
Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
87.	<b>Manipuliranje loptom</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed	Učenik vježba motoričku aktivnost.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
88.	<b>Manipuliranje loptom</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed	Učenik uočava svoje rezultate i vježba motoričku aktivnost.	<b>VREDNOVANJE NAUČENOG</b> VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
89.	<b>Manipuliranje loptom</b> <b>Borilački elementi osnove</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Dodavanje i hvatanje rukama lopte u paru Povajka na leđima iz čučnja	Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
90.	<b>Manipuliranje loptom</b> <b>Oprema za nastavu</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početo usavršavanje motoričkoga znanja</b> Dodavanje i hvatanje rukama lopte u paru <b>Predmetno područje D</b> <b>Oprema za nastavu</b> Prati svoje higijenske postupke	Učenik vježba motoričku aktivnost. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
91.		<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI	Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.

92.	<b>Manipuliranje loptom</b> <b>Borilački elementi osnove</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Dodavanje i hvatanje lopte rukama u paru Kolutanje iz kleka preko ramena	Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
93.	<b>Manipuliranje loptom</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Dodavanje i hvatanje lopte rukama u paru <b>Predmetno područje D</b> <b>Oprema za nastavu</b> Prati svoje higijenske postupke	Učenik vježba motoričku aktivnost. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
94.	<b>Manipuliranje loptom</b> <b>Borilački elementi osnove</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Ubacivanje lopte u koš Povajka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela	Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.
95.	<b>Manipuliranje loptom</b> <b>Borilački elementi osnove</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Ubacivanje lopte u koš Povajka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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.
96.	<b>Manipuliranje loptom</b>	<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Šutiranje lopte na gol rukom / rukomet	Učenik uočava motoričku aktivnosti i izvodi je.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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.

## PLANIRANJE TEMA I AKTIVNOSTI ZA 2. RAZRED

<b>6. MJESEC / lipanj</b>	
<b>OBUHVAĆENO PODRUČJE:</b>	
Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja	
Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti	
Predmetno područje C: Motorička postignuća	
Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja	
PLANIRANO JE 9 SATI.	

Rb. sata	Tema:	Aktivnost:	Ishod	Vrednovanje	Međupredmetna povezanost
97.		<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
98.		<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI	Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
99.		<b>Predmetno područje B</b> <b>Predmetno područje C</b> <b>Provjera funkcionalnih sposobnosti</b> Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute	Učenik uočava i izvodi.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
100.		<b>Predmetno područje B</b> <b>Predmetno područje C</b> <b>Završno provjeravanje motoričkih sposobnosti</b>	Učenik uočava i izvodi.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
101.		<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Elementarna igra <b>Predmetno područje D</b> Pravila igara i suradnja sa suigračima.	Učenik vježba motoričku aktivnost. Prihvaća pravila igara i suraduje sa suigračima.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.
102.		<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Igra <b>Predmetno područje D</b> Pravila igara i suradnja sa suigračima.	Učenik vježba motoričku aktivnost. Prihvaća pravila igara i suraduje sa suigračima.	VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.

103.	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b>          KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE          AKTIVNOSTI</p>	<p>Učenik vježba različite          motoričke aktivnosti.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO          UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>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          B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.</p>
104.	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b>          Elementarna igra  <b>Predmetno područje D</b>          Pravila igara i suradnja sa suigračima.</p>	<p>Učenik vježba motoričku          aktivnost.          Prihvaća pravila igara i suradjuje          sa suigračima.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO          UČENJE: PALČEVI</p>	<p>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          B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.</p>
105.	<p><b>Predmetno područje A</b>  <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b>          Igra  <b>Predmetno područje D</b>          Pravila igara i suradnja sa suigračima.</p>	<p>Učenik vježba motoričku          aktivnost.          Prihvaća pravila igara i suradjuje          sa suigračima.</p>	<p>VREDNOVANJE KAO          UČENJE: SEMAFOR</p>	<p>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          B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.</p>





# PRIJEDLOZI PRIPREMA

za nastavni sat  
tjelesne i zdravstvene kulture





OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:		NADNEVAK:
		REDNI BROJ SATA: 1.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Mjerenje visine i težine		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje B</b> <b>Mjerenje morfoloških obilježja</b> Mjerenje visine i težine		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku između visine i težine. OŠ TZK B.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: čunjevi (4), označivači prostora (6); CD-player; mjerač visine i težine		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	GUSJENICE Učenici su u dvije kolone iza crte, a ruke drže na ramenima učenika ispred sebe. Zadatak je na dogovoreni znak što prije i u cijelosti prijeći zadani prostor (pravocrtno, u slalomu između čunjeva, s preprekama).	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici mjere svoju visinu i težinu uz učiteljčinu/učiteljevu pomoć. Učiteljica/učitelj zapisuje visine i težine učenika.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ELEMENTARNA IGRA: GLAVA LOVI REP Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona po 8 učenika. Drže se rukama oko struka tako da prvi učenik „glava“, ima slobodne ruke. Zadatak je da „glava“ što prije uhvati zadnjega učenika u koloni, „rep“, koji zajedno s „trupom“, dakle s ostalim učenicima u koloni, izmiče „glavi“. Kada „glava“ uhvati „rep“, „glava“ postaje sljedeći učenik u koloni, a dotadašnja „glava“ postaje „rep“ i igra se nastavlja.	
<b>Završni dio sata</b>	RAZGOVOR O SATU  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 2.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje i trčanje s promjenom smjera kretanja		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, lopte, švedska klupa		
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.		
<b>TJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	KOJE „JATO“ BRŽE LETI Učenike podijelimo u dvije skupine, „jata“, koja se nalaze na crti, „žici“. Na dani znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenome prostoru, a na učiteljičino/učiteljevo: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na žicu.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom, stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice, stav spojeni, priručiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu i loptica padne na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama, stav raskoračni, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a hvatati je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom, stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja promijeniti ruku. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju, stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu, stav sjedeći, noge pogrčene, priručiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret, stav spojeni, priručiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180° i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom, stav spojeni, lopticu „držati“ između unutarnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonama (kolone se slažu prema broju učenika). Prvi učenik trči oko razmaknutih čunjeva koji su jedan od drugoga udaljeni 2 m. Kada učenik dođe na drugu stranu, stane na označeno mjesto. Vraća se sa strane hodajući po liniji. Kada prethodni učenik završi s trčanjem, kreće sljedeći učenik. Broj postavljenih čunjeva je 5 – 6. Učenici vježbaju kretanje u prostoru trčeći i hodajući. Učenik treba trčati tako da istodobno pomiče jednu ruku i suprotnu nogu, a tijelo koordinirano usmjerava prema čunjevima. Tako učenici izvode zadatak do znaka učiteljice/učitelja da stanu.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ŠTAFETNA IGRA Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone na udaljenosti od 3 m nalazi se čunj. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi iz kolona gađaju loptom čunj kotrljajući je rukom po tlu. Učenik odlazi po loptu i vraća se sa strane ne ometajući svoju ili drugu kolonu. Skupina koja je pogodila najviše čunjeva je pobjednik.	
<b>Završni dio sata</b>	KOTRLJANJE LOPTE PO KLUPI Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Ispred svake je švedska klupa. Učenici redom bacaju loptu kotrljajući je rukom. Cilj: lopta se treba kotrljati po cijeloj duljini klupe.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 3.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i vježba aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinka (3), obruč (3), lopta (2-4)		
OČEKIVANI ISHODI MEĐUPREDMETNIH TEMA: 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.		
TJJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>TRČANJE S PRESKAKIVANJEM</b> 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.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNOM: 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, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST:</b> Učenici su raspoređeni u kolone (kolone se slažu prema broju učenika). Prvi učenik trči oko čunjeva koji su razmaknuti dijagonalno jedan od drugoga 2 m. Kada učenik dođe na drugu stranu, stane na označeno mjesto. Vraća se sa strane hodajući po liniji. Kada prethodni učenik završi s trčanjem, kreće sljedeći učenik. Broj postavljenih čunjeva je 5 – 6. Učenici vježbaju kretanje u prostoru trčeći i hodajući. Učenik treba trčati tako da istodobno pomiče jednu ruku i suprotnu nogu, a tijelo koordinirano usmjerava prema čunjevima. Tako učenici izvode zadatak do znaka učiteljice/učitelja da stanu.	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ŠTAFETNA IGRA: Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ima medicinku (1 kg) i gura je kotrljajući po tlu boljom rukom do obruča. Ostavlja je u krugu obruča. Vraća se pravocrtno do prvoga sljedećeg učenika, dodiruje ga po dlanu i trči na začelje kolone. Sljedeći učenik trči do obruča i uzima medicinku te je gura kotrljajući do kolone i predaje medicinku drugome učeniku. Odlazi na začelje kolone. Naizmjenice učenici izvode zadatak.
<b>Završni dio sata</b>	TKO BOLJE GAĐA 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

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 4.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Mjerenje visine		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Trčanje uz promjenu smjera kretanja		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilno trčanje. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, čunjevi, strunjače		
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.;		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<p>TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenici trče u omeđenome prostoru, a na učiteljčin/učiteljev znak počnu hodati – na petama, na prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjenice.</li> <li>• Iz slobodnoga trčanja na dogovoreni se znak zaustavljaju, okreću prema učiteljici/učitelju i zauzimaju stav „pozor“. Na idući znak ponovno potrče i trče, pa opet zauzimaju stav „pozor“ i tako redom.</li> </ul>	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge.</li> <li>2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela.</li> <li>3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom.</li> <li>4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno.</li> <li>5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i savijanjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag.</li> <li>6. VJEŽBE – Stav čučeci s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj.</li> <li>7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST:</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolone (kolone se slažu prema broju učenika); jedna nasuprot drugoj. Cilj: Učenici trče između čunjeva koji su postavljeni u razmaku od 2 m. Prvi učenik iz 1. kolone trči prema naprijed između čunjeva koji su posloženi po crti u razmaku od 2 m. Kada učenik iz 1. kolone završi, odlazi na začelje kolone. Kreće prvi učenik iz 2. kolone, izvodi isti zadatak. Kada završi, odlazi na začelje kolone. Tako učenici izvode zadatak do znaka učiteljice/učitelja da stanu.</p> <p>Broj postavljenih čunjeva je 5 – 6. Učenici se kreću u prostoru trčeći. Učenik treba trčati tako da istodobno pomiče jednu ruku i suprotnu nogu, a tijelo koordinirano usmjerava prema čunjevima.</p>	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ELEMENTARNA IGRA: TRČANJE OKO STRUNJAČE – ZA MNOM</p> <p>Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Nasuprot svakoj koloni na udaljenosti od 10 m stavi se jedna strunjača. Na učiteljčin/učiteljev znak i poziv prvoga učenika u koloni „Za mnom!“ svi učenici trče do strunjače, običu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i postroji se iza startne crte.</p>	
<b>Završni dio sata</b>	<p>JAKOVE, GDJE SI?</p> <p>Svi su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika zavezanih očiju. Jedan zapita drugoga: „Jakove, gdje si?“, a drugi odgovara: „Tu sam!“. To se ponavlja sve dok prvi učenik ne uhvati drugoga. Kad ga uhvati, oboje predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 5.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Provjera funkcionalnih sposobnosti		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje B</b> <b>Predmetno područje C</b> <b>Praćenje svojih postignuća</b> Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute		
ISHODI UČENJA: Učenik prati i razlikuje dobivene rezultate. OŠ TZK B.2.1.; OŠ TZK C.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>HVATANJE U TROJKAMA</b> Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećega. Kada ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 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, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>Praćenje svojih postignuća</b> <b>Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute</b> VREDNOVANJE ZA UČENJE	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA</b> Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svojega sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevu „Neka puca, neka puca Ivan!“ (prozove učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih on ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.	
<b>Završni dio sata</b>	<b>ŽMIREĆKI PO CRTI</b> Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona koje se nalaze iza crte. U nastavku ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolone zatvore oči, podignu glavu i krenu naprijed nastojeći hodati po crti. Na ponovni znak koji slijedi kad učenici prijeđu 6 – 8 m učenici stanu i otvore oči. Učenik koji stoji na crti ili najbliže crti osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova. VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 6.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Provjera motoričkih sposobnosti		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje B</b> <b>Predmetno područje C</b> <b>Praćenje svojih postignuća</b> 1. Skok udalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećega položaja 3. Prenošnje predmeta (agilnost)		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava svoj rezultat i razlikuje motoričke aktivnosti. OŠ TZK B.2.1.; OŠ TZK C.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, metar, školske spužve (2); 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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>VUK I OVCE</b> U omeđenome prostoru „ovce“ su na paši. Na livadi se iznenada pojavi „vuk“ i „ovce“ se razbježe. „Vuk“ nastoji uhvatiti bilo koju „ovcu“ i kada je uhvati, uhvaćena „ovca“ postaje „vuk“ i prima znak razlikovanja, a „vuk“ postaje „ovca“. Ovce se spašavaju tako da u opasnosti bježe u „tor“ (krug košarkaškoga igrališta, strunjača...). Ostaju li „ovce“ dugo u „toru“, na poziv „vuka“: „Ovce iz tora!“, sve „ovce“ moraju izaći iz „tora“.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim 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 podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 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 početnom položaju ispružene ispred tijela i tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Praćenje svojih postignuća</b> 1. Skok udalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećega položaja 3. Prenošnje predmeta (agilnost)	
	VREDNOVANJE ZA UČENJE	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR</b> Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka je u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu i gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri, i on nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

<b>Završni dio sata</b>	<p>VRUĆE – HLADNO</p> <p>Učenici stoje u krugu i drže se za ruke. Jedan učenik zavezanih očiju stoji u sredini kruga. Učiteljica/učitelj baca u krug loptu koju učenik mora što prije pronaći. Pri traženju lopte pomažu mu ostali učenici uzvikujući „Vruće!“ kad joj se približava, a „Hladno!“ kad se udaljava. Učiteljica/učitelj mjeri vrijeme od trenutka kad je lopta ubačena u krug do trenutka kad je pronađena. Pobjeđuje učenik koji je u najkraćem vremenu pronašao loptu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>
-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 7.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m; Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, različite loptice, različite lopte		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE S PRESKAKIVANJEM U PARU 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. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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 – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m.</b> 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.  <b>Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima.</b> Učenici su raspoređeni u parove. Izvode zadatke: 1. Prvo učenik koji ima loptu baca loptu uvis, hvata je i baca drugome učeniku ravno odozdo objema rukama. Drugi učenik ponovi zadatak i vrati loptu na isti način. 2. Učenik baca loptu suručno sa strane (s desne strane pa promijeni sljedeće bacanje s lijeve strane).  <b>PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b> Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili u 5 bacanja.	

<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA!  Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svojega sudca. Svi učenici okupljeni su oko lopte koja je na tlu. Na sudčevo „Neka puca, neka puca,“ npr. Ivan (prozove jednoga učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika, koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi, on postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je bila upućena lopta, ali joj je uspio izmaknuti. Igra se nastavlja.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>MORE – BRIJEG  Svi su učenici u jednoj vrsti. Ispred njih je crta i to mjesto označava „brijeg“, a s druge strane je „more“. Učiteljica/učitelj se nalazi ispred vrste i na njegov uzvik: „More!“ svi trebaju brzo preskočiti crtu i naći se u „moru“. Učiteljica/učitelj daje razne zapovijedi, a učenici moraju dobro slušati i paziti trebaju li biti na „brijegu“ ili u „moru“. Pobjednik je učenik koji posljednji ostane u igri.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 8.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m; Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima		
<b>CILJ SATA:</b> <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi i vježba aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, 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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TJJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugoga i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i savijanjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag. 6. VJEŽBA – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m.</b> 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.  <b>Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima.</b> Učenici su raspoređeni u parove. Izvode zadatke: 1. Prvo učenik koji ima loptu baca loptu uvis, hvata je i baca drugome učeniku ravno odozdo objema rukama. Drugi učenik ponovi zadatak i vrati loptu na isti način. 2. Učenik baca loptu suručno sa strane (s desne strane pa promijeni sljedeće bacanje s lijeve strane).  <b>PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b> Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili u 5 bacanja.	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>IZMEĐU ČETIRI VATRE</p> <p>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“.</p> <p>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.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>TKO IMA LOPTU</p> <p>Svi su učenici raspoređeni u dvije vrste (jedni iza drugih). Jedan je učenik ispred prve vrste na udaljenosti od oko 2 m leđima okrenut prema vrsti i drži u rukama loptu. Na učiteljičin/učiteljev znak baci loptu preko glave prema vrsti, a jedan je učenik uhvati i sakrije je iza leđa držeći je objema rukama. Na drugi učiteljičin/učiteljev znak učenik se okreće prema vrstama i nastoji pogoditi tko ima loptu. Pogodi li, mijenja mjesto i ulogu s učenikom koji je imao loptu, ne pogodi li, nastavlja igru.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 9.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz užu Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
CILJ SATA: <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz užu Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku motoričkih aktivnosti i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA:		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE OKO SVOGA PARA Učenici trče u paru. Na dogovoreni znak desni učenik stane, a lijevi trči oko njega. Kad dođe na svoje mjesto, oba nastavljaju trčati. Na sljedeći znak desni trči oko lijevog i tako naizmjenice.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA“ (naizmjenice 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 naizmjenice u desnu i lijevu stranu).</li> <li>VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena.</li> <li>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).</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag.</li> <li>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, naizmjenice.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST: <b>Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz užu</b> Radno mjesto: švedski sanduk, postaviti u blizini užeta. Postaviti strunjače oko radnoga mjesta. Učenici su raspoređeni u kolonu i jedan po jedan se penju na švedski sanduk. Na švedskome sanduku ustanu, prime se za užu i polako se spuštaju na strunjaču. Kada učenik završi, ide na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.</p> <p><b>Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m.</b> 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.</p> <p><b>PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b> Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili u 5 bacanja.</p>	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi učenik iz kolone dodaje preko glave loptu učeniku iza sebe, ovaj sljedećem i tako redom do posljednjega koji je prihvaća i trči na čelo kolone te nastavlja dodavati loptu. Igra traje sve dok se učenik koji je počeo igru opet nađe na čelu kolone s loptom u rukama. Ekipe koje prve izvrše zadatak dobivaju najviše bodova.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>TKO NAJBOLJE NASMIJAVA  Svi su učenici u krugu, a u sredini kruga je jedan učenik. Njegov je zadatak da u 30 sekundi nasmije što više učenika, i to tako da ide redom od jednoga do drugoga, postavlja im pitanja, izvodi različite pokrete, smije se itd. Za svakoga učenika kojega uspije nasmijati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme, ulogu preuzima drugi učenik i tako redom. Najuspješniji je onaj koji osvoji najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 10.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: različite loptice, laganija lopta, obruč		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE ZA UČITELJICOM/UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju.</li> <li>VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag.</li> <li>VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnom lijevo, naizmjenice.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST: <b>Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m.</b> 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. Pripazi 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.</p> <p><b>PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b> Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili u 5 bacanja.</p>	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ŠTAFETNA IGRA: Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trči do obruča gdje se nalazi lopta, obruč je udaljen od zida 2 m. Uzima loptu i suručno gađa krug na zidu. Hvata loptu, vraća je u obruč. Krug se mora pogoditi i bez pogotka se ne vraća u kolonu. Nakon pogotka vraća se pravocrtno u kolonu, dodiruje sljedećega učenika po dlanu i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.</p>	
<b>Završni dio sata</b>	<p>UHVATI LOPTICU (LOPTU) U sredini je kruga učenik koji ima lopticu. On je baca učenicima u krugu. Zadatak je uhvatiti lopticu. Onaj učenik koji ne uhvati lopticu sjedne ili čučne i za njega je igra završena.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 11.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: različite loptice, 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugoga i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed.</li> <li>VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag.</li> <li>VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice.</li> <li>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.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST: <b>Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m.</b> 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.</p> <p><b>PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b> Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili u 5 bacanja.</p>	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>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 svoga „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.</p>	
<b>Završni dio sata</b>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	



OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 12.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Puzanje i provlačenje na različite načine Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Puzanje i provlačenje na različite načine Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: obruči, okvir švedskoga sanduka, strunjače, agilne ljestve, označivači prostora (kapice)		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<p>PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA</p> <p>Učenici su u vrsti na jednom kraju dvorane/igrališta. Na učiteljčin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• slobodnim trčanjem</li> <li>• visoki skip</li> <li>• niski skip</li> <li>• sunožno</li> <li>• četveronoške</li> <li>• suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga</li> <li>• bočno</li> <li>• trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu)</li> <li>• izmjenično trčanje unaprijed-unatrag.</li> </ul>	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju.</li> <li>2. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati.</li> <li>3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjenice.</li> <li>4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag.</li> <li>5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela.</li> <li>6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag.</li> <li>7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.</li> <li>8. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</li> </ol>	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>AKTIVNOST:  <b>Puzanje i provlačenje na različite načine</b>  Učenici su raspoređeni u kolonu. Može biti više kolona ovisno o materijalnim uvjetima. Svaka kolona radi isti zadatak.  Prvi učenik iz kolone trči do obruča, radi sunožni skok iz obruča u obruč te dolazi do strunjače, gdje izvodi puzanje prema naprijed i na drugoj strunjači puzanje prema natrag.  Podiže se i trči do okvira švedskoga sanduka, provlači se unatrag, nastavi trčati do kapice (označivača prostora), trči oko nje i vraća se trčećim korakom do kolone. Kreće sljedeći učenik.</p> <p><b>Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč</b>  Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak skačući na jednoj nozi iz obruča u obruč. Na tlu je postavljeno 8 obruča jedan za drugim. Učenik prelazi preko obruča skačući na jednoj nozi u obruč pa u sljedeći i tako do kraja. Izvodi 8 skokova na jednoj nozi. Kada završi, učenik se trčećim korakom vraća u kolonu. Kreće sljedeći učenik.</p>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>ŠTAFETNA IGRA:  Učenici se provlače kroz okvir švedskoga sanduka, kreću se do strunjače i izvode bočno kotrljanje. Podižu se i trče do agilnih ljestava na tlu. Trče kroz njih na prstima te se trčeći pravocrtno vraćaju do svoje kolone. Ne ponavljaju zadatke pri vraćanju.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>TKO SE NEĆE NASMIJATI  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili prvo jedna pa druga skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 13.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Puzanje i provlačenje na različite načine Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početo usavršavanje motoričkoga znanja</b> Puzanje i provlačenje na različite načine Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, okvir švedskoga sanduka, obruči, označivač prostora (kapica), kantice, teniske loptice		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kada hvatač uhvati učenika koji mu je par, mijenjaju uloge.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugome podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi.</li> <li>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.</li> <li>7. VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST: <b>Puzanje i provlačenje na različite načine</b> Učenici su raspoređeni u kolonu. Može biti više kolona ovisno o materijalnim uvjetima. Svaka kolona radi isti zadatak. Prvi učenik iz kolone trči do obruča, radi sunožni skok iz obruča u obruč te dolazi do strunjače, gdje izvodi puzanje prema naprijed i na drugoj strunjači puzanje prema natrag. Podiže se i trči do okvira švedskoga sanduka, provlači se unatrag, nastavi trčati do kapice (označivača prostora), trči oko nje i vraća se trčećim korakom do kolone. Kreće sljedeći učenik.</p> <p><b>Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč</b> Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak skačući na jednoj nozi iz obruča u obruč. Na tlu je postavljeno 8 obruča jedan za drugim. Učenik prelazi preko obruča skačući na jednoj nozi u obruč pa u sljedeći i tako do kraja. Izvodi 8 skokova na jednoj nozi. Kada završi, učenik se trčećim korakom vraća u kolonu. Kreće sljedeći učenik.</p>	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ŠTAFETNA IGRA: Svaki učenik u ruci ima tenisku lopticu. Učenici trče s lopticom u ruci prema kantici (1) koja je udaljena 15 metara, ostavljaju lopticu u kantici i vraćaju se na začelje kolone. Kada se svi učenici izredaju, sve su loptice u kantici. (Može se ponoviti igra da se sada na isti način vraćaju svatko po svoju lopticu.)</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>CRNA KRALJICA 1, 2, 3 Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan je učenik 5 m ispred njih i okrenut im je leđima. Dok on izgovara „Crna kraljica 1, 2, 3!“ ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okreće. Tko se od učenika u trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 14.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
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: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> 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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TJJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	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.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA“ (naizmjenice 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 naizmjenice u desnu i lijevu stranu).</li> <li>VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena.</li> <li>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).</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag.</li> <li>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, naizmjenice.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</li> </ol>	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>AKTIVNOST:  <b>Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m.</b>  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.</p> <p><b>PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b>  Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili u 5 bacanja.</p> <p><b>NAKON SVIJH PRAĆENJA UČENICI S UČITELJICOM/UČITELJEM ZAKLJUČUJU KAKO JE I KOLIKO UČENIK NAPREDOVAO U SVOJIM POSTIGNUĆIMA – VREDNOVANJE ZA UČENJE.</b></p> <p>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.</p>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>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...</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>IGRA: DAN-NOĆ  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 15.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Puzanje i provlačenje na različite načine Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz užu		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Puzanje i provlačenje na različite načine Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz užu		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: repić, okvir švedskoga sanduka, čunjevi, kratka vijača ili užu; lopta, obruči, švedski sanduk, užu		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>ČUVAJ SVOJ REPIĆ</b> Svaki učenik dobije komad špage (repić) dovoljno dug da se vuče po podu igrališta ili dvorane. Repić se može zataknuti u pojas donjega dijela trenirke (kratkih hlača i sl.) ili držati u ruci. Svaki učenik pokušava stati na repić drugome učeniku istodobno čuvajući svoj repić.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> <b>VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“:</b> Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj. <b>VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG:</b> Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. <b>VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE:</b> Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome im je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. <b>VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU:</b> Učenici stoje uspravno, stopala su raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. <b>VJEŽBA – BALERINA:</b> Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe. <b>VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG:</b> Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. <b>VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA:</b> Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST:</b> <b>Puzanje i provlačenje na različite načine</b> Učenici su raspoređeni u kolonu. Može biti više kolona ovisno o materijalnim uvjetima. Svaka kolona radi isti zadatak. Prvi učenik iz kolone trči do obruča, radi sunožni skok iz obruča u obruč te dolazi do strunjače gdje izvodi puzanje prema naprijed i na drugoj strunjači puzanje prema natrag. Podiže se i trči do okvira švedskoga sanduka, provlači se unatrag, nastavi trčati do kapice (označivača prostora), trči oko nje i vraća se trčećim korakom do kolone. Kreće sljedeći učenik.  <b>Penjanje na švedski sanduk, spuštanje niz užu</b> Radno mjesto: švedski sanduk postaviti u blizini užeta. Postaviti strunjače oko radnoga mjesta. Učenici su raspoređeni u kolonu i jedan po jedan penju se na švedski sanduk. Učenik ustane na švedskome sanduku, primi se za užu i polako se spušta na strunjaču. Kada završi, ide na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ŠTAFETNA IGRA:  Učenici se provlače kroz okvir švedskoga sanduka. Nastavljaju pravocrtno trčati do čunjeva (3) koji su postavljeni na udaljenosti jedan od drugoga 1 m. Trče između čunjeva unatrag. Nastavljaju se kretati do vijače koja je na tlu i skaču sunožno cik-cak cijelom dužinom vijače te se trčeći pravocrtno vraćaju do svoje kolone. Ne ponavljaju zadatke pri vraćanju.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>TKO JE BRŽI  Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnome stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvoga do zadnjega učenika kroz tunel „izgrađen“ od njihovih nogu. Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju iznad glave i lopta se šalje od prvoga do zadnjega igrača iz ruke u ruku.  Igra se može igrati i tako da učenici stoje u vrsti (ili dvjema vrstama). Zadatak im je dodavati lopticu jednom rukom, a primati drugom.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>



OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 16.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje – niski skip u kretanju Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica		
<b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Trčanje – niski skip u kretanju Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: obruči, čunjevi, lopta ili krpenjača		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	PRONAĐI SVOJ OBRUČ Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče po dvorani/igralištu dok ne čuju dogovoreni znak. Na dogovoreni znak svaki učenik pokušava stati u jedan obruč. Onaj učenik koji nije uspio stati u obruč ometa ostale učenike loveći ih u sljedećemu krugu igre. U svakome krugu igre oduzima se jedan obruč, a povećava se broj učenika koji ometaju ostale (do 5 učenika ometača da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može poslužiti nacrtana kružnica, kružnica napravljena vijačom, kartonski krug i sl.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim 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, naizmjenice. 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 – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>AKTIVNOST:  <b>Učenici izvode trčanje u kombinaciji s niskim skipom.</b></p> <p>Učenici naizmjenice izvode trčanje na dužini od 9 m prema unaprijed zadanom: niski skip. Obilježi se prostor čunjevima ili označivačem prostora tako da se postave na tlo na udaljenosti od 3 m. Učenici izvode prvo niski skip od prvoga čunja do drugoga, od drugoga čunja izvode trčanje umjerenim tempom do trećega čunja, od trećega čunja izvode ponovno niski skip. Učenici izvode aktivnost jedan po jedan, kada završi trči pravocrtno natrag u kolonu na začelje.</p> <p>Primjeri za proširivanje aktivnosti tijekom sljedećih sati:  - učenici izvode niski skip od čunja do čunja koji su postavljeni u razmaku od 5 m  - učenici izvode niski skip nakon kratkoga zaleta od 5 m do postavljene oznake za zaustavljanje (stalak, obruč...).</p> <p><b>Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica.</b>  Učenici izvode trčanja u kombinaciji s visokim skipom:  - na dužini od 9 m učenici naizmjenice izvode trčanje prema naprijed i visoki skip. Prostor je obilježen čunjevima ili označivačem prostora (kapticama) koji se postave na tlo na udaljenosti od 3 m. Učenici izvode prvo visoki skip od prvoga čunja do drugoga, od drugoga čunja izvode trčanje umjerenim tempom do trećega čunja, od trećega čunja izvode ponovno visoki skip.</p> <p>Primjeri za proširivanje aktivnosti tijekom sljedećih sati:  - učenici izvode visoki skip od čunja do čunja koji su postavljeni u razmaku od 5 m  - učenici izvode visoki skip preko kapica postavljenih na tlo. Dužina od 5 m do 7 m.</p>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>ŠTAFETNA IGRA:  Učenici trče između čunjeva s promjenom smjera kretanja do označenoga mjesta, dodirnu tlo rukom na označenome mjestu i istim se načinom vraćaju u kolonu.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>TKO BOLJE GAĐA RUKOM/NOGOM  Učenici su podijeljeni u skupine. Svaka skupina stoji u koloni ispred cilja koji trebaju pogoditi loptom ili krpenjačom. Udaljenost kolone i cilja učiteljica sama / učitelj sam procjenjuje i povećava s obzirom na napredovanje učenika. Cilj je različit – čunjevi, golovi, obruči.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 17.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje – niski skip u kretanju Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Trčanje – niski skip u kretanju Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, čunjevi ili označivači prostora (kapice), povez za oči, obruč		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	POPLAVA Učenici slobodno trče po dvorani. Na uzvik „Poplava!“ pokušavaju se što prije popeti na neku spravu, a na znak „Prošla opasnost!“ nastavljaju trčati po dvorani.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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 – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag, odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>AKTIVNOST:  <b>Učenici izvode trčanje u kombinaciji s niskim skipom.</b></p> <p>Učenici naizmjenice izvode trčanje na dužini od 9 m prema unaprijed zadanom: niski skip. Obilježi se prostor čunjevima ili označivačem prostora tako da se postave na tlo na udaljenosti od 3 m. Učenici izvode prvo niski skip od prvoga čunja do drugoga, od drugoga čunja izvode trčanje umjerenim tempom do trećega čunja, od trećega čunja izvode ponovno niski skip. Učenici izvode aktivnost jedan po jedan, kada završi trči pravocrtno natrag u kolonu na začelje.</p> <p>Primjeri za proširivanje aktivnosti tijekom sljedećih sati:  - učenici izvode niski skip od čunja do čunja koji su postavljeni u razmaku od 5 m  - učenici izvode niski skip nakon kratkoga zaleta od 5 m do postavljene oznake za zaustavljanje (stalak, obruč...).</p> <p><b>Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica.</b></p> <p>Učenici izvode trčanja u kombinaciji s visokim skipom:  - na dužini od 9 m učenici naizmjenice izvode trčanje prema naprijed i visoki skip. Prostor je obilježen čunjevima ili označivačem prostora (kapticama) koji se postave na tlo na udaljenosti od 3 m. Učenici izvode prvo visoki skip od prvoga čunja do drugoga, od drugoga čunja izvode trčanje umjerenim tempom do trećega čunja, od trećega čunja izvode ponovno visoki skip.</p> <p>Primjeri za proširivanje aktivnosti tijekom sljedećih sati:  - učenici izvode visoki skip od čunja do čunja koji su postavljeni u razmaku od 5 m  - učenici izvode visoki skip preko kapica postavljenih na tlo. Dužina od 5 m do 7 m.</p>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>ŠTAFETNA IGRA:  Učenici trče do obruča (3), izvode niski skip kroz 3 obruča i nastavljaju trčati do stalka (1) ili čunja (1), obilaze stalak/čunj, trče do obruča gdje izvode opet niski skip kroz sva tri obruča i vraćaju se trčeći natrag u kolonu.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>VOĐENJE GOVORENJE LIJEVO-DESNO  Učenici u parovima stoje iza početne crte. Jedan u paru ima zavezane oči. Ispred svakoga su para tri do četiri prepreke i crta udaljena jedan metar od zadnje prepreke. Zadatak je dovesti svoj par do crte bez rušenja, pomicanja ili stajanja na prepreku, dajući samo upute lijevo-desno, naprijed-natrag.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 18.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje – niski skip u kretanju Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip)		
<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Trčanje - niski skip u kretanju Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: čunjevi ili označivači prostora (kapice), loptice, 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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	LOVICA U ZADANOME PROSTORU Jedan učenik trčeći pokušava uhvatiti druge učenike u dogovorenome polju igrališta ili dijelu dvorane. Kada uhvati drugoga, taj postaje hvatač i igra se nastavlja. Prije početka igre dobro je dogovoriti se o tome kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekoga dogovorenog zadatka, npr. čučnu, kleknu...).	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj.</li> <li>2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag.</li> <li>3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu.</li> <li>4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu.</li> <li>5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe.</li> <li>6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela.</li> <li>7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjem dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.</li> </ol>	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>AKTIVNOST:  <b>Učenici izvode trčanje u kombinaciji s niskim skipom.</b></p> <p>Učenici naizmjenice izvode trčanje na dužini od 9 m prema unaprijed zadanom: niski skip. Obilježi se prostor čunjevima ili označivačem prostora tako da se postave na tlo na udaljenosti od 3 m. Učenici izvode prvo niski skip od prvoga čunja do drugoga, od drugoga čunja izvode trčanje umjerenim tempom do trećega čunja, od trećega čunja izvode ponovno niski skip. Učenici izvode aktivnost jedan po jedan, kada završi trči pravocrtno natrag u kolonu na začelje.</p> <p>Primjeri za proširivanje aktivnosti tijekom sljedećih sati:  - učenici izvode niski skip od čunja do čunja koji su postavljeni u razmaku od 5 m  - učenici izvode niski skip nakon kratkoga zaleta od 5 m do postavljene oznake za zaustavljanje (stalak, obruč...).</p> <p><b>Trčanje s visokim podizanjem koljena (visoki skip) preko kapica.</b></p> <p>Učenici izvode trčanja u kombinaciji s visokim skipom:  - na dužini od 9 m učenici naizmjenice izvode trčanje prema naprijed i visoki skip. Prostor je obilježen čunjevima ili označivačem prostora (kapticama) koji se postave na tlo na udaljenosti od 3 m. Učenici izvode prvo visoki skip od prvoga čunja do drugoga, od drugoga čunja izvode trčanje umjerenim tempom do trećega čunja, od trećega čunja izvode ponovno visoki skip.</p> <p>Primjeri za proširivanje aktivnosti tijekom sljedećih sati:  - učenici izvode visoki skip od čunja do čunja koji su postavljeni u razmaku od 5 m  - učenici izvode visoki skip preko kapica postavljenih na tlo. Dužina od 5 m do 7 m.</p>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>ELEMENTARNA IGRA - LEBDEĆA LOPTICA</p> <p>Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svom prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljin/učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje je zadržati što dulje u zraku. Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku, a da ne padne na tlo.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>POGODI TKO JE</p> <p>Jedan učenik ima povez preko očiju i stoji u sredini kruga. Jedan učenik iz kruga na dogovoreni znak dotakne učenika s povezom izgovarajući jednu rečenicu (sve osim svojega imena) i vraća se na mjesto u krugu. Učenik skida povez i pokušava pogoditi tko ga je dotaknuo. Svi učenici jedan po jedan izgovaraju ono što je rekao učenik koji je dotaknuo učenika s povezom. Na početku treba odabrati lakši oblik ove igre, a poslije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istodobno izgovarati ono što je rekao učenik.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 19.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Provlačenje ispod okvira i hodanje četveronoške Oprema za nastavu		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Provlačenje ispod okvira i hodanje četveronoške  <b>Predmetno područje D</b> <b>Oprema za nastavu</b> Prati svoje higijenske postupke		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK A.2.1.; OŠ TZK D.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: označivači prostora (kapice), čunjevi, stalci; lopta, pero (kokoške, pačje, golublje); lopta; 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	
<b>Uvodni dio sata</b>	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kada hvatač uhvati učenika koji mu je par, mijenjaju uloge.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugome podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.</li> </ol>	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>AKTIVNOST:  <b>Provlačenje ispod okvira i hodanje četveronoške</b></p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu. Može biti više kolona ovisno o materijalnim uvjetima. Svaka kolona radi isti zadatak. Prvi učenik iz kolone trči do označivača prostora (kapica) koji su postavljeni na tlu u razmaku od 1,5 m. Izvodi skokove na jednoj nozi, trči do strunjače 1 i izvodi hodanje u uporuu na rukama / četveronoške prema naprijed, dolazi do strunjače 2 i izvodi hodanje u uporuu na rukama / četveronoške prema natrag. Ustane i kreće se do okvira švedskoga sanduka, provlači se i nakon provlačenja pravocrtno se vraća u kolonu. Ide na začelje kolone.</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu  AKTIVNOST:  <b>Prati svoje higijenske postupke</b> – Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>TKO BOLJE PUŠE</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko jednakih skupina, npr. po četiri učenika u skupini. U svakoj skupini jedan učenik drži pero (kokošje, pačje, golublje) i na učiteljičin/učiteljev znak baci ga uvis. Neprekidnim i pravodobnim puhanjem učenici nastoje pero što dulje zadržati u zraku. Skupina kojoj pero padne na tlo više ne sudjeluje u igri, a pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži pero u zraku.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>



OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 20.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje – niski skip u kretanju Oprema za nastavu		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Trčanje – niski skip u kretanju  <b>Predmetno područje D</b> Prati svoje higijenske postupke		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. D.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD-player, lopta, označivači prostora (kapice) ili čunjevi		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<p>PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA</p> <p>Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• visoki skip</li> <li>• niski skip</li> <li>• sunožno</li> <li>• četveronoške</li> <li>• bočno</li> <li>• trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu)</li> <li>• izmjenično trčanje unaprijed-unatrag.</li> </ul>	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno pljesnu dlanovima ispod podignute noge. Zatim to izvode lijevom nogom.</li> <li>2. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici okreću glavu udesno i lijevo.</li> <li>3. VJEŽBA – Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanome ritmu pljesnu ispred tijela.</li> <li>4. VJEŽBA – U turskome sjedu, pruručiti. Učenici izvode otklon trupa lijevo pa udesno.</li> <li>5. VJEŽBA – Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru)</li> <li>6. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanome ritmu.</li> <li>7. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, izmjenično: nisko-visoko.</li> </ol>	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>AKTIVNOST:  <b>Učenci izvode trčanje u kombinaciji s niskim skipom.</b></p> <p>Učenci naizmjenice izvode trčanje na dužini od 9 m prema unaprijed zadanom: niski skip. Obilježi se prostor čunjevima ili označivačem prostora tako da se postave na tlo na udaljenosti od 3 m. Učenci izvode prvo niski skip od prvoga čunja do drugoga, od drugoga čunja izvode trčanje umjerenim tempom do trećega čunja, od trećega čunja izvode ponovno niski skip. Učenci izvode aktivnost jedan po jedan, kada završi trči pravocrtno natrag u kolonu na začelje.</p> <p>Primjeri za proširivanje aktivnosti tijekom sljedećih sati:  - učenici izvode niski skip od čunja do čunja koji su postavljeni u razmaku od 5 m  - učenici izvode niski skip nakon kratkoga zaleta od 5 m do postavljene oznake za zaustavljanje (stalak, obruč...).</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu  AKTIVNOST:  <b>Prati svoje higijenske postupke</b> – Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenci su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svom polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>TKO SE NEĆE NASMIJATI</p> <p>Učenci su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili prvo jedna pa druga skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 21.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje – niski skip u kretanju Bočni sunožni preskoci preko klupica		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Trčanje – niski skip u kretanju ( <i>vrednovanje naučenog</i> ) Bočni sunožni preskoci preko klupica		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razliku u motoričkim aktivnostima i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: crvene i plave vrpce, lopta, čunjevi ili označivači prostora (kapice), švedska klupa, stalci; palice		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<p>CRVENI GAĐAJU PLAVE</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe označene npr. crvenim i plavim vrpcama. Igra počinje tako da učiteljica/učitelj baca loptu uvis. Ekipa koja uhvati loptu nastoji u jednoj minuti pogoditi što više igrača protivničke ekipe, koji nastoje izmicanjem izbjeći pogodak. Svaki uspješni pogodak nosi jedan bod. Nakon isteka vremena ekipe zamjenjuju uloge. Učiteljica/učitelj glasno broji bodove jedne i druge ekipe, a pobjednikom proglašava ekipu koja je osvojila više bodova.</p>	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj.</li> <li>VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag.</li> <li>VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu.</li> <li>VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu.</li> <li>VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe.</li> <li>VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela.</li> <li>VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.</li> </ol>	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>AKTIVNOST:  <b>Učenci izvode trčanja u kombinaciji s niskim skipom.</b></p> <p>Učenci naizmjenice izvode trčanje na dužini od 9 m prema unaprijed zadanom: niski skip. Obilježi se prostor čunjevima ili označivačem prostora tako da se postave na tlo na udaljenosti od 3 m. Učenci izvode prvo niski skip od prvoga čunja do drugoga, od drugoga čunja izvode trčanje umjerenim tempom do trećega čunja, od trećega čunja izvode ponovno niski skip. Učenci izvode aktivnost jedan po jedan, kada završi trči pravocrtno natrag u kolonu na začelje.</p> <p>Primjeri za proširivanje aktivnosti tijekom sljedećih sati:  - učenici izvode niski skip od čunja do čunja koji su postavljeni u razmaku od 5 m  - učenici izvode niski skip nakon kratkoga zaleta od 5 m do postavljene oznake za zaustavljanje (stalak, obruč...).</p> <p><b>VREDNOVANJE NAUČENOG</b></p> <p><b>Bočni sunožni preskoci preko klupica</b>  Učenci su raspoređeni u kolone. Prvi učenik iz kolone prima se rukama sa svake strane švedske klupice po dužini, tijelo je na jednoj strani. Upire se rukama i sunožnim skokovima preskače švedsku klupicu. Noge se kreću sa sunožnim odrazom, s jedne strane skoči, a s druge strane klupice se doskoči. Nakon završetka učenik se vraća u kolonu pokraj klupice. Kreće sljedeći učenik.</p>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>ŠTAFETNA IGRA:  Učenci su podijeljeni u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte. Svi prvi u koloni imaju loptu koju na učiteljičin/učiteljev znak kotrljaju udarajući je palicom, ali tako da palica gotovo neprekidno dodiruje loptu. Kad stignu do određenoga stalka, uzmu loptu u ruke, trčeći je nose natrag pa zajedno s palicom predaju sljedećem učeniku. Igra se nastavlja do kraja. Kolona koja stigne prva osvaja najviše bodova.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>RAZGOVOR O SATU</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 22.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja Oprema za nastavu		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja <b>Predmetno područje D</b> <b>Oprema za nastavu</b> Prati svoje higijenske postupke – Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilnu tehniku. OŠ TZK A.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: različite sprave, strunjače, lopte		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE UZ POSTROJAVANJE IZA SPRAVA U svakome kutu polovice odbojkaškoga igrališta (9 x 9 m) postavimo po jednu spravu, a učenike podijelimo u četiri jednake kolone. Svaka se nalazi iza jedne sprave. Na učiteljičin/učiteljev znak svi učenici trče prema drugoj spravi kako bi što prije stigli i postroje se iza nje (trče u smjeru kazaljke na satu). Kolona koja stigne prva osvaja jedan bod, a konačni pobjednik je ona kolona koja je osvojila najviše bodova.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim 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, naizmjenice. 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 – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Povaljke na leđima</b> Učenici su raspoređeni po strunjači. Izvode povaljku na leđima. Učenici leže na strunjači tako da uhvate rukama koljena, glava ide blizu koljena. Naprave grbicu na leđima i ljuljaju se naprijed-natrag. Kada se zaljuljaju, krenu u čučanj. Ponovno se vrate na strunjaču u povaljku.  TEMA: Oprema za nastavu AKTIVNOST: <b>Prati svoje higijenske postupke</b> VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	

<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: RIBOLOV  Učenici su podijeljeni u 2 vrste koje stoje na suprotnim stranama igrališta ili dvorane. U sredini su dva učenika „ribara“ koji se drže za ruke. Na učiteljičin/učiteljev znak učenici iz vrste „ribe“, pretrčavaju igralište ili dvoranu mijenjajući mjesta, pri čemu ih „ribari“ nastoje uhvatiti. Svaka uhvaćena „riba“ postaje „ribar“ i nastavlja hvatati sa starim „ribarima“, dakle u trojkama. Kada trojka uhvati četvrtu ribu, dijele se u 2 para „ribara“. Svaki novi par smije u jednome hvatanju uhvatiti samo jednu ribu. Pobjednik je posljednja uhvaćena riba.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>HVATANJE LOPTE U KRUGU  Učenike podijelimo u 2 – 4 kolone koje se nalaze iza crte. Ispred svake kolone, na udaljenosti od 3 m je krug promjera 50 – 100 cm u kojemu se nalazi jedan učenik. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi iz svake kolone baca loptu učeniku koji je u krugu. Ako on uhvati loptu, a da pritom ne iziđe iz kruga, kolona osvaja bod. Učenici bacaju loptu redom, a na kraju je pobjednik ona kolona koja je osvojila najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 23.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, lopta, pero (kokošje, pačje, golublje)		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kada hvatač uhvati učenika koji mu je par, zamjenjuju uloge.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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. Naizmjenice 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 naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Povaljke na leđima</b> Učenici su raspoređeni po strunjači. Izvode povaljku na leđima. Učenici leže na strunjači tako da uhvate rukama koljena, glava ide blizu koljena. Naprave grbicu na leđima i ljuljaju se naprijed-natrag. Kada se zaljuljaju, krenu u čučanj. Ponovno se vrata na strunjaču u povaljku.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

<b>Završni dio sata</b>	TKO BOLJE PUŠE Učenike podijelimo u nekoliko jednakih skupina, npr. po četiri učenika u skupini. U svakoj skupini jedan učenik drži pero (kokošje, pačje, golublje) i na učiteljičin/učiteljev znak baci ga uvis. Neprekidnim i pravodobnim puhanjem učenici nastoje pero što dulje zadržati u zraku. Skupina kojoj pero padne na tlo više ne sudjeluje u igri, a pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži pero u zraku.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI
-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 24.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Povaljka na leđima iz čučnja do čučnja		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD- <i>player</i> , strunjače, 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	
<b>Uvodni dio sata</b>	<p>PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA</p> <p>Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• visoki skip</li> <li>• niski skip</li> <li>• sunožno</li> <li>• četveronoške</li> <li>• bočno</li> <li>• trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu)</li> <li>• naizmjenično trčanje unaprijed-unatrag.</li> </ul>	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno pljesnu dlanovima ispod podignute noge. Zatim to izvode lijevom nogom.</li> <li>2. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo.</li> <li>3. VJEŽBA – Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanome ritmu pljesnu ispred tijela.</li> <li>4. VJEŽBA – U turskome sjedu, pruručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo pa udesno.</li> <li>5. VJEŽBA – Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru)</li> <li>6. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanome ritmu.</li> <li>7. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, izmjenično: nisko-visoko.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST:</p> <p><b>Povaljke na leđima</b></p> <p>Učenici su raspoređeni po strunjači. Izvode povaljku na leđima. Učenici leže na strunjači tako da uhvate rukama koljena, glava ide blizu koljena. Naprave grbicu na leđima i ljuljaju se naprijed-natrag. Kada se zaljuljaju, krenu u čučanj. Ponovno se vrata na strunjaču u povaljku.</p>	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>	
<b>Završni dio sata</b>	<p>TKO SE NEĆE NASMIJATI</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili prvo jedna pa druga skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 25.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Kolut naprijed niz kosinu		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, lopte		
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.		
<b>TJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE OKO SVOJEGA PARA Učenici trče u paru. Na dogovoreni znak desni učenik stane, a lijevi trči oko njega. Kad dođe na svoje mjesto, oba nastavljaju trčati. Na sljedeći znak desni trči oko lijevoga, i tako naizmjenice.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	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“ (naizmjenice 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 naizmjenice 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 nagnje 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 podignuli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Kolut naprijed niz kosinu</b> 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.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ŠTAFETNA IGRA: Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi učenik iz kolone dodaje preko glave loptu učeniku iza sebe, ovaj sljedećemu i tako redom do posljednjega koji je prihvaća i trči na čelo kolone i nastavlja dodavati loptu. Igra traje sve dok se učenik koji je počeo igru opet nađe na čelu kolone s loptom u rukama. Ekipa koja prva izvrši zadatak dobiva najviše bodova.	
<b>Završni dio sata</b>	TKO NAJBOLJE NASMIJAVA Svi su učenici u krugu, a u sredini kruga je jedan učenik. Njegov je zadatak da u 30 sekundi nasmije što više učenika, i to tako da ide redom od jednoga do drugoga, postavlja mu pitanja, izvodi različite pokrete, smije se itd. Za svakoga učenika kojega uspije nasmijati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme, ulogu preuzima drugi učenik, i tako redom. Najuspješniji je onaj koji osvoji najviše bodova.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 26.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu		
CILJ SATA: <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut naprijed niz kosinu		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, strunjače, odskočna daska, lopte		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugoga i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 1. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela. 2. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 3. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 4. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i savijanjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag. 5. VJEŽBE – Stav čučevići s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj. 6. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Kolut naprijed niz kosinu</b> 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.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	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 postavse 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.	
<b>Završni dio sata</b>	TKO IMA LOPTU Svi su učenici raspoređeni u dvije vrste (jedni iza drugih). Jedan je učenik ispred prve vrste na udaljenosti od oko 2 m leđima okrenut prema vrsti, drži u rukama loptu. Na učiteljčin/učiteljev znak baci loptu preko glave prema vrsti, a jedan je učenik uhvati i sakrije je iza leđa držeći je objema rukama. Na drugi učiteljčin/učiteljev znak učenik se okreće prema vrstama i nastoji pogoditi tko ima loptu. Pogodi li, mijenja mjesto i ulogu s učenikom koji je imao loptu, ne pogodi li, nastavlja igru.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 27.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut naprijed niz kosinu		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, strunjače, odskočna daska, lopte		
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.		
<b>TJJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>TRČANJE S PRESKAKIVANJEM U PARU</b> 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. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU</b> 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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 – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag, odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST:</b> <b>Kolut naprijed niz kosinu</b> 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.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA!</b> Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svojega sudca. Svi učenici okupljeni su oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo „Neka puca, neka puca, npr. Ivan (prozove jednoga učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika, koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi, on postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je bila upućena lopta, ali joj se uspio izmaknuti. Ivan nastavlja igru.	
<b>Završni dio sata</b>	<b>MORE – BRIJEG</b> Svi su učenici u jednoj vrsti. Ispred njih je crta i to mjesto označava „brijeg“, a s druge je strane „more“. Učiteljica/učitelj se nalazi ispred vrste i na njegov uzvik: „More!“ svi trebaju brzo preskočiti crtu i naći se u „moru“. Učiteljica/učitelj daje razne zapovijedi, a učenici moraju dobro slušati i paziti trebaju li biti na „brijegu“ ili u „moru“. Pobjednik je učenik koji posljednji ostane u igri.  <b>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</b>	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 28.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET		
CILJ SATA: <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, strunjače, manje rukometne lopte, 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	
<b>Uvodni dio sata</b>	<p>VUK I OVCE</p> <p>U omeđenome prostoru „ovce“ su na paši. Na livadi se iznenada pojavi „vuk“ i „ovce“ se razbježe. „Vuk“ nastoji uhvatiti bilo koju „ovcu“ i kada je uhvati, uhvaćena „ovca“ postaje „vuk“ i prima znak razlikovanja, a „vuk“ postaje „ovca“. Ovce se spašavaju tako da u opasnosti bježe u „tor“ (krug košarkaškoga igrališta, strunjača...). Ostaju li „ovce“ dugo u „toru“, na poziv „vuka“: „Ovce iz tora!“, sve „ovce“ moraju izići iz „tora“.</p>	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju.</li> <li>VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag.</li> <li>VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice.</li> <li>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 početnom položaju ispružene ispred tijela i tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj.</li> <li>VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST:</p> <p><b>Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET</b></p> <p>Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje i hvatanje teže lopte u paru na mjestu. Može biti s rukometnom ili košarkaškom manjom loptom. Udaljenost između parova je 3 m.</p> <p>Rukomet:</p> <p>Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje manje rukometne lopte boljom rukom prema paru.</p> <p>Izbačaj lopte iz ruke izvodi se tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu je nešto više od ramena. Između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha iz ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Položaj ruku je ispred tijela, lagano su savijene u laktovima i formirana je košarica, tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Tako se amortizira hvatanje lopte.</p>	

<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>VRUĆE – HLADNO  Učenici stoje u krugu i drže se za ruke. Jedan učenik zavezanih očiju stoji u sredini kruga. Učitelj baca u krug loptu koju učenik mora što prije pronaći. Pri traženju lopte pomažu mu ostali učenici uzvikujući „Vruće!“ kad joj se približava, a „Hladno!“ kad se udaljava. Učitelj mjeri vrijeme od trenutka kad je lopta ubačena u krug do trenutka kad je pronađena. Pobjeđuje učenik koji je u najkraćem vremenu pronašao loptu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 29.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje lopte o tlo na različite načine i njezino hvatanje		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razlike između bacanja i hvatanja lopte. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, lopte, strunjače,		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<p>TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Učenici trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev znak počnu hodati – na petama, na prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjenice.</li> <li>Iz slobodnoga trčanja na dogovoreni se znak zaustavljaju, okreću prema učiteljici/učitelju i zauzimaju stav „pozor“. Na sljedeći znak ponovno potrče i trče, pa opet zauzimaju stav „pozor“ i tako redom.</li> </ul>	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA</p> <p>VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela.</li> <li>VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom.</li> <li>VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno.</li> <li>VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i savijanjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag.</li> <li>VJEŽBE – Stav čučeci s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj.</li> <li>7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST:</p> <p><b>Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET</b></p> <p>Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje i hvatanje teže lopte u paru na mjestu. Može biti s rukometnom ili košarkaškom manjom loptom. Udaljenost između parova je 3 m.</p> <p>Rukomet:</p> <p>Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje manje rukometne lopte boljom rukom prema paru.</p> <p>Izbačaj lopte iz ruke izvodi se tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu je nešto više od ramena. Između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha iz ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Položaj ruku je ispred tijela, lagano su savijene u laktovima i formirana je košarica, tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Tako se amortizira hvatanje lopte.</p>	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ELEMENTARNA IGRA:</p> <p>TRČANJE OKO STRUNJAČE – ZA MNOM</p> <p>Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Nasuprot svakoj koloni na udaljenosti od 10 m stavi se jedna strunjača. Na učiteljičin/učiteljev znak i poziv prvoga učenika u koloni „Za mnomi!“ svi učenici trče do strunjače, obiđu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i postroji se iza startne crte.</p>	

<b>Završni dio sata</b>	JAKOVE, GDJE SI? Svi su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika zavezanih očiju. Jedan zapita drugoga: „Jakove, gdje si?“, a drugi odgovara: „Tu sam!“. To se ponavlja sve dok prvi učenik ne uhvati drugoga. Kad ga uhvati, oba predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI
-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 30.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>TRČANJE S PRESKAKIVANJEM</b> 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.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 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, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST:</b> <b>Kolut naprijed niz kosinu</b> 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.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>ŠTAFETNA IGRA:</b> 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.	
<b>Završni dio sata</b>	<b>TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ</b> 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.  <b>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</b>	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 31.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu Oprema za nastavu		
<p>CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut naprijed niz kosinu</p> <p><b>Predmetno područje D</b> <b>Oprema za nastavu</b> Prati svoje higijenske postupke – Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.</p>		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<p>HVATANJE U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećega. Kada ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.</p>	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed.</li> <li>VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag.</li> <li>VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice.</li> <li>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.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST: <b>Kolut naprijed niz kosinu</b> 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.</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu AKTIVNOST: <b>Prati svoje higijenske postupke</b> VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	

<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA  Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svojega sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo „Neka puca, neka puca – Ivan!“ (prozove učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih on ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>ŽMIREČKI PO CRTI  Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona koje se nalaze iza crte.  U nastavku ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolone zatvore oči, podignu glavu i krenu naprijed nastojeći hodati po crti. Na ponovni znak koji slijedi kad učenici prijeđu 6 – 8 m učenici stanu i otvore oči. Učenik koji stoji na crti ili najbliže crti osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 32.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut naprijed niz kosinu		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut naprijed niz kosinu		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava razlike između bacanja i hvatanja lopte. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, 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.		
<b>TJJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM Učenici trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev znak počnu hodati – na petama, na prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjenice. Iz slobodnoga trčanja na dogovoreni se znak zaustavljaju, okreću prema učiteljici/učitelju i zauzimaju stav „pozor“. Na sljedeći znak ponovno potrče i trče, pa opet zauzimaju stav „pozor“ i tako redom.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i savijanjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag. 6. VJEŽBE – Stav čučeci s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Kolut naprijed niz kosinu</b> 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.  VREDNOVANJE NAUČENOG	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ELEMENTARNA IGRA: TRČANJE OKO STRUNJAČE – ZA MNOM Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Nasuprot svakoj koloni na udaljenosti od 10 m stavi se jedna strunjača. Na učiteljičin/učiteljev znak i poziv prvoga učenika u koloni „Za mnom!“, svi učenici trče do strunjače, običu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i postroji se iza startne crte.	
<b>Završni dio sata</b>	JAKOVE, GDJE SI? Svi su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika zavezanih očiju. Jedan zapita drugoga: „Jakove, gdje si?“, a drugi odgovara: „Tu sam!“. To se ponavlja sve dok prvi učenik ne uhvati drugoga. Kad ga uhvati, oba predaju maramu novim učenicima i igra se nastavlja.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 33.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, manje rukometne lopte, čunjevi, lopte		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	KOJE „JATO“ BRŽE LETI Učenike podijelimo u dvije skupine („jata“) koja se nalaze na crti, „žici“. Na dani znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenome prostoru, a na učiteljičino/učiteljevo: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na „žicu“.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom, stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice, stav spojeni, priručiti, lopticu držati ispod brade, podiči glavu i loptica padne na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama, stav raskoračni, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a hvatati je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom, stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja promijeniti ruku. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čunju, stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu, stav sjedeći, noge pogrčene, priručiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret, stav spojeni, priručiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180° i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom, stav spojeni, lopticu „držati“ između unutarnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET</b> Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje i hvatanje teže lopte u paru na mjestu. Može biti s rukometnom ili košarkaškom manjom loptom. Udaljenost između parova je 3 m. Rukomet: Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje manje rukometne lopte boljom rukom prema paru. Izbačaj lopte iz ruke izvodi se tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu je nešto više od ramena. Između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha iz ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Položaj ruku je ispred tijela, lagano su savijene u laktovima i formirana je košarica, tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Tako se amortizira hvatanje lopte.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ŠTAFETNA IGRA Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone na udaljenosti od 3 m nalazi se čunj. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi iz kolona gađaju loptom čunj kotrljajući loptu rukom po tlu. Učenik odlazi po loptu i vraća se sa strane ne ometajući svoju ili drugu kolonu. Skupina koja je pogodila najviše čunjeva je pobjednik.	
<b>Završni dio sata</b>	RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 34.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, stalak ili čunj, obruč, manje rukometne lopte		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	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 na koji svi trebaju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Neka se tijekom školske godine svi učenici izmijene u pokazivanju trčanja.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	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“ (naizmjenice 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 naizmjenice 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 podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 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.	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>AKTIVNOST:  <b>Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET</b>  Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje i hvatanje teže lopte u paru na mjestu. Može biti s rukometnom ili košarkaškom manjom loptom. Udaljenost između parova je 3 m.  Rukomet:  Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje manje rukometne lopte boljom rukom prema paru.  Izbačaj lopte iz ruke izvodi se tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu je nešto više od ramena. Između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha iz ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Položaj ruku je ispred tijela, lagano su savijene u laktovima i formirana je košarica, tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Tako se amortizira hvatanje lopte.</p> <p><b>Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč</b>  Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak skačući na jednoj nozi iz obruča u obruč. Obruči su postavljeni na tlu jedan za drugim 8 puta. Učenik prelazi preko obruča skačući na jednoj nozi u obruč pa u sljedeći i tako do kraja. Izvodi 8 skokova na jednoj nozi. Kada završi, učenik se vraća trčećim korakom u kolonu. Kreće sljedeći učenik.</p>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>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 loptice. Sljedeći uzima lopticu...</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>IGRA: DAN – NOĆ  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 35.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč		
<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: čunjevi, okvir sanduka, CD- <i>player</i> , manje rukometne lopte, obruči		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	GUSJENICE Učenici su u dvije kolone iza crte, a ruke drže na ramenima učenika ispred sebe. Zadatak je na dogovoreni znak što prije i u cijelosti prijeći zadani prostor (pravocrtno, u slalomu između čunjeva, s preprekama).	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET</b> Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje i hvatanje teže lopte u paru na mjestu. Može biti s rukometnom ili košarkaškom manjom loptom. Udaljenost između parova je 3 m. Rukomet: Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje manje rukometne lopte boljom rukom prema paru. Izbačaj lopte iz ruke izvodi se tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu je nešto više od ramena. Između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha iz ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Položaj ruku je ispred tijela, lagano su savijene u laktovima i formirana je košarica, tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Tako se amortizira hvatanje lopte.  <b>Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč</b> Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak skačući na jednoj nozi iz obruča u obruč. Obruči su postavljeni na tlu jedan za drugim 8 puta. Učenik prelazi preko obruča skačući na jednoj nozi u obruč pa u sljedeći i tako do kraja. Izvodi 8 skokova na jednoj nozi. Kada završi, učenik se vraća trčećim korakom u kolonu. Kreće sljedeći učenik.	



<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ELEMENTARNA IGRA: GLAVA LOVI REP Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona po 8 učenika. Drže se rukama oko struka tako da prvi učenik, „glava“, ima slobodne ruke. Zadatak je da „glava“ što prije uhvati zadnjega učenika u koloni, „rep“, koji zajedno s „trupom“, dakle s ostalim učenicima u koloni, izmiče „glavi“. Kada „glava“ uhvati „rep“, „glava“ postaje sljedeći učenik u koloni, a dotadašnja „glava“ postaje „rep“ i igra se nastavlja.
<b>Završni dio sata</b>	RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 36.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m Dizanje i nošenje medicinke do 2 kg na različite načine		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4m Dizanje i nošenje medicinke do 2 kg na različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, medicinke, 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	LOVICA U ZADANOME PROSTORU Jedan učenik trčeći pokušava uhvatiti druge učenike u dogovorenome polju igrališta ili dijelu dvorane. Kada uhvati drugoga, taj postaje hvatač i igra se nastavlja. Prije početka igre dobro je dogovoriti se o tome kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekoga dogovorenog zadatka npr. čučnu, kleknu...).	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m</b> Svaki učenik ima svoju loptu. Izvodi bacanje lopte objema rukama u tlo što više može, a nakon odbijanja lopte učenik je hvata u trenutku pada. Lopta ne smije pasti na tlo, nego je učenik treba uhvatiti. <b>Dizanje i nošenje medicinke do 2 kg na različite načine</b> Učenici su raspoređeni u četvorka. Svaka četvorka stoji na svojem mjestu u obliku četverokuta. Učenici u četvorkama su označeni 1, 2, 3 i 4. Učenik 1 iz četvorka nosi medicinku od 2 kg učeniku 2. Predaje medicinku učeniku 2 koji nosi medicinku učeniku broj 3. Učenik 1 ostaje na mjestu učenika 2, a učenik 2 ostaje na mjestu učenika 3. Učenik 3 nosi medicinku učeniku 4 koji nosi medicinku učeniku 1. Tako redom. Svi se učenici stalno izmjenjuju. Kako nose medicinku, tako mijenjaju mjesta četvorka. Aktivnost prestaje kada svaki učenik dođe na svoje početno mjesto.	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ELEMENTARNA IGRA - LEBDEĆA LOPTICA</p> <p>Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svojem prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljičin/učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje je zadržati što dulje u zraku. Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku, a da ne padne na tlo.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>POGODI TKO JE</p> <p>Jedan učenik ima povez preko očiju i stoji u sredini kruga. Jedan učenik iz kruga, na dogovoreni znak, dotakne učenika s povezom izgovarajući jednu rečenicu (sve osim svojega imena) i vraća se na mjesto u krugu. Učenik skida povez i pokušava pogoditi tko ga je dotaknuo. Svi učenici jedan po jedan izgovaraju ono što je rekao učenik koji je dotaknuo učenika s povezom. Na potrebno je odabrati lakši oblik ove igre, a kasnije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istodobno izgovarati ono što je rekao učenik.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 37.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m Dizanje i nošenje medicinke do 2 kg na različite načine		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m Dizanje i nošenje medicinke do 2 kg na različite načine		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, medicinke do 2 kg, povez za oči, obruči, čunj/stalak		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	POPLAVA Učenici slobodno trče po dvorani. Na uzvik „Poplava!“ pokušavaju se što prije popeti na neku spravu, a na znak „Prošla opasnost!“ nastavljaju trčati po dvorani.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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 – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST <b>Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m</b> Svaki učenik ima svoju loptu. Izvodi bacanje lopte objema rukama u tlo što više može, a nakon odbijanja lopte učenik je hvata u trenutku pada. Lopta ne smije pasti na tlo, nego je učenik treba uhvatiti. <b>Dizanje i nošenje medicinke do 2 kg na različite načine</b> Učenici su raspoređeni u četvorke. Svaka četvorka stoji na svom mjestu u obliku četverokuta. Učenici u četvorkama su označeni 1, 2, 3 i 4. Učenik 1 iz četvorke nosi medicinku od 2 kg učeniku 2. Predaje medicinku učeniku 2 koji nosi medicinku učeniku broj 3. Učenik 1 ostaje na mjestu učenika 2, a učenik 2 ostaje na mjestu učenika 3. Učenik 3 nosi medicinku učeniku 4 koji nosi medicinku učeniku 1. Tako redom. Svi se učenici stalno izmjenjuju. Kako nose medicinku, tako mijenjaju mjesta četvorke. Aktivnost prestaje kada svaki učenik dođe na svoje početno mjesto.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ŠTAFETNA IGRA: Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trči do prvoga obruča, skače na jednoj nozi, drugi obruč sunožno te treći obruč opet skače na jednoj nozi. Dalje trči do čunja, obilazi ga te se vraća pravocrtno do učenika koji je prvi u koloni i dodiruje ga po dlanu. Odlazi na začelje kolone.	

<b>Završni dio sata</b>	VOĐENJE GOVORENJE LIJEVO–DESNO Učenici u parovima stoje iza početne crte. Jedan u paru ima zavezane oči. Ispred svakoga su para tri do četiri prepreke i crta udaljena jedan metar od zadnje prepreke. Zadatak je dovesti svoj par do crte bez rušenja, pomicanja ili stajanja na prepreku, dajući samo upute lijevo-desno, naprijed-natrag.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI
-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 38.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: obruči, loptice, okviri sanduka, kantice, čunjevi, mali golovi ili...		
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.		
<b>TJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>PRONAĐI SVOJ OBRUČ</b> Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče po dvorani/igralištu dok ne čuju dogovoreni znak. Na dogovoreni znak svaki učenik pokušava stati u jedan obruč. Onaj učenik koji nije uspio stati u obruč ometa ostale učenike loveći ih u sljedećemu krugu igre. U svakome krugu igre oduzima se jedan obruč, a povećava se broj učenika koji ometaju ostale (do 5 učenika ometača da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može biti nacrtana kružnica, kružnica napravljena vijačom, kartonski krug i sl.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje 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 podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice. 6. VJEŽBA – ČUČANJE: 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 – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili nazad.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST:</b> <b>Bacanje loptice u pod i hvatanje na udaljenosti do 4 m</b> Svaki učenik ima svoju loptu. Izvodi bacanje lopte objema rukama u tlo što više može, a nakon odbijanja lopte učenik je hvata u trenutku pada. Lopta ne smije pasti na tlo, nego je učenik treba uhvatiti.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>ŠTAFETNA IGRA</b> Svaki učenik u ruci ima tenisku lopticu. Učenici trče s lopticom u ruci prema kantici (1) koja je udaljena 15 metara, ostavljaju lopticu u kantici, kada se svi učenici izredaju, sve su loptice u kantici. (Može se ponoviti igra da se sada vraćaju svatko po svoju lopticu na jednak način.)	
<b>Završni dio sata</b>	<b>TKO BOLJE GAĐA RUKOM/NOGOM</b> Učenici su podijeljeni u skupine. Svaka skupina stoji u koloni ispred cilja koji trebaju pogoditi. Udaljenost kolone i cilja učiteljica/učitelj sam procjenjuje i povećava s obzirom na napredovanje učenika. Cilj je različit – čunjevi, mali golovi...  <b>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</b>	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 39.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET Prati svoje higijenske postupke		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET <b>Predmetno područje D</b> <b>Oprema za nastavu</b> Prati svoje higijenske postupke – Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: repić, manje rukometne lopte; čunjevi/stalci		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>ČUVAJ SVOJ REPIĆ</b> Svaki učenik dobije komad špage (repić) dovoljno dug da se vuče po podu igrališta ili dvorane. Repić se može zataknuti u pojas donjega dijela trenirke (kratkih hlača i sl.) ili držati u ruci. Svaki učenik pokušava stati na repić drugome učeniku istodobno čuvajući svoj repić.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 1. VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>AKTIVNOST:  <b>Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET</b>  Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje i hvatanje teže lopte u paru na mjestu. Može biti s rukometnom ili košarkaškom manjom loptom. Udaljenost između parova je 3 m.  Rukomet:  Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje manje rukometne lopte boljom rukom prema paru.  Izbačaj lopte iz ruke izvodi se tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu je nešto više od ramena. Između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha iz ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Položaj ruku je ispred tijela, lagano su savijene u laktovima i formirana je košarica, tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Tako se amortizira hvatanje lopte.</p> <p>TEMA: Oprema za nastavu  AKTIVNOST:  <b>Prati svoje higijenske postupke</b>  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ima loptu. Vodi loptu rukom slalom između čunjeva (4). Dalje vodi loptu do čunja, obilazi ga i pravocrtno vodeći loptu vraća se natrag u kolonu. Predaje učeniku loptu i odlazi na začelje kolone.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>TKO JE BRŽI  Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnome stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvoga do zadnjega učenika kroz tunel „izgrađen“ od njihovih nogu. Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju iznad glave i lopta se šalje od prvoga do zadnjega igrača iz ruke u ruku.  Igra se može igrati i tako da učenici stoje u vrsti (ili dvjema vrstama). Zadatak im je dodavati lopticu jednom rukom, a primati drugom.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>



OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 40.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m Oprema za nastavu		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m <b>Predmetno područje D</b> <b>Oprema za nastavu</b> Prati svoje higijenske postupke – Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje.		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, loptice, kantice REKVIZITI: laganija lopta (1), obruč (1), krug nacrtan na zidu ili neka druga meta – za jednu kolonu		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kada hvatač uhvati učenika koji mu je par, mijenjaju uloge.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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. Naizmjenice 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 naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST <b>Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m.</b> 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 rukom pa lijevom rukom. Loptica se hvata dvjema rukama. Treba pripaziti da je ruka iznad ramena između nadlaktice i podlaktice pod kutom od oko 90 stupnjeva. Loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Šaka je u smjeru izbačaja.	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trči do obruča gdje se nalazi lopta, obruč je udaljen od zida 2 m. Uzima loptu i suručno gađa krug na zidu. Hvata loptu, vraća je u obruč. Krug se mora pogoditi i bez pogotka se ne vraća u kolonu. Nakon pogotka vraća se pravocrtno u kolonu, dodiruje sljedećega učenika po dlanu i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>CRNA KRALJICA 1, 2, 3  Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan je učenik 5 m ispred njih okrenut im je leđima. Dok on izgovara „Crna kraljica 1, 2, 3!“ ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okreće. Tko se od učenika u trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 41.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru		
<b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, okvir švedskoga sanduka, stalak, preponice, medicinka (1 kg)		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<p>PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednom kraju dvorane/igrališta. Na učiteljčin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine: slobodnim trčanjem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• visoki skip</li> <li>• niski skip</li> <li>• sunožno</li> <li>• četveronoške</li> <li>• suprotna ruka – suprotna noga; Lijeva ruka – desna noga</li> <li>• bočno</li> <li>• trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu)</li> <li>• izmjenično trčanje unaprijed-unatrag.</li> </ul>	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju.</li> <li>2. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati.</li> <li>3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjenice.</li> <li>4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag.</li> <li>5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela.</li> <li>6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag.</li> <li>7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.</li> <li>8. VJEŽBA – SKAĆEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST: <b>Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m.</b> 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 rukom pa lijevom rukom. Loptica se hvata dvjema rukama. Treba pripaziti da je ruka iznad ramena između nadlaktice i podlaktice pod kutom od oko 90 stupnjeva. Loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Šaka je u smjeru izbačaja.</p> <p><b>Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru</b> Učenici su raspoređeni u parove na dva radna mjesta. S jednoga radnog mjesta učenici prenose okvir švedskoga sanduka do drugoga radnog mjesta gdje ga čeka drugi par. Spuste okvir i odlaze na začelje kolone. Preuzima ga drugi par i vraća na početno mjesto. Tako se izmjenjuju učenici noseći okvir švedskoga sanduka.</p>	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ŠTAFETNA IGRA:  Učenici trče prema stalku (1) koji se nalazi na udaljenosti od 20 metara, na putu do stalka učenici moraju preskočiti manju preponu (1), podići i spustiti manju medicinku (1 kg) koja se nalazi u obruču (1) te trčati oko stalka, vraćaju se pravocrtno do svoje kolone. Ne ponavljaju zadatke pri vraćanju.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>TKO SE NEĆE NASMIJATI  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili prvo jedna pa druga skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 42.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, stalak ili čunji, obruč, loptice		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	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 na koji svi trebaju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Neka se tijekom školske godine svi učenici izmijene u pokazivanju trčanja.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	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” (naizmjenice 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 naizmjenice 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 nazad. 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, naizmjenice. 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 početnom 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m</b> 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 rukom pa lijevom rukom. Loptica se hvata dvjema rukama. Pripaziti da je ruka iznad ramena između nadlaktice i podlaktice pod kutom od oko 90 stupnjeva i loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Šaka je u smjeru izbačaja.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	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...	
<b>Završni dio sata</b>	IGRA: DAN – NOĆ VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 43.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Predmetno područje C</b> <b>Provjeravanje motoričkoga znanja i motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u samome bacanju i hvatanju loptice</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.; OŠ TZK C.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, lopte		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugoga i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	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 nagnje naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	PROVJERAVANJE MOTORIČKOGA ZNANJA I MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE <b>UČENIK MORA ZADOVOLJITI U SAMOME BACANJU I HVATANJU LOPTICE</b>  <b>VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA ZNANJA</b> Učenik baca lopticu jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m  <b>VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b> Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička postignuća se prate. Nakon trećega puta se ocjenjuje. Bacanje loptice u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m – broji se broj bačenih loptica u zid na označeno mjesto. – Ovo je prvi put. Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta na istome satu.	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE</p> <p>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“.</p> <p>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.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>RAZGOVOR O SATU</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 44.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: manje rukometne lopte, okvir švedskoga sanduka, obruč, lopta, 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE ZA UČITELJICOM/UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju.</li> <li>VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag.</li> <li>VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjenice.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST:</b> <b>Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET</b> Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje rukometne lopte boljom rukom prema paru. Izbačaj lopte iz ruke se izvodi tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu je nešto više od ramena. Između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Položaj ruku je ispred tijela, lagano su savijene u laktovima i formirana je košarica, tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Tako se amortizira hvatanje lopte.  <b>Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru</b> Učenici su raspoređeni u parove na dva radna mjesta. S jednoga radnog mjesta učenici prenose okvir švedskoga sanduka do drugoga radnog mjesta gdje ga čeka drugi par. Spuste okvir i odlaze na začelje kolone. Preuzima ga drugi par i vraća na početno mjesto. Tako se izmjenjuju učenici noseći okvir švedskoga sanduka.	



<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ima laganu loptu koju nosi sa sobom do strunjače. Bočno se kotrlja, loptu drži u uzručenju. Kada dođe do kraja strunjače, diže se i s loptom u ruci trči do označenoga mjesta/crte. Stane ispred crte i suručno baca loptu u obruč koji je postavljen od crte 2 m. Kada pogodi unutar obruča, uzima loptu i trči s loptom pravocrtno u kolonu te je dodaje drugome učeniku. Odlazi na začelje kolone.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>UHVATI LOPTICU (LOPTU)  U sredini kruga je učenik koji ima lopticu. On je baca učenicima u krugu. Zadatak je uhvatiti lopticu. Onaj učenik koji ne uhvati lopticu sjedne ili čučne i za njega je igra završena.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 45.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: stalak, lopte, CD-player, niske prepreke – preponice; 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	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.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	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“ (naizmjenice 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 naizmjenice 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 nazad. 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, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Jednostavni koraci odabranoga plesa:</b> narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru Učenici su raspoređeni u parove. Početni stav plesa je – učenici su licem okrenuti jedni prema drugima, na udaljenosti da se mogu taknuti dlanovima. Ruke su u priručenju. Iz priručenja rukama dolazimo u predručenje, ruke su savijene u laktovima i dlanovima vrtimo krugove u zglobovima šake. Lagani pretklon trupom i ruke u odručenje (naklon). Iz pretklona se vraćamo u poziciju gdje su ruke u predručenju, savijene u laktovima i vrtimo dlanovima. Nakon toga opet ponavljamo naklon, lagani pretklon trupom ruke u odručenje.  <b>Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm</b> Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik kreće laganim trkom do prepreke i sunožno preskače prepreku. Broj prepreka je 6 i na kraju se vraća u kolonu sa strane trčecim korakom. Kreće sljedeći učenik.	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su iza crte raspoređeni u nekoliko kolona. Na dani znak, prvi iz kolona trče do postavljenoga staka (udaljenoga 10 m) vodeći loptu nogom, obiđu ga i natrag vode loptu rukom. Loptu predaju sljedećem učeniku koji nastavlja zadatak, a oni stanu na začelje svoje kolone. Pobjednička je kolona koja prva uspješno izvrši zadatak.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>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 nekom 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.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 46.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi ples. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopta, obruč, CD-player		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	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“.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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. Naizmjenice 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 naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Jednostavni koraci odabranoga plesa:</b> narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru Učenici su raspoređeni u parove. Početni stav plesa je – učenici su licem okrenuti jedni prema drugima, na udaljenosti da se mogu taknuti dlanovima. Ruke su u priručenju. Iz priručenja rukama dolazimo u predručenje, ruke su savijene u laktovima i dlanovima vrtimo krugove u zglobu šake. Lagani pretklon trupom i ruke u odručenje (naklon). Iz pretklona se vraćamo u poziciju gdje su ruke u predručenju, savijene u laktovima i vrtimo dlanovima. Nakon toga opet ponavljamo naklon, lagani pretklon trupom ruke u odručenju.	

<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: LABIRINT  Učenici su podijeljeni u četiri vrste, stoje 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.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>SMIJTE SE, DJECO  Učenici su 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.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 47.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: izbor učiteljice/učitelja uz aktivnost; CD-player, okvir sanduka, stalak, niske prepreke – preponice		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	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 omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev uzvik: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na „žicu“.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu u 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 plješu 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Jednostavni koraci odabranoga plesa:</b> narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru Učenici su raspoređeni u parove. Početni stav plesa je – učenici su licem okrenuti jedni prema drugima, na udaljenosti da se mogu taknuti dlanovima. Ruke su u priručanju. Iz priručanja rukama dolazimo u predručenje, ruke su savijene u laktovima i dlanovima vrtimo krugove u zglobu šake. Lagani pretklon trupom i ruke u odručenje (naklon). Iz pretklona se vraćamo u poziciju gdje su ruke u predručenju, savijene u laktovima i vrtimo dlanovima. Nakon toga opet ponavljamo naklon, lagani pretklon trupom ruke u odručenju.  <b>Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm</b> Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik kreće laganim trkom do prepreke i sunožno preskače prepreku. Broj prepreka je 6 i na kraju se vraća u kolonu sa strane trčecim korakom. Kreće sljedeći učenik.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	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, trčecim ga nosi do staka (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.	

<b>Završni dio sata</b>	<p>NAJLJEPŠI KIP</p> <p>Svi su nalaze u krugu. Na učiteljčin/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“.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>
-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 48.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje u ritmu (uz glazbu, pjesmu i udaraljke)		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Trčanje u ritmu (uz glazbu, pjesmu i udaraljke)		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilno aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: tamburin, krugovi, udaraljke, CD-player; izbor učiteljice/učitelja uz aktivnost; košara s lopticama (teniskim, punjenim...), lopte, čunjevi		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE S OKRETOM Učenici trče po jedan uz rub dvorane. Učiteljica/učitelj tamburinom daje znak na koji učenici stanu i hodajući se okrenu na mjestu za 360°. Zatim nastavljaju trčati zadanim smjerom.	
<b>Opće pripreodne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i savijanjem ruku učenici kliču krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag. 6. VJEŽBE – Stav čučeci s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kliču krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Učenici slobodno trče po prostoru prema zadanoj ritmu.</b> Ritam se daje pljeskom ili udaraljka. Ritam se mijenja – tempo i brzina udaraca. Vježba se izvodi u predviđeno vrijeme i nakon toga se hoda i odmara. Predviđeno vrijeme može biti 1 minuta aktivnosti i 1 minuta odmora. Vježba se može izvoditi i uz glazbu.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA – TKO JE BRŽI I SPRETNIJI Učenici su podijeljeni u dvije jednake vrste koje se nalaze na suprotnim stranama igrališta (udaljenost 25 do 30 m). Učiteljica/učitelj je u sredini i u rukama drži košaru punu punjenih loptica ili teniskih loptica. Broj je neograničen. Kad učiteljica/učitelj odjednom istrese sve loptice iz košare, učenici jedne i druge vrste trče prema sredini, nastoje skupiti što više loptica i vratiti se na svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja skupi više loptica.	
<b>Završni dio sata</b>	GAĐANJE LOPTOM U ČUNJ Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na učiteljin/učiteljev znak prvi iz kolone gađaju loptom u čunj, kotrljajući loptu rukom po tlu. Svaki uspješan pogodak u čunj donosi koloni jedan bod. Pobjeđuje kolona koja skupi najviše bodova.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	



OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 49.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru		
<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru		
ISHODI UČENJA: Učenik izvodi plesni korak. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, CD-player		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	„SPAS“ DODANOM LOPTICOM Svi se učenici slobodno kreću u zadanome prostoru i jedan drugomu dodaju lopticu. Na učiteljičin/učiteljev znak jedan učenik hvata, a ostali se učenici pokušavaju spasiti tako što nastoje dodati lopticu onomu učeniku koji je u opasnosti da bude uhvaćen. Dakle, „spas“ je dodana loptica ili pravodobno izbjegavanje učenika koji hvata. Ako učenik koji hvata dotakne nekoga od suigrača koji nema lopticu, smatra se uhvaćenim, a igra se nastavlja.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom, stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice, stav spojeni, prurčiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu i loptica padne na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama, stav raskoračni, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a hvatati je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom, stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja promijeniti ruku. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju, stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu, stav sjedeći, noge pogrčene, prurčiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret, stav spojeni, prurčiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180° i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom, stav spojeni, lopticu „držati“ između unutarnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA ZNANJA</b> Učenici su u parovima, izvode narodni ples grizlica koji dolazi iz Podravine – jednostavni koraci odabranoga plesa  Učenici su raspoređeni u parove. Početni stav plesa je – učenici su licem okrenuti jedni prema drugima, na udaljenosti da se mogu taknuti dlanovima. Ruke su u priručenju. Iz priručenja rukama dolazimo u predručenje, ruke su savijene u laktovima i dlanovima vrtimo krugove u zglobovima šake. Lagani pretklon trupom i ruke u odručenje (naklon). Iz pretklona se vraćamo u poziciju gdje su ruke u predručenju, savijene u laktovima i vrtimo dlanovima. Nakon toga opet ponavljamo naklon, lagani pretklon trupom ruke u odručenju.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ELEMENTARNA IGRA: PRENOŠENJE PUNJENIH LOPTICA Učenike podijelimo u dvije jednake skupine međusobno udaljene 10 – 15 m. Ispred svake skupine je krug i u njemu loptice kojih mora biti više nego učenika u skupini. Na učiteljičin/učiteljev znak učenici, npr. iz ekipe A, trče prema krugu ekipe B i nastoje iz njihova kruga odnijeti u svoj krug što više loptica ili čak sve. To čine i učenici iz ekipe B. Prenosanje loptice traje jednu minutu. Pobjednička je ona ekipa koja je u svoj krug prenijela više loptica.	

<b>Završni dio sata</b>	IGRA: DAN I NOĆ Učenici su podijeljeni u dvije ekipe koje su u omeđenome prostoru. Stoje jedna nasuprot drugoj na udaljenosti od 20 m. Kad učiteljica/učitelj uzvikne: „Dan!“ učenici ekipe „dan“ bježe, a učenici ekipe „noć“ nastoje ih što prije uhvatiti i dovesti do učiteljice/učitelja.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI
-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 50.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Trčanje u ritmu (uz glazbu, pjesmu i udaraljke)		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Trčanje u ritmu (uz glazbu, pjesmu i udaraljke)		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i vježba uz ritam. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: udaraljke, CD- <i>player</i> , lopte		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRAŽENJE PARA Učenici su podijeljeni u parove i drže se za ruke. Na znak zviždaljke ili pljeska rukama, razdvajaju se i slobodno trče u prostoru. Na učiteljičin/učiteljev uzvik: „Tražite par!“ svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati ispred učiteljice/učitelja držeći se za ruke. Učiteljica/učitelj proglašava najuspješniji par i igra se dalje nastavlja.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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 – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici slobodno trče po prostoru prema zadanome ritmu. Ritam se daje pljeskom ili udaraljka. Ritam se mijenja – tempo i brzina udaraca. Vježba se izvodi u predviđeno vrijeme i nakon toga se hoda i odmara. Predviđeno vrijeme može biti 1 minuta aktivnosti i 1 minuta odmora. Vježba se može izvoditi i uz glazbu.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ŠTAFETNA IGRA: Učenike podijelimo u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte, udaljene od zida 3 m. Na učiteljičin/učiteljev znak, prvi učenici bacaju loptu o zid, hvataju je, predaju sljedećemu učeniku u koloni, koji čini to isto, a oni odlaze na začelje kolone. Tako se čini redom dok lopta ne dođe u ruke prvome učeniku, koji je podiže uvis. Kolona koja pobijedi dobiva najviše bodova.	
<b>Završni dio sata</b>	POSPREMANJE SPRAVA Učenici i učiteljica/učitelj zajednički vraćaju sprave na njihova mjesta. U kratkome razgovoru ističemo važnost urednosti prostora za vježbanje.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 51.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi različite jednostavne plesne strukture. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, medicinke 1 kg		
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.		
<b>TJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	HVATANJE U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećega. Kada ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom, stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice, stav spojeni, priručiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu i loptica padne na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama, stav raskoračni, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a hvatati je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom, stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja promijeniti ruku. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju, stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu, stav sjedeći, noge pogrčene, priručiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret, stav spojeni, priručiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180° i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom, stav spojeni, lopticu „držati“ između unutarnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u prostoru. Na zadani ritam kreću se 4 koraka naprijed, 4 koraka natrag i pljesnu. Naprave okret u desnu stranu i u lijevu stranu. Iskorače desnom nogom i postave petu na tlo te vrata nogu. Ponove lijevom i vrata nogu. Pljesak 4 x. Ponovno izvedu sve od početka.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>ŠTAFETNA IGRA:</b> PRENOŠENJE MEDICINKE Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na učiteljin/učiteljev znak prvi učenik dodaje preko glave medicinku učeniku iza sebe, ovaj sljedećemu i tako redom do posljednjega koji je prihvaća, trči na čelo kolone i nastavlja dodavati medicinku. Igra traje sve dok se učenik koji je počeo igru opet ne nađe na čelu kolone s medicinkom u rukama. Ekipa koja prva izvrši zadatak pobjeđuje.	
<b>Završni dio sata</b>	RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 52.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam Sunožno preskakivanje vijače		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam Sunožno preskakivanje vijače		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i vježba uz ritam. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, vijače, CD- <i>player</i> ili udaraljke		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE ZA MNOM Učenici slobodno hodaju po prostoru za vježbanje, a na znak: „Trčite za mnom!“ trče za učiteljicom/učiteljem. Učiteljica/učitelj mijenja tempo i smjer kretanja, a učenici ga slijede. Kad se zaustavi, učenici ponovno počnu hodati, sve do sljedećega učiteljčina/učiteljeva znaka.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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 – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u prostoru. Na zadani ritam kreću se 4 koraka naprijed, 4 koraka natrag i pljesnu. Naprave okret u desnu stranu i u lijevu stranu. Iskorače desnom nogom i postavljaju petu na tlo te vrata nogu. Ponove lijevom i vrata nogu. Pljesak 4 x. Ponovno izvedu sve od početka.  Učiteljica/učitelj određuje aktivnosti vezane uz preskakivanje vijače. Sunožno preskakivanje vijače: 1. Svaki učenik ima jednu vijaču i sunožno je preskače u kretanju prema naprijed. Učenici su poredani u vrstu i na znak kreću od jednoga do drugoga označenog prostora. 2. Svaki učenik ima jednu vijaču i preskače je sunožno na mjestu 10 puta pa radi stanku. Ponove zadatak prema dogovoru s učiteljicom/učiteljem. 3. Rad u trojkama. Skokovi preko jedne dulje vijače. Dva učenika drže vijaču, a jedan učenik sunožno preskače preko nje. Nakon 1 min. mijenjaju mjesta.	

<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>IGRA: IZMEĐU DVIJE VATRE          Prostor za igru treba paralelnim crtama razdijeliti u nekoliko polja. Na obje kraće crte svakoga polja postavi se po jedan učenik – kapetan, a u pojedinim poljima rasporede se ostali učenici. Za svako polje odredi se jedna lopta. Svaki kapetan sa svoje strane loptom gađa učenike u polju. Svaki izravni pogodak donosi bod kapetanu koji je gađao. Ako se učenik u polju „spasi“ hvatanjem lopte, za nagradu mijenja mjesto s kapetanom koji je gađao. Kapetani s obje strane surađuju čestim dodavanjima lopte kako bi postigli više pogodaka. Pobjeđuje učenik s najviše prikupljenih bodova.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>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.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 53.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam		
ISHODI UČENJA: Učenik razlikuje hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: udaraljke ili CD- <i>player</i> , 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	
<b>Uvodni dio sata</b>	VUK I OVCE U omeđenu prostoru „ovce“ su na paši. Na livadi se iznenada pojavi „vuk“ i „ovce“ se razbježe. „Vuk“ nastoji uhvatiti bilo koju „ovcu“ i kada je uhvati, uhvaćena „ovca“ postaje „vuk“ i prima znak razlikovanja, a „vuk“ postaje „ovca“. Ovce se spašavaju tako da u opasnosti bježe u „tor“ (krug košarkaškoga igrališta, strunjača...). Ostaju li „ovce“ dugo u „toru“, na poziv „vuka“: „Ovce iz tora!“, sve „ovce“ moraju izići iz „tora“.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim 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, naizmjenice. 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 – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST Učenici su raspoređeni u prostoru. Na zadani ritam kreću se 4 koraka naprijed, 4 koraka natrag i pljesnu. Naprave okret u desnu stranu i u lijevu stranu. Iskorače desnom nogom i postavu petu na tlo te vrata nogu. Ponove lijevom i vrata nogu. Pljesak 4 x. Ponovno izvedu sve od početka.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

<b>Završni dio sata</b>	<p>VRUĆE – HLADNO</p> <p>Učenici stoje u krugu i drže se za ruke. Jedan učenik zavezanih očiju stoji u sredini kruga. Učiteljica/učitelj baca u krug loptu koju učenik mora što prije pronaći. Pri traženju lopte pomažu mu ostali učenici uzvikujući „Vruće!“ kad joj se približava, a „Hladno!“ kad se udaljava. Učiteljica/učitelj mjeri vrijeme od trenutka kad je lopta ubačena u krug do trenutka kad je pronađena. Pobjeđuje učenik koji je u najkraćemu vremenu pronašao loptu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 54.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam Sunožno preskakivanje vijače		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam Sunožno preskakivanje vijače		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i vježba uz ritam. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD- <i>player</i> , udaraljke, vijače		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	GUSJENICE Učenici su u dvije kolone iza crte, a ruke drže na ramenima učenika ispred sebe. Zadatak je na dogovoreni znak što prije i u cijelosti prijeći zadani prostor (pravocrtno, u slalomu između čunjeva, s preprekama).	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	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, prurčiti. 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, prurčiti. 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, prurčiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanome ritmu. 7. VJEŽBA – Stav spojeni, prurčiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, izmjenično: nisko-visoko.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u prostoru. Na zadani ritam kreću se 4 koraka naprijed, 4 koraka natrag i pljesnu. Naprave okret u desnu stranu i u lijevu stranu. Iskorače desnom nogom i postavte petu na tlo te vrate nogu. Ponove lijevom i vrate nogu. Pljesak 4 x. Ponovno izvedu sve od početka.  Učiteljica/učitelj određuje aktivnosti vezanje uz preskakivanje vijače. Sunožno preskakivanje vijače: 1. Svaki učenik ima jednu vijaču i sunožno je preskače u kretanju prema naprijed. Učenici su poredani u vrstu i na znak kreću od jednoga do drugoga označenog prostora. 2. Svaki učenik ima jednu vijaču i preskače je sunožno na mjestu 10 puta pa radi stanku. Ponove zadatak prema dogovoru s učiteljicom/učiteljem. 3. Rad u trojkama. Skokovi preko jedne dulje vijače. Dva učenika drže vijaču, a jedan učenik sunožno preskače preko nje. Nakon 1 min. mijenjaju mjesta.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ELEMENTARNA IGRA: GLAVA LOVI REP Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona po 8 učenika. Drže se rukama oko struka tako da prvi učenik „glava“, ima slobodne ruke. Zadatak je da „glava“ što prije uhvati zadnjega učenika u koloni „rep“, koji zajedno s „trupom“, dakle s ostalim učenicima u koloni, izmiče „glavi“. Kada „glava“ uhvati „rep“, „glava“ postaje sljedeći učenik u koloni, a dotadašnja „glava“ postaje „rep“ i igra se nastavlja.	
<b>Završni dio sata</b>	RAZGOVOR O SATU  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 55.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje četveronoške na različite načine Sunožno preskakivanje vijače		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Hodanje četveronoške na različite načine Sunožno preskakivanje vijače		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: označivači prostora (kapice), agilne ljestve, vijače, loptice, 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	LOVICA U ZADANOME PROSTORU Jedan učenik trčeći pokušava uhvatiti druge učenike u dogovorenome polju igrališta ili dijelu dvorane. Kada uhvati drugoga, taj postaje hvatač i igra se nastavlja. Prije početka igre dobro je dogovoriti se o tome kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekoga dogovorenog zadatka, npr. čučnu, kleknu...).	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Hodanje u uporu na rukama/četveronoške na različite načine.</b> Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode zadatak jedan po jedan. Prvi učenik izvodi hodanje u uporu na rukama/četveronoške prema natrag od označene kapice do kapice. Zatim izvodi bočno hodanje, četveronoške kroz postavljene agilne ljestve na tlu u bolju stranu. Nakon završetka se podiže i vraća se u kolonu. Kreće sljedeći učenik. <b>Sunožno preskakivanje vijače:</b> 1. Svaki učenik ima jednu vijaču i sunožno je preskače u kretanju prema naprijed. Učenici su poredani u vrstu i na znak kreću od jednoga do drugoga označenog prostora. 2. Svaki učenik ima jednu vijaču i preskače je sunožno na mjestu 10 puta pa radi stanku. Ponove zadatak prema dogovoru s učiteljicom/učiteljem. 3. Rad u trojkama. Skokovi preko jedne dulje vijače. Dva učenika drže vijaču, a jedan učenik sunožno preskače preko nje. Nakon 1 min. mijenjaju mjesta.	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ELEMENTARNA IGRA – LEBDEĆA LOPTICA</p> <p>Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svojem prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljičin/učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje je zadržati što dulje u zraku. Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku a da ne padne na tlo.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>POGODI TKO JE</p> <p>Jedan učenik ima povez preko očiju i stoji u sredini kruga. Jedan učenik iz kruga, na dogovoreni znak, dotakne učenika s povezom izgovarajući jednu rečenicu (sve osim svojega imena) i vraća se na mjesto u krugu. Učenik skida povez i pokušava pogoditi tko ga je dotaknuo. Svi učenici jedan po jedan izgovaraju ono što je rekao učenik koji je dotaknuo učenika s povezom. Na početku prvoga razreda potrebno je odabrati lakši oblik ove igre, a kasnije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istodobno izgovarati ono što je rekao učenik.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 56.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag niz kosinu		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Kolut natrag niz kosinu		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, stalci ili čunjevi, obruči, 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.		
<b>TJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	POPLAVA Učenici slobodno trče po dvorani. Na uzvik „Poplava!“ pokušavaju se što prije popeti na neku spravu, a na znak „Prošla opasnost!“ nastavljaju trčati po dvorani.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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 – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode kolutanje natrag niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta natrag tako da iz čučnja s rukama uz uši izvodi grbicu i koluta se po leđima. Dolaskom na tlo preko glave gura se dlanovima od tla. Završetak kolutanja – učenik se podiže i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ŠTAFETNA IGRA: Učenici trče do obruča (3); izvode sunožne poskoke kroz 3 obruča i nastavljaju trčati do stalka (1) ili čunja (1); obilaze stalak/čunj; trče do obruča gdje izvode jednonožni skok boljom nogom kroz sva tri obruča i vraćaju se trčeći natrag u kolonu.	
<b>Završni dio sata</b>	VOĐENJE GOVORENJE LIJEVO-DESNO Učenici u parovima stoje iza početne crte. Jedan u paru ima zavezane oči. Ispred svakoga su para tri do četiri prepreke i crta udaljena jedan metar od zadnje prepreke. Zadatak je dovesti svoj par do crte bez rušenja, pomicanja ili stajanja na prepreku, dajući samo upute lijevo-desno, naprijed-natrag.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 57.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag niz kosinu		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut natrag niz kosinu		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: obruči, odskočna daska, strunjače, teniske loptice, kantice, lopte, čunjevi, mali golovi...		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>PRONAĐI SVOJ OBRUČ</b> Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče po dvorani/igralištu dok ne čuju dogovoreni znak. Na dogovoreni znak svaki učenik pokušava stati u jedan обруč. Onaj učenik koji nije uspio stati u обруč ometa ostale učenike loveći ih u sljedećemu krugu igre. U svakome krugu igre oduzima se jedan обруč, a povećava se broj učenika koji ometaju ostale (do 5 učenika ometača da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može biti nacrtana kružnica, kružnica napravljena vijačom, kartonski krug i sl.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim 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, naizmjenice. 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 – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST:</b> Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode kolutanje natrag niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta natrag tako da iz čučnja s rukama uz uši izvodi grbicu i koluta se po leđima. Dolaskom na tlo preko glave gura se dlanovima od tla. Završetak kolutanja – učenik se podiže i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>ŠTAFETNA IGRA:</b> Svaki učenik u ruci ima tenisku lopticu. Učenici trče s lopticom u ruci prema kantici (1) koja je udaljena 15 metara, ostavljaju lopticu u kantici i kada se svi učenici izredaju, sve su loptice u kantici. (Može se ponoviti igra da se sada vraća svatko po svoju lopticu na isti način.	
<b>Završni dio sata</b>	<b>TKO BOLJE GAĐA RUKOM/NOGOM</b> Učenici su podijeljeni u skupine. Svaka skupina stoji u koloni ispred cilja koji trebaju pogoditi. Udaljenost kolone i cilja učiteljica/učitelj sam procjenjuje i povećava s obzirom na napredovanje učenika. Cilj je različit – čunjevi, mali golovi...  <b>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</b>	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 58.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag niz kosinu Sunožno preskakivanje vijače		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut natrag niz kosinu <b>Predmetno područje C</b> <b>Provjeravanje motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u sunožnom preskakivanju vijače</b> Sunožno preskakivanje vijače		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba i razlikuje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. Učenik izvodi i prati svoje rezultate u sunožnom preskakivanju vijače. OŠ TZK C.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: repići, strunjače, odskočna daska, vijače, teniske loptice, kantice, 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	
<b>Uvodni dio sata</b>	ČUVAJ SVOJ REPIĆ Svaki učenik dobije komad špage (repić) dovoljno dug da se vuče po podu igrališta ili dvorane. Repić se može zataknuti u pojas donjega dijela trenirke (kratkih hlača i sl.) ili držati u ruci. Svaki učenik pokušava stati na repić drugome učeniku istodobno čuvajući svoj repić.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p><b>AKTIVNOST:</b>  Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode kolutanje natrag niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta natrag tako da iz čučnja s rukama uz uši izvodi grbicu i koluta se po leđima. Dolaskom na tlo preko glave gura se dlanovima od tla. Završetak kolutanja – učenik se podiže i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik..</p> <p><b>PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U SUNOŽNOM PRESKAKIVANJU VIJAČE</b></p> <p><b>VREDNOVANJE NAUČENOG: MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b>  Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička postignuća se prate. Nakon trećega se puta ocjenjuje.  Sunožno preskakivanje vijače – broji se broj preskoka u 30 sek.  Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta na istome satu.</p>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p><b>ŠTAFETNA IGRA:</b>  Teniske loptice nalaze se u kanticama na udaljenosti od 15 metara od učenika. Učenici trče do kantice između stalaka (4), uzimaju lopticu, vraćaju se pravocrtno do svoje grupe.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p><b>TKO JE BRŽI</b>  Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnome stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvoga do zadnjega učenika kroz tunel „izgrađen“ od njihovih nogu. Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju iznad glave i lopta se šalje od prvoga do zadnjega igrača iz ruke u ruku.  Igra se može igrati i tako da učenici stoje u vrsti (ili dvjema vrstama). Zadatak im je dodavati lopticu jednom rukom, a primati drugom.</p> <p><b>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</b></p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 59.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bočno kotrljanje po tlu u jednu i drugu stranu Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Bočno kotrljanje po tlu u jednu i drugu stranu Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: označivači prostora/kapice, strunjače, lopte, teniske loptice, košare		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kada hvatač uhvati učenika koji mu je par, mijenjaju uloge.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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. Naizmjenice 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 naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode bočno kotrljanje tako da su ruke u uzručenju i drže loptu. Tijekom kotrljanja učenik se ne smije savijati u leđima prema natrag. Noge su spojene i cijelo vrijeme zajedno. Kotrlja se dužinom strunjače. Svaki put ponoviti u jednu i drugu stranu. <b>Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora</b> Učenici su slobodno raspoređeni u prostoru. Ispred svakoga je učenika postavljena kapica i učenik skače naprijed i natrag preko kapice 30 sek. Učenik ima drugi zadatak: skače sunožno bočno preko kapice (lijevo-desno) 30 sek. Ovisno o vremenu aktivnosti, učenici izmjenjuju zadatak.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA – TKO JE BRŽI I SPRETNIJI Učenici su podijeljeni u dvije jednake vrste koje se nalaze na suprotnim stranama igrališta (udaljenost 25 do 30 m). Učiteljica/učitelj je u sredini i u rukama drži košaru punu punjenih loptica ili teniskih loptica. Broj je neograničen. Kad učiteljica/učitelj odjednom istrese sve loptice iz košare, učenici jedne i druge vrste trče prema sredini, nastoje skupiti što više loptica i vratiti se na svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja skupi više loptica.	



<b>Završni dio sata</b>	CRNA KRALJICA 1, 2, 3 Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan je učenik 5 m ispred njih i okrenut im je leđima. Dok on izgovara „Crna kraljica 1, 2, 3!“, ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okreće. Tko se od učenika u trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI
-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 60.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bočno kotrljanje po tlu u jednu i drugu stranu Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bočno kotrljanje po tlu u jednu i drugu stranu Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, strunjače, označivači prostora/kapice		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<p>PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljčin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• slobodnim trčanjem</li> <li>• visoki skip</li> <li>• niski skip</li> <li>• sunožno</li> <li>• četveronoške</li> <li>• suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga</li> <li>• bočno</li> <li>• trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu)</li> <li>• izmjenično trčanje unaprijed-unatrag.</li> </ul>	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju.</li> <li>2. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati.</li> <li>3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjenice.</li> <li>4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag.</li> <li>5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela.</li> <li>6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag.</li> <li>7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla.</li> <li>8. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode bočno kotrljanje tako da su ruke u uzručenju i drže loptu. Tijekom kotrljanja učenik se ne smije savijati u leđima prema natrag. Noge su spojene i cijelo vrijeme zajedno. Kotrlja se dužinom strunjače. Svaki put ponoviti u jednu i drugu stranu.</p> <p><b>Sunožni preskoci preko kapica/označivača prostora</b> Učenici su slobodno raspoređeni u prostoru. Ispred svakoga je učenika postavljena kapica i učenik skače naprijed i natrag preko kapice 30 sek. Učenik ima drugi zadatak: skače sunožno bočno preko kapice (lijevo-desno) 30 sek. Ovisno o vremenu aktivnosti, učenici izmjenjuju zadatak.</p>	

<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>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 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.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>TKO SE NEĆE NASMIJATI  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili prvo jedna pa druga skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 61.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Kolud natrag niz kosinu Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolud natrag niz kosinu Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, okvir švedskoga sanduka, 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	SVI TRČIMO KAO JA Učenici su u koloni po jedan, a jedan učenik (u početku učiteljica/učitelj) pokraj njih kako bi ga svi vidjeli. Učenik pokazuje način na koji svi trebaju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Neka se tijekom školske godine svi učenici izmijene u pokazivanju trčanja.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA“ (naizmjenice 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 naizmjenice u desnu i lijevu stranu).</li> <li>VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena.</li> <li>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).</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag.</li> <li>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, naizmjenice.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST:</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode kolutanje natrag niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta natrag tako da iz čučnja s rukama uz uši izvodi grbicu i koluta se po leđima. Dolaskom na tlo preko glave gura se dlanovima od tla. Završetak kolutanja – učenik se podiže i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.</p> <p>Učenici su raspoređeni u parove na dva radna mjesta. S jednoga radnog mjesta učenici prenose okvir švedskoga sanduka do drugoga radnog mjesta gdje ga čeka drugi par. Spuste okvir i odlaze na začelje kolone. Preuzima ga drugi par i vraća na početno mjesto. Tako se izmjenjuju učenici noseći okvir švedskoga sanduka.</p>	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svojega sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo „Neka puca, neka puca Ivan!“ (prozove učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih on ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>IGRA: DAN – NOĆ</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 62.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Kolut natrag niz kosinu Oprema za nastavu.		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Kolut natrag niz kosinu  <b>Predmetno područje D</b> <b>Oprema za nastavu</b> Prati svoje higijenske postupke		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. Učenik uočava učinke higijene. OŠ TZK D.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače, lopta, optica		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE ZA UČITELJICOM/UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju.</li> <li>VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje naprijed ili natrag.</li> <li>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, naizmjenice.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST:</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode kolutanje natrag niz kosinu koja je napravljena od postavljene odskočne daske ispod strunjače. Učenik se koluta natrag tako da iz čučnja s rukama uz uši izvodi grbicu i koluta se po leđima. Dolaskom na tlo preko glave gura se dlanovima od tla. Završetak kolutanja – učenik se podiže i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.</p> <p><b>VREDNOVANJE NAUČENOGA – MOTORIČKA ZNANJA</b></p> <p>TEMA: Oprema za nastavu</p> <p>AKTIVNOST:</p> <p><b>Prati svoje higijenske postupke</b></p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>	

<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>UHVATI LOPTICU (LOPTU)  U sredini je kruga učenik koji ima lopticu. On je baca učenicima u krugu. Zadatak je uhvatiti lopticu. Onaj učenik koji ne uhvati lopticu sjedne ili čučne i za njega je igra završena.</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 63.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
CILJ SATA: <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: stalak, lopta, loptice		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>FIGURATIVNO TRČANJE</b> 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.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 1. VJEŽBA – DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA“ (naizmjenice 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 naizmjenice 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 nagnje 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, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST:</b> <b>Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m.</b> 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 rukom pa lijevom rukom. Loptica se hvata objema rukama. Treba pripaziti da je ruka iznad ramena, između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva i loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Šaka je u smjeru izbačaja. <b>VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b> Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Nakon trećega se puta ocjenjuje. Bacanje loptice u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m – broji se broj bačenih loptica u zid na označeno mjesto. – Ovo je drugi put. Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta na istome satu.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>ŠTAFETNA IGRA:</b> Učenici se nalaze iza crte raspoređeni u nekoliko kolona. Na dani znak, prvi iz kolona trče do postavljenoga staka (udaljenoga 10 m) vodeći loptu nogom, običu ga i natrag vode loptu rukom. Loptu predaju sljedećemu učeniku koji nastavlja zadatak, a oni stanu na začelje svoje kolone. Pobjednička je kolona koja prva uspješno izvrši zadatak.	



<b>Završni dio sata</b>	<p><b>KAKO SE ZOVEŠ</b> 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 nekomu 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.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 64.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: kratka vijača, lopte, stalak, švedska klupa, medicinke, označivači prostora/kapice, strunjače		
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.		
<b>TJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugoga i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	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 nagine naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	KRUŽNI OBLIK RADA Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute. AKTIVNOSTI: Učenik se ciklički kreće sunožnim poskocima po zadanome prostoru po dužini kratke vijače preskačući s lijeve na desnu stranu vijače. Kada se svi učenici izredaju, vraća se. Ponavlja izvođenje vježbe na taj način do isteka vremena. Učenik baca lakšu loptu u zid objema rukama i hvata je. Zadatak izvodi do isteka vremena. Učenik vodi loptu (rukometnu) lijevom i desnom rukom u pravocrtnome kretanju između stalaka ili čunjeva ili kapica (4). Vraća se na početak izvođenja i ponavlja izvođenje vježbe do isteka vremena. Učenik oponaša kretanje životinje – medvjeda – četveronožno od kapice do kapice. Vraća se na početak izvođenja i ponavlja izvođenje vježbe do isteka vremena. Učenik hoda po švedskoj klupi na kojoj se nalaze na jednakoj udaljenosti 3 medicinke tako da ih prekorači. Silazi s klupe sunožnim skokom. Vraća se na početak izvođenja. Vježbu izvodi do isteka vremena. Sljedeći učenik kreće kada se učenik ispred njega nalazi kod treće medicinke. Učenik legne na strunjaču sunožno ispruženih nogu, a ruku u uzručenju. Izvodi bočno kretanje po strunjači. Kada završi, vraća se na početni položaj. Vježbu izvodi do isteka vremena.	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE</p> <p>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“.</p> <p>Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja“ protivničkih igrača te 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.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>RAZGOVOR O SATU</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 65.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje C</b> <b>Provjeravanje motoričkih postignuća prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u bacanju loptice</b> Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK C.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	„SPAS“ DODANOM LOPTICOM Svi se učenici slobodno kreću u zadanome prostoru i jedan drugomu dodaju lopticu. Na učiteljičin/učiteljev znak jedan učenik hvata, a ostali se učenici pokušavaju spasiti tako što nastoje dodati lopticu onomu učeniku koji je u opasnosti da bude uhvaćen. Dakle, „spas“ je dodana loptica ili pravodobno izbjegavanje učenika koji hvata. Ako učenik koji hvata dotakne nekoga od suigrača koji nema lopticu, smatra se uhvaćenim, a igra se nastavlja.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom, stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice, stav spojeni, prurčiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu i loptica padne na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama, stav raskoračni, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a hvatati je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom, stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja promijeniti ruku. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju, stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu, stav sjedeći, noge pogrčene, prurčiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret, stav spojeni, prurčiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180° i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom, stav spojeni, lopticu „držati“ između unutarnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	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 rukom pa lijevom rukom. Loptica se hvata objema rukama. Treba pripaziti da je ruka iznad ramena, između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva i loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Šaka je u smjeru izbačaja.  <b>VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b> Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. <b>Nakon trećega se puta ocjenjuje.</b> Bacanje loptice u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m – broji se broj bačenih loptica u zid na označeno mjesto. – Ovo je treći put. Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta na istome satu.	

<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ELEMENTARNA IGRA: PRENOŠENJE PUNJENIH LOPTICA</p> <p>Učenike podijelimo u dvije jednake skupine međusobno udaljene 10 – 15 m. Ispred svake je skupine krug i u njemu loptice kojih mora biti više nego učenika u skupini. Na učiteljičin/učiteljev znak, učenici, npr. iz ekipe A trče prema krugu ekipe B i nastoje iz njihova kruga odnijeti u svoj krug što više loptica ili čak sve. To čine i učenici iz ekipe B. Prenošnje loptice traje jednu minutu. Pobjednička je ona ekipa koja je u svoj krug prenijela više loptica.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>IGRA: DAN I NOĆ</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije ekipe koje su u omeđenome prostoru. Stoje jedna nasuprot drugoj na udaljenosti od 20 m. Kad učiteljica/učitelj uzvikne: „Dan!“ učenici ekipe „dan“ bježe, a učenici ekipe „noć“ nastoje ih što prije uhvatiti i dovesti do učiteljice/učitelja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 66.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Stoj na lopaticama Kratkotrajni vis na prirodnim i umjetnim preprekama		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Stoj na lopaticama Kratkotrajni vis na prirodnim i umjetnim preprekama		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: tamburin, krugovi, loptice, lopte, čunjevi, švedske ljestve, strunjače		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE S OKRETOM Učenici trče po jedan uz rub dvorane. Učiteljica/učitelj tamburinom daje znak na koji učenici stanu i hodajući se okrenu na mjestu za 360°. Zatim nastavljaju trčati zadanim smjerom.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 1. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela. 2. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 3. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 4. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i savijanjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag. 5. VJEŽBE – Stav čučeci s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj. 6. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	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 ispred švedskih ljestava. Učenik se penje na švedske ljestve i prima se za pritku koja je iznad kako bi mogao napraviti vis. U visu je do 5 sekundi i spušta se polako pritku po pritku prema tlu. Kreće sljedeći učenik.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA – TKO JE BRŽI I SPRETNIJI Učenici su podijeljeni u dvije jednake vrste koje se nalaze na suprotnim stranama igrališta (udaljenost 25 do 30 m). Učiteljica/učitelj je u sredini i u rukama drži košaru punu punjenih loptica. Broj je neograničen. Kad učiteljica/učitelj odjednom istrese sve loptice iz košare, učenici jedne i druge vrste trče prema sredini, nastoje skupiti što više loptica i vratiti se na svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja skupi više loptica.	
<b>Završni dio sata</b>	GAĐANJE LOPTOM U ČUNJ Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na učiteljičin/učiteljev znak, prvi iz kolone gađaju loptom u čunj, kotrljajući loptu rukom po tlu. Svaki uspješni pogodak u čunj donosi koloni jedan bod. Pobjeđuje kolona koja skupi najviše bodova.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 67.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Stoj na lopaticama Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> 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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TJJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	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“.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	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, prurčiti. 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, prurčiti. 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, prurčiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanome ritmu. 7. VJEŽBA – Stav spojeni, prurčiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, izmjenično: nisko-visoko.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	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.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	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.	
<b>Završni dio sata</b>	NAJLJEPŠI KIP Svi se učenici nalaze u krugu. Na učiteljičin/učiteljev uzvik: „Rukometaš!“ učenici zauzmu držanje karakteristično za rukometaša. Učenik kojega učiteljica/učitelj proglasi „najlepšim kipom“ stječe pravo odlučivanja o sljedećoj disciplini oponašanja i proglašenja „najlepšega kipa“.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 68.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Stoj na lopaticama Trčanje sitnim koracima preko švedske klupice		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	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“.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugome podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST:</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	



<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>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.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 69.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Stoj na lopaticama Trčanje sitnim koracima preko švedske klupice		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Stoj na lopaticama Trčanje sitnim koracima preko švedske klupice		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, švedska klupa, 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRAŽENJE PARA Učenici su podijeljeni u parove i drže se za ruke. Na znak zviždaljke ili pljeska ruku, razdvajaju se i slobodno trče u prostoru. Na učiteljčin/učiteljev uzvik: „Tražite par!“ svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati ispred učiteljice/učitelja držeći se za ruke. Učiteljica/učitelj proglašava najuspješniji par i igra se dalje nastavlja.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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 – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	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 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.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

<b>Završni dio sata</b>	POSPREMANJE SPRAVA Učenici i učitelj zajednički vraćaju sprave na njihova mjesta. U kratkome razgovoru ističemo važnost urednosti prostora za vježbanje.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR
-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 70.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u upor na klupici Hodanje po gredi na prstima		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u upor na klupici Hodanje po gredi na prstima		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, strunjače, niska greda, švedska klupica, lopta, zvonce		
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.		
<b>TJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	HVATANJE U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećega. Kada ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom, stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice, stav spojeni, prurčiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu i loptica padne na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama, stav raskoračni, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a hvatati je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom, stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja promijeniti ruku. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju, stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu, stav sjedeći, noge pogrčene, prurčiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret, stav spojeni, prurčiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180° i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom, stav spojeni, lopticu „držati“ između unutarnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik iz kolone prima se rukama sa svake strane švedske klupice po dužini, tijelo je na jednoj strani. Upire se rukama i sunožnim skokovima preskače švedsku klupicu. Noge se kreću sunožnim odrazom, s jedne strane skoči, a s druge strane klupice se doskoči. Nakon završetka učenik se vraća u kolonu sa strane klupice. Kreće sljedeći učenik.  Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik hoda po niskoj gredi na prstima, ruke su u uzručenju. Na kraju grede silazi na tlo/strunjaču.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

<b>Završni dio sata</b>	<p>TKO ZVONI</p> <p>Učenici se nalaze u dvije vrste. Na udaljenosti od 3 m od prve vrste jedan učenik stoji leđima okrenut prema vrstama. Učenici u vrstama drže ruke na leđima, a jedan od njih u ruci ima zvonce. Na dogovoreni znak učenik zazvoni, nakon čega se učenik ispred vrste brzo okrene i pogađa tko je zvonio. Ako pogodi, mijenja mjesto s učenikom koji je zvonio, ne pogodi li, igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 71.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u upor na klupici Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u upor na klupici Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: debela strunjača, odskočna daska, švedska klupica, repić, lopte		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>ČUVAJ SVOJ REPIĆ</b> Svaki učenik dobije komad špage (repić) dovoljno dug da se vuče po podu igrališta ili dvorane. Repić se može zataknuti u pojas donjega dijela trenirke (kratkih hlača i sl.) ili držati u ruci. Svaki učenik pokušava stati na repić drugome učeniku istodobno čuvajući svoj repić.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 1. VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST:</b> Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik iz kolone prima se rukama sa svake strane švedske klupice po dužini, tijelo je na jednoj strani. Upire se rukama i sunožnim skokovima preskače švedsku klupicu. Noge se kreću sunožnim odrazom, s jedne strane skoči, a s druge strane klupice se doskoči. Nakon završetka učenik se vraća u kolonu sa strane klupice. Kreće sljedeći učenik.  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.	

<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>TKO JE BRŽI</p> <p>Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnome stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvoga do zadnjega učenika kroz tunel „izgrađen“ od njihovih nogu. Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju iznad glave i lopta se šalje od prvoga do zadnjega igrača iz ruke u ruku.</p> <p>Igra se može igrati i tako da učenici stoje u vrsti (ili dvije vrste). Zadatak im je dodavati lopticu jednom rukom, a primati drugom.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 72.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u upor na klupici Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Sunožno preskakivanje švedske klupice s rukama u upor na klupici Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: strunjače, odskočna daska, švedski sanduk, 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kada hvatač uhvati učenika koji mu je par, mijenjaju uloge.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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. Naizmjenice 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 naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik iz kolone prima se rukama sa svake strane švedske klupice po dužini, tijelo je na jednoj strani. Upire se rukama i sunožnim skokovima preskače švedsku klupicu. Noge se kreću sunožnim odrazom, s jedne strane skoči, a s druge strane klupice se doskoči. Nakon završetka učenik se vraća u kolonu sa strane klupice. Kreće sljedeći učenik.  <b>Nagazni korak na povišenje od 40 cm i saskok (švedska klupa, švedski sanduk)</b> Radno mjesto: postavljen je švedski sanduk visine 40 cm. Iza sanduka su postavljene strunjače (prema potrebi i mjestu aktivnosti). Ispred se postavlja odskočna daska. Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trčeći dolazi do odskočne daske, sunožno nagazi i odrazi se vertikalno malo naprijed, a doskok je na švedski sanduk s rukama u uzručenju (iznad glave). Zaustavi se, ruke spušta uz tijelo. Zamahom ruku do uzručenja istodobno se malo pogrči u koljenima i izvodi vertikalni skok malo prema naprijed i saskok na strunjaču u mali polučučanj. Ruke su u uzručenju. Nakon završetka odlazi na začelje kolone i kreće sljedeći učenik.	



<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>CRNA KRALJICA 1, 2, 3  Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan je učenik 5 m ispred njih i okrenut im je leđima. Dok on izgovara „Crna kraljica 1, 2, 3!“ ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okreće. Tko se od učenika u trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 73.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje B</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilno aktivnost. OŠ TZK B.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: označivači prostora (kapice)/čunjevi,		
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.		
<b>TJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine: <ul style="list-style-type: none"> <li>• slobodnim trčanjem</li> <li>• visoki skip</li> <li>• niski skip</li> <li>• sunožno</li> <li>• četveronoške</li> <li>• suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga</li> <li>• bočno</li> <li>• trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu)</li> <li>• izmjenično trčanje unaprijed-unatrag.</li> </ul>	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – GLAVOM LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 3. VJEŽBA – POLICAJAC: Stav uspravan, stopala spojena. Jedna je ruka uz tijelo, a druga ispružena uz glavu. Podignutu ruku učenici spuštaju uz tijelo, a spuštenu podižu uz glavu, naizmjenice. 4. VJEŽBA – MALI KRUGOVI: Stav uspravan, stopala spojena. Učenici drže ruke podignute u visini ramena i kruže njima polako prema naprijed, a zatim prema natrag. 5. VJEŽBA – PLJESAK: Stav uspravan, stopala raširena za širinu ramena. Učenici rukama pljesnu ispred tijela, a zatim iza tijela. 6. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 7. VJEŽBA – VOZIMO BICIKL: Stav je ležeći na leđima. Učenici noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 8. VJEŽBA – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu.	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>AKTIVNOST:  Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute  Učenici izvode ciklična kretanja različitim tempo do 3 minute / na različite načine. Tempo i način kretanja odredi učiteljica/učitelj.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenici se kreću u kvadratu koji je obilježen čunjevima ili označivačem prostora. Na svaki se kut postavlja čunj ili označivač prostora. Učenik jednu dijagonalu trči, drugu hoda. Tako izvodi 4 dijagonale. Kraću hoda, dulju trči.</li> <li>• Učenici se kreću po dijagonalama koje su postavljene u obliku trokuta, obilježene čunjevima ili označivačem prostora. Jedna se dijagonala trči, druga hoda, a treća dijagonala izvodi se bočno kretanjem noga do noge.</li> </ul> <p>PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE <b>UČENIK MORA ZADOVOLJITI U CIKLIČNOM KRETANJU RAZLIČITIM TEMPOM DO 3 minute.</b></p> <p><b>VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b>  Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Nakon trećega se puta ocjenjuje.  Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute – mjeri se kombinacija trčanja i hodanja u omeđenome prostoru dvorane – broj krugova/metara.  Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta.</p>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>TKO SE NEĆE NASMIJATI  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili prvo jedna pa druga skupina.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 74.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po gredi bočno Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Hodanje po gredi bočno Naskok na švedski sanduk (visina 40 cm) i sunožni saskok		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače, niska greda, švedski sanduk, 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	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 na koji svi trebaju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Neka se tijekom školske godine svi učenici izmijene u pokazivanju trčanja.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	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“ (naizmjenice 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 naizmjenice 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, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Učenik hoda po niskoj gredi na punome stopalu bočno. Prvo izvodi u desnu stranu, a kada se ponavlja zadatak, izvodi se u lijevu stranu. Na kraju grede silazi na tlo/strunjaču.  Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode iz zaleta naskok na dasku i sunožni skok na švedski sanduk visine 40 cm. Učenici izvode jedan po jedan iz kratkoga zaleta sunožni naskok na dasku. U trenutku naskoka na švedski sanduk izvode zamah ruku. Ruke su u uzručenju u trenutku naskoka na švedski sanduk. Ondje se učenik zadržava 1 sekundu i sunožno skače na strunjaču. Odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.	

<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>IGRA: DAN – NOĆ  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 75.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po gredi na prstima Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Hodanje po gredi na prstima <b>Predmetno područje B</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilno aktivnost. OŠ TZK A.2.1.: OŠ TZK B.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: niska greda, strunjače, označivači prostora (kapice)/čunjevi, 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugoga i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed.</li> <li>VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju.</li> <li>VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine naprijed ili natrag.</li> <li>VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice.</li> <li>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.</li> </ol>	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik hoda po niskoj gredi na prstima, ruke su u uzručenju. Na kraju grede silazi na tlo/strunjaču.</p> <p><b>Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute</b> Učenici izvode ciklična kretanja različitim tempo do 3 minute / na različite načine. Tempo i način kretanja odredi učiteljica/učitelj.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenici se kreću u kvadratu koji je obilježen čunjevima ili označivačem prostora. Na svaki se kut postavlja čunj ili označivač prostora. Učenik jednu dijagonalu trči, drugu hoda. Tako izvodi 4 dijagonale. Kraću hoda, dulju trči.</li> <li>• Učenici se kreću po dijagonalama koje su postavljene u obliku trokuta, obilježen čunjevima ili označivačem prostora. Jedna dijagonala se trči, druga hoda, a treća dijagonala izvodi se bočno kretanje nogu do noge.</li> </ul> <p>PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U CIKLIČNOME KRETANJU RAZLIČITIM TEMPOM DO 3 MINUTE.</p> <p><b>VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b> Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Nakon trećega se puta ocjenjuje. Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute – mjeri se kombinacija trčanja i hodanja u omeđenome prostoru dvorane – broj krugova/metara. Napomena: Mjerenje se provodi 2-3 puta.</p>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 76.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje B</b> <b>Predmetno područje C</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i izvodi pravilno aktivnost. OŠ TZK B.2.1.; OŠ TZK C.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: označivači prostora (kapice)/čunjevi, lopta, optica		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE ZA UČITELJICOM/UČITELJEM Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagine 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, naizmjenice. 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 – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute</b> Učenici izvode ciklična kretanja različitim tempo do 3 minute / na različite načine. Tempo i način kretanja odredi učiteljica/učitelj. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenici se kreću u kvadratu koji je obilježen čunjevima ili označivačem prostora. Na svaki se kut postavlja čunj ili označivač prostora. Učenik jednu dijagonalu trči, drugu hoda. Tako izvodi 4 dijagonale. Kraću hoda, dulju trči.</li> <li>• Učenici se kreću po dijagonalama koje su postavljene u obliku trokuta, obilježen čunjevima ili označivačem prostora. Jedna dijagonala se trči, druga hoda, a treća dijagonala izvodi se bočno kretanje nogu do noge.</li> </ul> PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U CIKLIČNOME KRETANJU RAZLIČITIM TEMPOM DO 3 MINUTE.  <b>VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA POSTIGNUĆA</b> Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Nakon trećega se puta ocjenjuje. Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute – mjeri se kombinacija trčanja i hodanja u omeđenome prostoru dvorane – broj krugova/metara. Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta.	



<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>UHVATI LOPTICU (LOPTU)  U sredini je kruga učenik koji ima lopticu. On je baca učenicima u krugu. Zadatak je uhvatiti lopticu. Onaj učenik koji ne uhvati lopticu sjedne ili čučne i za njega je igra završena.   VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 77.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po gredi preko niske prepreke visine do 10 cm		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> 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.		
<b>TJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>FIGURATIVNO TRČANJE</b> 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.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 1. VJEŽBA – DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA“ (naizmjenice 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 naizmjenice 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 nagnje 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, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST:</b> 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.)	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE</b> 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.	
<b>Završni dio sata</b>	<b>KAKO SE ZOVEŠ</b> 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	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 78.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po gredi preko niske prepreke visine do 10 cm Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Hodanje po gredi preko niske prepreke visine do 10 cm Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: obruč, niska greda, strunjače, odskočna daska, debela strunjača, 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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TJJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	HVATANJE OBRUČEM Dva učenika drže obruč i hvataju ostale koji se kreću u prostoru za vježbanje. Uhvaćen je svaki učenik kojemu uspiju staviti obruč na glavu. Uhvaćeni učenik mijenja ulogu s jednim od „lovaca“.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugome podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST:</p> <p>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.)</p> <p>Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode iz zaleta naskok na odskočnu dasku i sunožni skok na debelu strunjaču. Učenici jedan po jedan izvode iz kratkoga zaleta sunožni naskok na odskočnu dasku.</p>	

<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>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 učiteljičin/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.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>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.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 79.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Hodanje po gredi preko niske prepreke visine do 10 cm Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Hodanje po gredi preko niske prepreke visine do 10 cm Sunožni odraz s daske i naskok na povišenje		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD-player, niska greda, strunjače, odskočna daska, debela strunjača, 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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TIJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	KOJE „JATO“ BRŽE LETI Učenike podijelimo u dvije skupine, „jata“, koja se nalaze na crti, „žici“. Na dani znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev uzvik: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na „žicu“.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	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, prurčiti. 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, prurčiti. 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, prurčiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanome ritmu. 7. VJEŽBA – Stav spojeni, prurčiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, izmjenično: nisko-visoko.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	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 odručanju. Na kraju grede silazi na tlo/strunjaču. (Kao prepreka može se staviti označivač prostora, odnosno kapica ili sl.)  <b>VREDNOVANJE NAUČENOGA – MOTORIČKA ZNANJA</b> 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.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	
<b>Završni dio sata</b>	NAJLJEPŠI KIP Svi se učenici nalaze u krugu. Na učiteljičin/učiteljev uzvik: „Rukometaš!“, učenici zauzmu držanje karakteristično za rukometaša. Učenik kojega učiteljica/učitelj proglašuje „najljepšim kipom“ stječe pravo odlučivanja o sljedećoj disciplini oponašanja i proglašenja „najljepšega kipa“.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 80.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed Naskok na švedski sanduk		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed Naskok na švedski sanduk		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: tamburin, krugovi, manje rukometne lopte, loptice, košare, čunjevi, lopte		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE S OKRETOM Učenici trče po jedan uz rub dvorane. Učiteljica/učitelj tamburinom daje znak na koji učenici stanu i hodajući se okrenu na mjestu za 360°. Zatim nastavljaju trčati zadanim smjerom.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i savijanjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag. 6. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Rukometna lopta (manja) Učenici su raspoređeni po dva učenika na jednome radnom mjestu. Imamo 4-5 radnih mjesta. Prvi učenik vodi loptu boljom rukom do čunja i natrag. Lopta se ne smije voditi više od kukova. Vodi se malo prema naprijed. U vođenju lopte pokušati loptu pogurati cijelim dlanom prema dolje i kontrolirati prijam lopte u dlan. U vođenju kontrolirati brzinu kretanja i vođenja lopte.  Učenici su raspoređeni u kolonu. Izvode iz zaleta naskok na dasku i sunožni skok na švedski sanduk prema prilagođenoj visini učenika. Učenici izvode jedan po jedan iz kratkoga zaleta sunožni naskok na dasku i dolaze u poziciju kleka ili čučnja na švedski sanduk. U trenutku naskoka na švedski sanduk izvode zamah rukama i prvo postavljaju ruke. Nakon naskoka u čučanj ili klek učenik silazi sa švedskoga sanduka i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA – TKO JE BRŽI I SPRETNIJI Učenici su podijeljeni u dvije jednake vrste koje se nalaze na suprotnim stranama igrališta (udaljenost 25 do 30 m). Učiteljica/učitelj je u sredini i u rukama drži košaru punu punjenih loptica. Broj je neograničen. Kad učiteljica/učitelj odjednom istrese sve loptice iz košare, učenici jedne i druge vrste trče prema sredini, nastoje skupiti što više loptica i vratiti se na svoja mjesta. Pobjeđuje ona vrsta koja skupi više loptica.	

<b>Završni dio sata</b>	<p><b>GAĐANJE LOPTOM U ČUNJ</b> Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone nalazi se čunj na udaljenosti od 3 m. Na učiteljin/učiteljev znak prvi iz kolone gađaju loptom u čunj, kotrljajući loptu rukom po tlu. Svaki uspješan pogodak u čunj donosi koloni jedan bod. Pobjeđuje kolona koja skupi najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>
-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 81.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed Trčanje unatrag		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed Trčanje unatrag		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, lopte, čunjevi		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	„SPAS“ DODANOM LOPTICOM Svi se učenici slobodno kreću u zadanome prostoru i jedan drugome dodaju loptu. Na učiteljičin/ učiteljev znak jedan učenik hvata, a ostali se učenici pokušavaju spasiti tako što nastoje dodati lopticu onomu učeniku koji je u opasnosti da bude uhvaćen. Dakle, „spas“ je dodana loptica ili pravodobno izbjegavanje učenika koji hvata. Ako učenik koji hvata dotakne nekoga od suigrača koji nema lopticu, smatra se uhvaćenim, a igra se nastavlja.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom, stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice, stav spojeni, prurčiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu i loptica padne na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama, stav raskoračni, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a hvatati je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom, stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja promijeniti ruku. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju, stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu, stav sjedeći, noge pogrčene, prurčiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret, stav spojeni, prurčiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180° i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom, stav spojeni, lopticu „držati“ između unutarnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Košarkaška lopta</b> Učenici su raspoređeni po dva učenika na jednome radnom mjestu. Imamo 4-5 radnih mjesta. Prvi učenik vodi loptu boljom rukom do čunja i natrag. Lopta se ne smije voditi više od kukova. Vodi se malo prema naprijed. U vođenju lopte pokušati loptu pogurati cijelim dlanom prema dolje i kontrolirati prijam lopte u dlan. U vođenju kontrolirati brzinu kretanja i vođenja lopte. <b>Trčanje unatrag</b> Učenici trče unatrag s različitim zadacima: • učenici trče unatrag od čunja do čunja koji su postavljeni na udaljenosti od 5 m • učenici izvode trčanje unatrag u kombinaciji s trčanjem prema naprijed. Učenici stoje u koloni, koje mogu biti postavljene na više mjesta. Prvi učenik trči do prvoga čunja unatrag i okreće se prema naprijed i trči prema naprijed do sljedećega čunja. Čunjevi su udaljeni 3 m. Postavljena su 3 čunja.	



<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ELEMENTARNA IGRA: PRENOŠENJE PUNJENIH LOPTICA</p> <p>Učenike podijelimo u dvije jednake skupine međusobno udaljene 10 – 15 m. Ispred svake je skupine krug i u njemu loptice kojih mora biti više nego učenika u skupini. Na učiteljin/ učiteljev znak učenici, npr. iz ekipe A trče prema krugu ekipe B i nastoje iz njihova kruga odnijeti u svoj krug što više loptica ili čak sve. To čine i učenici iz ekipe B. Prenošnje loptice traje jednu minutu. Pobjednička je ona ekipa koja je u svoj krug prenijela više loptica.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>IGRA: DAN I NOĆ</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije ekipe koje su u omeđenome prostoru. Stoje jedna nasuprot drugoj na udaljenosti od 20 m. Kad učiteljica/učitelj uzvikne: „Dan!“, učenici ekipe „dan“ bježe, a učenici ekipe „noć“ nastoje ih što prije uhvatiti i dovesti do učiteljice/učitelja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 82.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed Trčanje unatrag		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed Trčanje unatrag		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, različite sprave		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRAŽENJE PARA Učenici su podijeljeni u parove i drže se za ruke. Na znak zviždaljke ili pljeska ruku razdvajaju se i slobodno trče u prostoru. Na učiteljičin učiteljev uzvik: „Tražite par!“ svaki učenik nastoji što brže pronaći svoj par i stati ispred učitelja držeći se za ruke. Učiteljica/učitelj proglašava najuspješniji par i igra se nastavlja.	
<b>Opće pripremljene vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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 – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Rukometna lopta / košarkaška lopta</b> Učenici su raspoređeni po dva učenika na jednome radnom mjestu. Imamo 4-5 radnih mjesta. Prvi učenik vodi loptu boljom rukom do čunja i natrag. Lopta se ne smije voditi više od kukova. Vodi se malo prema naprijed. U vođenju lopte pokušati loptu pogurati cijelim dlanom prema dolje i kontrolirati prijam lopte u dlan. U vođenju kontrolirati brzinu kretanja i vođenja lopte. <b>Trčanje unatrag</b> Učenici trče unatrag s različitim zadacima: • učenici trče unatrag od čunja do čunja koji su postavljeni na udaljenosti od 5 m • učenici izvode trčanje unatrag u kombinaciji s trčanjem prema naprijed. Učenici stoje u koloni, koje mogu biti postavljene na više mjesta. Prvi učenik trči do prvoga čunja unatrag i okreće se prema naprijed i trči prema naprijed do sljedećega čunja. Čunjevi su udaljeni 3 m. Postavljena su 3 čunja.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ŠTAFETNA IGRA: Učenike podijelimo u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte, udaljene od zida 3 m. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi učenici bacaju loptu o zid, hvataju je, predaju sljedećemu učeniku u koloni, koji čini to isto, a oni odlaze na začelje kolone. Tako se čini redom dok lopta ne dođe u ruke prvome učeniku, koji je podiže u vis. Kolona koja pobijedi dobiva najviše bodova.	

<b>Završni dio sata</b>	POSPREMANJE SPRAVA Učenici i učiteljica/učitelj zajednički vraćaju sprave na njihova mjesta. U kratkome razgovoru ističemo važnost urednosti prostora za vježbanje.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 83.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte nogom		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Vođenje lopte nogom		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, lopte, medicinke, zvonce		
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.		
TJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>HVATANJE U TROJKAMA</b> Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećega. Kada ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA</b> 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom, stav spojeni, priručenje, optica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice, stav spojeni, priručiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu i optica padne na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama, stav raskoračni, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a hvatati je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom, stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, optica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja promijeniti ruku. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju, stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu, stav sjedeći, noge pogrčene, priručiti, optica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret, stav spojeni, priručiti, optica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180° i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom, stav spojeni, lopticu „držati“ između unutarnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST:</b> Učenici su raspoređeni na 3 radna mjesta po 3 ili 4 učenika. Prvi učenik vodi loptu između 4 čunja koji su postavljeni u razmaku od 1 m. Vodi loptu u hodanju s dodiranjem lopte jednom i drugom nogom. Vodi loptu u desnu stranu desnom nogom, u lijevu lijevom nogom. Zadnji čunj se obilazi i vraća se na isti način u kolonu.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>ŠTAFETNA IGRA: PRENOŠENJE MEDICINKE</b> Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Na učiteljin/učiteljev znak prvi učenik dodaje preko glave medicinku učeniku iza sebe, ovaj sljedećemu i tako redom do posljednjega koji je prihvaća, trči na čelo kolone i nastavlja dodavati medicinku. Igra traje sve dok se učenik koji je počeo igru opet ne nađe na čelu kolone s medicinkom u rukama. Ekipa koja prva izvrši zadatak pobjeđuje.	
<b>Završni dio sata</b>	<b>TKO ZVONI</b> Učenici se nalaze u dvije vrste. Na udaljenosti od 3 m od prve vrste jedan učenik stoji leđima okrenut prema vrstama. Učenici u vrstama drže ruke na leđima, a jedan od njih u ruci ima zvonce. Na dogovoreni znak učenik zazvoni, nakon čega se učenik ispred vrste brzo okrene i pogađa tko je zvonio. Ako pogodi, mijenja mjesto s učenikom koji je zvonio, ne pogodi li, igra se nastavlja.	
VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI		

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 84.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte nogom		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Vođenje lopte nogom		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE ZA MNOM Učenici slobodno hodaju po prostoru za vježbanje, a na znak: „Trčite za mnom!“ trče za učiteljicom/učiteljem. Učiteljica/učitelj mijenja tempo i smjer kretanja, a učenici ga slijede. Kad se zaustavi, učenici ponovno počnu hodati, sve do sljedećega učiteljičina/učiteljeva znaka.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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 – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni na 3 radna mjesta po 3 ili 4 učenika. Prvi učenik vodi loptu između 4 čunja koji su postavljeni u razmaku od 1 m. Vodi loptu u hodanju s dodiranjem lopte jednom i drugom nogom. Vodi loptu u desnu stranu desnom nogom, u lijevu lijevom nogom. Zadnji čunj se obilazi i vraća se na isti način u kolonu.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	IGRA: IZMEĐU DVIJE VATRE Prostor za igru treba paralelnim crtama razdijeliti u nekoliko polja. Na obje kraće crte svakoga polja postavi se po jedan učenik – kapetan, a u pojedinim poljima rasporede se ostali učenici. Za svako polje odredi se jedna lopta. Svaki kapetan sa svoje strane loptom gađa učenike u polju. Svaki izravni pogodak donosi bod kapetanu koji je gađao. Ako se učenik u polju „spasi“ hvatanjem lopte, za nagradu mijenja mjesto s kapetanom koji je gađao. Kapetani s obiju strana surađuju čestim dodavanjima lopte da bi postigli više pogodaka. Pobjeđuje učenik s najviše prikupljenih bodova.	
<b>Završni dio sata</b>	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: SEMAFOR	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 85.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Šutiranje lopte nogom na gol iz mjesta		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Šutiranje lopte nogom na gol iz mjesta		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava i vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: različite sprave, lopte		
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.		
<b>TJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE UZ POSTROJAVANJE IZA SPRAVA U svakom kutu polovice odbojkaškoga igrališta (9 x 9 m) postavimo po jednu spravu, a učenike podijelimo u četiri jednake kolone. Svaka se nalazi iza jedne sprave. Na učiteljičin/učiteljev znak svi učenici trče prema drugoj spravi kako bi što prije stigli i postroje se iza nje (trče u smjeru kazaljke na satu). Kolona koja stigne prva osvaja jedan bod, a konačni je pobjednik ona kolona koja je osvojila najviše bodova.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim 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, naizmjenice. 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 – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u dvije kolone. Prvi učenik ima loptu koja je postavljena na označenome mjestu i izvodi šut na gol unutarjom stranom stopala. Odlazi po loptu i dodaje sljedećemu učeniku.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ELEMENTARNA IGRA: RIBOLOV Učenici su podijeljeni u 2 vrste koje stoje na suprotnim stranama igrališta ili dvorane. U sredini su dva učenika „ribara“ koji se drže za ruke. Na učiteljičin/učiteljev znak učenici iz vrste „ribe“, pretrčavaju igralište ili dvoranu mijenjajući mjesta, pri čemu ih „ribari“ nastoje uhvatiti. Svaka uhvaćena „riba“ postaje „ribar“ i nastavlja hvatati sa starim „ribarima“, dakle u trojkama. Kada trojka uhvati četvrtu ribu, dijele se u 2 para „ribara“. Svaki novi par smije u jednom hvatanju uhvatiti samo jednu ribu. Pobjednik je posljednja uhvaćena riba.	
<b>Završni dio sata</b>	HVATANJE LOPTE U KRUGU Učenike podijelimo u 2 – 4 kolone koje se nalaze iza crte. Ispred svake kolone, na udaljenosti od 3 m je krug promjera 50 – 100 cm u kojem se nalazi jedan učenik. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi iz svake kolone baca loptu učeniku koji je u krugu. Ako on uhvati loptu, a da pritom ne izađe iz kruga, kolona osvaja bod. Učenici bacaju loptu redom, a na kraju je pobjednik ona kolona koja je osvojila najviše bodova.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 86.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Šutiranje lopte nogom na gol iz mjesta		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Šutiranje lopte nogom na gol iz mjesta		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: crvene i plave vrpce, lopte, palice		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>CRVENI GAĐAJU PLAVE</b> Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe označene npr. crvenim i plavim vrpčama. Igra počinje tako da učiteljica/učitelj baca loptu uvis. Ekipa koja uhvati loptu nastoji u jednoj minuti pogoditi što više igrača protivničke ekipe, koji nastoje izmicanjem izbjeći pogodak. Svaki uspješni pogodak nosi jedan bod. Nakon isteka vremena ekipe mijenjaju uloge. Učiteljica/učitelj glasno broji bodove jedne i druge ekipe, a pobjednikom proglašava ekipu koja je osvojila više bodova.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 1. <b>VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“:</b> Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj. 2. <b>VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG:</b> Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. <b>VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE:</b> Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. <b>VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU:</b> Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. <b>VJEŽBA – BALERINA:</b> Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe. 6. <b>VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG:</b> Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. <b>VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA:</b> Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST:</b> Učenici su raspoređeni u dvije kolone. Prvi učenik ima loptu koja je postavljena na označenome mjestu i izvodi šut na gol unutarnjom stranom stopala. Odlazi po loptu i dodaje sljedećemu učeniku.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>ŠTAFETNA IGRA:</b> Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona koje se nalaze iza crte. Svi prvi u koloni imaju loptu koju na učiteljičin/učiteljev znak kotrljaju udarajući je palicom, ali tako da palica gotovo neprekidno dodiruje loptu. Kad stignu do određenoga stalka, uzmu loptu u ruke, trčeći je nose natrag pa zajedno s palicom predaju sljedećemu učeniku. Igra se nastavlja do kraja. Kolona koja stigne prva, osvaja najviše bodova.	
<b>Završni dio sata</b>	<b>RAZGOVOR O SATU</b>  <b>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</b>	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 87.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed		
<b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, oznake, pero (kokošje, pačje, golublje)		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	LOVICA U PARU Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kada hvatač uhvati učenika koji mu je par, mijenjaju uloge.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice jedan drugome podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjenice podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi.</li> <li>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.</li> <li>VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjenice – jedan čučne, drugi stoji.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<p>AKTIVNOST:</p> <p><b>Rukometna lopta</b> Učenici su raspoređeni po dva učenika na jednome radnom mjestu. Imamo 4-5 radnih mjesta. Prvi učenik vodi loptu boljom rukom do čunja i natrag. Lopta se ne smije voditi više od kukova. Vodi se malo prema naprijed. U vođenju lopte pokušati loptu pogurati cijelim dlanom prema dolje i kontrolirati prijam lopte u dlan. U vođenju kontrolirati brzinu kretanja i vođenja lopte.</p> <p><b>Košarkaška lopta</b> Učenici su raspoređeni po dva učenika na jednome radnom mjestu. Imamo 4-5 radnih mjesta. Prvi učenik vodi loptu boljom rukom do čunja i natrag. Lopta se ne smije voditi više od kukova. Vodi se malo prema naprijed. U vođenju lopte pokušati loptu pogurati cijelim dlanom prema dolje i kontrolirati prijam lopte u dlan. U vođenju kontrolirati brzinu kretanja i vođenja lopte.</p>	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	



<b>Završni dio sata</b>	<p>TKO BOLJE PUŠE</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko jednakih skupina, npr. po četiri učenika u skupini. U svakoj skupini jedan učenik drži pero (kokošje, pačje, golublje) i na učiteljičin/učiteljev znak baci ga uvis. Neprekidnim i pravodobnim puhanjem učenici nastoje pero što dulje zadržati u zraku. Skupina kojoj pero padne na tlo više ne sudjeluje u igri, a pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži pero u zraku.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>
-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 88.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed		
<b>Predmetno područje A</b> <b>Provjeravanje motoričkoga znanja prema postavljenim kriterijima koje učenik mora zadovoljiti u vođenju lopte rukom u kretanju prema naprijed</b> Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava svoje rezultate i vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD player, čunjevi, lopte		
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 B.1.3.A; ikt A.1.1.; pod A.1.1., pod A.1.2., pod A.1.3.		
TJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA</b> Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine: <ul style="list-style-type: none"> <li>• visoki skip</li> <li>• niski skip</li> <li>• sunožno</li> <li>• četveronoške</li> <li>• bočno</li> <li>• trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu)</li> <li>• izmjenično trčanje unaprijed-unatrag.</li> </ul>	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU</b> 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, pruručiti. 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, pruručiti. 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, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanome ritmu. 7. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, izmjenično: nisko-visoko.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>PROVJERAVANJE MOTORIČKOGA ZNANJA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U VOĐENJU LOPTE RUKOM U KRETANJU PREMA NAPRIJED</b>  <b>Rukometna lopta / košarkaška lopta:</b> Učenici su raspoređeni po dva učenika na jednome radnom mjestu. Imamo 4-5 radnih mjesta. Prvi učenik vodi loptu boljom rukom do čunja i natrag. Lopta se ne smije voditi više od kukova. Vodi se malo prema naprijed. U vođenju lopte pokušati loptu pogurati cijelim dlanom prema dolje i kontrolirati prijam lopte u dlan. U vođenju kontrolirati brzinu kretanja i vođenja lopte.  Motoričko znanje vrednuje se ocjenom. <b>VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA ZNANJA</b>	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR</b> Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

<b>Završni dio sata</b>	TKO SE NEĆE NASMIJATI Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ili više, ovisno o broju učenika). Svaka skupina izabere 2 – 4 učenika koji će nasmijavati učenike u drugoj skupini. Cilj je nasmijati što više učenika protivničke skupine u zadanome vremenu. Zadatak mogu izvoditi istodobno ili prvo jedna pa druga skupina.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI
-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 89.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Dodavanje i hvatanje rukama lopte u paru Povaljka na leđima iz čučnja		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Dodavanje i hvatanje rukama lopte u paru Povaljka na leđima iz čučnja		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, strunjače		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE OKO SVOJEGA PARA Učenici trče u paru. Na dogovoreni znak desni učenik stane, a lijevi trči oko njega. Kada dođe na svoje mjesto, oba nastavljaju trčati. Na sljedeći znak desni trči oko lijevoga, i tako izmjenično.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	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“ (naizmjenice 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 naizmjenice 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, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su podijeljeni u parove i stoje na razmaku od 2 m. Učenici se kreću prema naprijed. Dodaju si loptu tako da najviše mogu napraviti 2 koraka. To znači čim učenik primi loptu, odmah je dodaje natrag. Učenici se kreću do označenoga mjesta. Kada završe, vraćaju se sa strane hodajući do kolone. Promijene strane i ponove zadatak.  Učenici su raspoređeni na tri strunjače i svaki se učenik iz povaljke na leđima podiže u čučanj. Legne na leđa i ljuljajući se na leđima učenik se u trenutku podiže u čučanj i uspravi.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

<b>Završni dio sata</b>	<p><b>TKO NAJBOLJE NASMIJAVA</b> Svi su učenici u krugu, a u sredini kruga je jedan učenik. Njegov je zadatak da u 30 sekundi nasmije što više učenika, i to tako da ide redom od jednoga do drugoga, postavlja mu pitanja, izvodi različite pokrete, smije se itd. Za svakoga učenika kojega uspije nasmijati osvaja bod. Čim istekne zadano vrijeme, ulogu preuzima drugi učenik, i tako redom. Najuspješniji je onaj koji osvoji najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>
-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 90.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Dodavanje i hvatanje rukama lopte u paru Oprema za nastavu		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Početno usavršavanje motoričkoga znanja</b> Dodavanje i hvatanje rukama lopte u paru <b>Predmetno područje D</b> <b>Oprema za nastavu</b> Prati svoje higijenske postupke		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, lopte		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE SA ZADATCIMA Učenici trče u koloni jedan iza drugoga i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA 1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i savijanjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag. 6. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su podijeljeni u parove i stoje na razmaku od 2 m. Učenici se kreću prema naprijed. Dodaju si loptu tako da najviše mogu napraviti 2 koraka. To znači čim učenik primi loptu, odmah je dodaje natrag. Učenici se kreću do označenoga mjesta. Kada završe, vraćaju se sa strane hodajući do kolone. Promijene strane i ponove zadatak.  TEMA: Oprema za nastavu AKTIVNOST: <b>Prati svoje higijenske postupke</b> VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	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.	

<b>Završni dio sata</b>	<p>TKO IMA LOPTU</p> <p>Svi su učenici raspoređeni u dvije vrste (jedni iza drugih). Jedan je učenik ispred prve vrste na udaljenosti oko 2 m leđima okrenut prema vrsti drži u rukama loptu. Na učiteljičin/učiteljev znak baci loptu preko glave prema vrsti, a jedan je učenik uhvati i sakrije je iza leđa držeći je objema rukama. Na drugi učiteljičin/učiteljev znak učenik se okreće prema vrstama i nastoji pogoditi tko ima loptu. Pogodi li, mijenja mjesto i ulogu s učenikom koji je imao loptu, ne pogodi li, nastavlja igru.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>
-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 91.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> KRUŽNI OBLIK RADA		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, lopte, strunjače, švedska klupa		
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.		
TJJEK NASTAVNOGA SATA		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>TRČANJE S PRESKAKIVANJEM U PARU</b> 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. Trčanje se kombinira s hodanjem.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU</b> 1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjenice 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 – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjenice lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjenice se nagnju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	KRUŽNI OBLIK RADA Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute. AKTIVNOSTI: 1. Učenik stoji na strunjači na označenome mjestu. Izvodi skok udalj s mjesta, ali ne s maksimalnim odrazom. Vraća se u početni položaj i izvodi vježbu do isteka vremena. 2. Učenik brzo hoda po strunjači. Vraća se na početak vježbe koju izvodi do isteka vremena. 3. Učenik je frontalno okrenut prema švedskoj klupi. Izvodi podizanje nogu na švedsku klupu tako da prvo stane desnom nogom na klupu, pridruži lijevu nogu. Dolazi u sunožni stav. Nakon toga odvaja prvo desnu nogu i spušta je na tlo te spusti lijevu nogu i pridruži je desnoj. Zadatak izvodi naizmjenice prvo desnom nogom, a zatim lijevom nogom do isteka vremena. 4. Učenik stoji na označenome mjestu, postavlja nogometnu loptu na označeno mjesto i udara loptu na vrata (možemo ih označiti na zidu ili uzeti male golove ili na gol ako postoji u dvorani) unutarnjom stranom stopala. Uzima loptu i vraća se na početak. Vježbu izvodi do isteka vremena. 5. Učenik leži na leđima, ruke su u uzručenju, noge ispružene. Izvodi podizanje gornjega dijela trupa tako da noge dolaze u pogrčeni položaj na tlo, a rukama obgrli koljena. Vraća se u početni položaj i ponavlja izvođenje vježbe do isteka vremena. 6. Učenik uzima loptu (malu rukometnu ili neku drugu te veličine koja se odbija) i poigrava se njome lijevom i desnom rukom u mjestu lupkajući o tlo u visini kuka. Vježbu izvodi do isteka vremena.	



<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<p>ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA!</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svojega sudca. Svi učenici okupljeni su oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo „Neka puca, neka puca“ npr. Ivan (prozove jednoga učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika, koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi, on postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je bila upućena lopta, a kojoj je on uspio izmaknuti. Ivan nastavlja igru.</p>
<b>Završni dio sata</b>	<p>RAZGOVOR O SATU</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 92.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Dodavanje i hvatanje lopte rukama u paru Kolutanje iz kleka preko ramena		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Dodavanje i hvatanje lopte rukama u paru Kolutanje iz kleka preko ramena		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, strunjače, 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	VUK I OVCE U omeđenome prostoru „ovce“ su na paši. Na livadi se iznenada pojavi „vuk“ i „ovce“ se razbježe. „Vuk“ nastoji uhvatiti bilo koju „ovcu“ i kada je uhvati, uhvaćena „ovca“ postaje „vuk“ i prima znak razlikovanja, a „vuk“ postaje „ovca“. Ovce se spašavaju tako da u opasnosti bježe u „tor“ (krug košarkaškoga igrališta, strunjača...). Ostaju li „ovce“ dugo u „toru“, na poziv „vuka“: „Ovce iz tora!“, sve „ovce“ moraju izići iz „tora“.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano nagnje 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, naizmjenice. 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 – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>Dodavanje i hvatanje lopte rukama u paru</b> Učenici su podijeljeni u parove i stoje na razmaku od 2 m. Učenici se kreću prema naprijed. Dodaju si loptu tako da najviše mogu napraviti 2 koraka. To znači čim učenik primi loptu, odmah je dodaje natrag. Učenici se kreću do označenoga mjesta. Kada završe, vraćaju se sa strane hodajući do kolone. Promijene strane i ponove zadatak.  Učenici su raspoređeni na tri strunjače. Učenik iz kleka izvodi kolutanje tako da ide preko ramena i glavu stavlja na stranu suprotno od onoga ramena preko kojega se kolutamo. Ruka koja je na strani ramena preko kojega se kolutamo je ispod tijela, ispružena. Izvodi se oslonac na tu ruku i rame. Kada učenik završi, ustane.	

<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>VRUĆE – HLADNO  Učenici stoje u krugu i drže se za ruke. Jedan učenik zavezanih očiju stoji u sredini kruga. Učiteljica/učitelj baca u krug loptu koju učenik mora što prije pronaći. Pri traženju lopte pomažu mu ostali učenici uzvikujući „Vruće!“ kad joj se približava, a „Hladno!“ kad se udaljava. Učiteljica/učitelj mjeri vrijeme od trenutka kad je lopta ubačena u krug do trenutka kad je pronađena. Pobjeđuje učenik koji je u najkraćemu vremenu pronašao loptu.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 93.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Dodavanje i hvatanje rukama lopte u paru Oprema za nastavu		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Dodavanje i hvatanje rukama lopte u paru <b>Predmetno područje D</b> <b>Oprema za nastavu</b> Prati svoje higijenske postupke		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1. Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, lopte		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	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.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	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 nagine naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su podijeljeni u parove i stoje na razmaku od 2 m. Učenici se kreću prema naprijed. Dodaju si loptu tako da najviše mogu napraviti 2 koraka. To znači čim učenik primi loptu, odmah je dodaje natrag. Učenici se kreću do označenoga mjesta. Kada završe, vraćaju se sa strane hodajući do kolone. Promijene strane i ponove zadatak.  TEMA: Oprema za nastavu AKTIVNOST: <b>Prati svoje higijenske postupke</b> VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	

<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>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.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 94.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Ubacivanje lopte u koš Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Ubacivanje lopte u koš Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, strunjače		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	HVATANJE U TROJKAMA Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećega. Kada ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	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 nagine naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ubacuje lakšu loptu u koš s prsa. Učenik drži loptu dvjema rukama na prsima i u trenutku izbacivanja lopte to izvodi s prsa i usmjerava loptu naprijed gore prema košu. Nakon ubacivanja lopte u koš uzima loptu i odlazi na začelje kolone.  Učenici su raspoređeni na tri strunjače. Učenik se iz polučučnja spušta na tlo. Ruke su sa strane i dlanovi okrenuti prema tlu. Trenutak dodira tla s tijelom, dodirne dlanovima tlo i izvede povaljku. Ustane i odlazi na mjesto.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svojega sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevu „Neka puca, neka puca Ivan!“ (prozove učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih on ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.	

<b>Završni dio sata</b>	<p>ŽMIREČKI PO CRTI</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona koje se nalaze iza crte. U nastavku ispred svake kolone nalazi se crta duga 8-10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolone zatvore oči, podignu glavu i krenu naprijed nastojeći hodati po crti. Na ponovni znak koji slijedi kad učenici prijeđu 6-8 m učenici stanu i otvore oči. Učenik koji stoji na crti ili najbliže crti osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 95.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Ubacivanje lopte u koš Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Ubacivanje lopte u koš Povaljka na leđima iz čučnja; rukama dotaknuti tlo pokraj tijela		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, lopte, strunjače, 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUŠTAVLJANJEM <ul style="list-style-type: none"> <li>Učenici trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev znak počnu hodati – na petama, na prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjenice.</li> <li>Iz slobodnoga trčanja na dogovoreni se znak zaustavljaju, okreću prema učiteljici/učitelju i zauzimaju stav „pozor“. Na sljedeći znak ponovno potrče i trče pa opet zauzimaju stav „pozor“ i tako redom.</li> </ul>	
<b>Opće pripreodne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA <ol style="list-style-type: none"> <li>VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge.</li> <li>VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela.</li> <li>VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom.</li> <li>VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno.</li> <li>VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opužanjem i savijanjem ruku učenici klišu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag.</li> <li>VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj.</li> <li>VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo klišu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.</li> </ol>	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ubacuje lakšu loptu u koš s prsa. Učenik drži loptu dvjema rukama na prsima i u trenutku izbacivanja lopte to izvodi s prsa i usmjerava loptu naprijed gore prema košu. Nakon ubacivanja lopte u koš uzima loptu i odlazi na začelje kolone.  Učenici su raspoređeni na tri strunjače. Učenik se iz polučučnja spušta na tlo. Ruke su sa strane i dlanovi okrenuti prema tlu. Trenutak dodira tla s tijelom, dodirne dlanovima tlo i izvede povaljku. Ustane i odlazi na mjesto.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ELEMENTARNA IGRA: TRČANJE OKO STRUNJAČE – ZA MNOM Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Nasuprot svakoj koloni na udaljenosti od 10 m stavi se jedna strunjača. Na učiteljičin/učiteljev znak i poziv prvog učenika u koloni „Za mnom!“ svi učenici trče do strunjače, obidu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i postroji se iza startne crte.	
<b>Završni dio sata</b>	JAKOVE, GDJE SI? Svi su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika zavezanih očiju. Jedan zapita drugoga: „Jakove, gdje si?“, a drugi odgovara: „Tu sam!“. To se ponavlja sve dok prvi učenik ne uhvati drugoga. Kad ga uhvati, oba predaju marame novim učenicima i igra se nastavlja.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	



OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 96.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Šutiranje lopte na gol rukom (rukomet)		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> Šutiranje lopte na gol rukom / rukomet		
ISHODI UČENJA: Učenik uočava motoričku aktivnosti i izvodi je. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, lopte, švedska klupica		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	KOJE „JATO“ BRŽE LETI Učenike podijelimo u dvije skupine („jata“) koja se nalaze na crti, „žici“. Na dani znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenome prostoru, a na učiteljčino/učiteljevo: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na žicu.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom, stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice, stav spojeni, priručiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu i loptica padne na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama, stav raskoračni, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a hvatati je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom, stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja promijeniti ruku. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju, stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu, stav sjedeći, noge pogrčene, priručiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret, stav spojeni, priručiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180° i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom, stav spojeni, lopticu „držati“ između unutarnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Učenici su raspoređeni u kolonu i stoje malo dalje od označenoga mjesta. Prvi učenik stoji na označenome mjestu (može 7 metara) određene udaljenosti. Učenik šutira na gol boljom rukom rukometnim načinom šuta na gol. Učenik odlazi po loptu, dodaje sljedećemu učeniku i odlazi na začelje kolone. ŠUTIRANJE: Položaj ruke kojom se šutira lopta je nešto više od ramena. Između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha iz ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Položaj nogu je takav da je lijeva noga naprijed ako se šutira desnom rukom.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

<b>Završni dio sata</b>	KOTRLJANJE LOPTE PO KLUPI Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Ispred svake se nalazi švedska klupa. Učenici redom bacaju loptu kotrljajući je rukom. Cilj: lopta se treba kotrljati po cijeloj dužini klupe. VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI
-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 97.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, označivači prostora (kapice), lopte, švedske ljestve, kratka vijača		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	LOVICA U ZADANOME PROSTORU Jedan učenik trčeći pokušava uhvatiti druge učenike u dogovorenome polju igrališta ili dijelu dvorane. Kada uhvati drugoga, taj postaje hvatač i igra se nastavlja. Prije početka igre dobro je dogovoriti se o tome kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekoga dogovorenog zadatka, npr. čučnu, kleknu...).	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>KRUŽNI OBLIK RADA Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute. AKTIVNOSTI:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Učenik stoji na označenome mjestu. Trči do označivača prostora (kapice), napravi krug tako da ide naprijed-natrag. Zaustavlja se i kreće bočnim korakom (noga do noge) do drugoga označivača prostora (kapice) udaljenoga do 2 m. Vraća se laganim trkom na početak. Vježbu izvodi do isteka vremena.</li> <li>2. Učenik je u uporui prednjem. Hoda u uporui prednjem (četveronoške) od oznake do oznake koje su udaljene 2 m jedna od druge. Vraća se hodajući natraške na početak vježbe koju izvodi do isteka vremena.</li> <li>3. Učenik uzima loptu (malu rukometnu ili neku drugu te veličine koja se odbija) i poigrava se njome lijevom i desnom rukom u mjestu lupkajući o tlo u visini koljena. Vježbu izvodi do isteka vremena.</li> <li>4. Učenik se penje po švedskim ljestvama nasuprotnim načinom rada rukama i nogama (lijeva ruka – desna noga) i silazi niz kosinu (švedsku klupu) u uspravnome stavu.</li> <li>5. Učenik leži na leđima. Ruke su uz tijelo u priručenju. Noge su pogrčene u koljenu tako da su stopala postavljena na tlo. Podiže kukove tako da ramena i sredina leđa ostanu na tlu, ruke su na tlu, a kukovi i natkoljenice su iznad tla. Upire se stopalima o tlo. Vježbu izvodi do isteka vremena.</li> <li>6. Učenik preskače kratku vijaču u kretanju od kapice do kapice. Vraća se na početak izvođenja vježbe laganim trkom noseći vijaču. Vježbu izvodi do isteka vremena.</li> </ol>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>ELEMENTARNA IGRA – LEBDEĆA LOPTICA Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svojem prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljičin/učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje je zadržati što dulje u zraku. Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku, a da ne padne na tlo.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>POGODI TKO JE Jedan učenik ima povez preko očiju i stoji u sredini kruga. Jedan učenik iz kruga, na dogovoreni znak, dotakne učenika s povezom izgovarajući jednu rečenicu (sve osim svojega imena) i vraća se na mjesto u krugu. Učenik skida povez i pokušava pogoditi tko ga je dotaknuo. Svi učenici jedan po jedan izgovaraju ono što je rekao učenik koji je dotaknuo učenika s povezom. Na početku prvoga razreda potrebno je odabrati lakši oblik ove igre, a kasnije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istodobno izgovarati ono što je rekao učenik.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 98.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usvajanje motoričkoga znanja</b> KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: obruči, čunjevi, vijače, švedski sanduk, lopte		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>PRONAĐI SVOJ OBRUČ</b> Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče po dvorani/igralištu dok ne čuju dogovoreni znak. Na dogovoreni znak svaki učenik pokušava stati u jedan обруč. Onaj učenik koji nije uspio stati u обруč ometa ostale učenike loveći ih u sljedećemu krugu igre. U svakome krugu igre oduzima se jedan обруč, a povećava se broj učenika koji ometaju ostale (do 5 učenika ometača da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može biti nacrtana kružnica, kružnica napravljena vijačom, kartonski krug i sl.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim 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, naizmjenice. 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 – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevom laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjenice.	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>KRUŽNI OBLIK RADA Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute. AKTIVNOSTI:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Učenik hoda po zadanome prostoru: oko tri postavljena čunja (stalka, kapica) u obliku trokuta, dalje hoda po vijači i nastavlja između četiri stalka (čunja, kapice). Vraća se na početni položaj i izvodi vježbu do isteka vremena.</li> <li>2. Učenik se penje na švedski sanduk (do 80 cm) tako da stavlja oba dlana na jednu stranu švedskoga sanduka, a potom i jednu nogu. Laganim upiranjem rukama i nogom koja je na sanduku izvodi penjanje na švedski sanduk. Uspravlja se na sanduku u položaj polučučnja te sunožno saskače na strunjaču postavljenu iza švedskoga sanduka. Vraćaju se u početni položaj i izvode vježbu do isteka vremena.</li> <li>3. Učenik preskače kratku vijaču u kretanju od kapice do kapice (1,5 m), vraća se na početak lagano trčeći. Vježbu izvodi do isteka vremena.</li> <li>4. Učenik drži loptu objema rukama. Baca loptu uvis, pljesne jednom, baci loptu uvis, pljesne dva puta, uhvati loptu i udari desnom rukom pet puta s desne strane, pa 5 puta lijevom rukom s lijeve strane te ponavlja vježbu do isteka vremena.</li> <li>5. Učenik se nalazi ispred stalaka/čunjeva (3 – 4) kod označivača prostora. Lagano gura loptu rukom između stalaka/čunjeva. Kada završi vježbu laganim trkom vraća se na početak i ponavlja vježbu do isteka vremena.</li> <li>6. Učenik se nalazi na udaljenosti od zida 1,5 – 2 m. Loptu baca objema rukama, tako da lopta prvo udari u zid, a zatim u tlo. Hvata je objema rukama. Vježbu izvodi do isteka vremena.</li> </ol>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 99.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Završno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje B</b> <b>Predmetno područje C</b> <b>Praćenje svojih postignuća</b> Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute		
ISHODI UČENJA: Učenik prati i razlikuje dobivene rezultate. Učenik uočava i izvodi. OŠ TZK B.2.1.; OŠ TZK C.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: 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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>HVATANJE U TROJKAMA</b> Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećega. Kada ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 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, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>Praćenje svojih postignuća</b> Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute  VREDNOVANJE ZA UČENJE	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA</b> Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svojeag sudca. Svi su učenici okupljeni oko lopte koja se nalazi na tlu. Na sudčevo „Neka puca, neka puca Ivan!“ (prozove učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika koji su se istoga trenutka razbježali kako ih on ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi, postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je lopta bila usmjerena, a koji se uspješno izmaknuo. Igra se nastavlja.	
<b>Završni dio sata</b>	<b>ŽMIREĆKI PO CRTI</b> Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona koje se nalaze iza crte. U nastavku ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolone zatvore oči, podignu glavu i krenu naprijed nastojeći hodati po crti. Na ponovni znak, koji slijedi kad učenici prijeđu 6 – 8 m, učenici stanu i otvore oči. Učenik koji stoji na crti ili najbliže crti osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 100.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Završno provjeravanje motoričkih sposobnosti		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje B i C</b> <b>Praćenje svojih postignuća</b> 1. Skok udalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećega položaja 3. Prenošenje predmeta – agilnost		
ISHODI UČENJA: Učenik prati i razlikuje dobivene rezultate. Učenik uočava i izvodi. OŠ TZK B.2.1.; OŠ TZK C.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: odskočna daska, strunjače, 2 spužve, štoperica, loptice		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	LOVICA U ZADANOME PROSTORU Jedan učenik trčeći pokušava uhvatiti druge učenike u dogovorenome polju igrališta ili dijelu dvorane. Kada uhvati drugoga, taj postaje hvatač i igra se nastavlja. Prije početka igre je dobro dogovoriti se o tome kako se učenici mogu spasiti (izvođenjem nekoga dogovorenog zadatka npr. čučnu, kleknu...).	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA 1. VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>Praćenje svojih postignuća</b> 1. Skok udalj iz mjesta 2. Podizanje trupa iz ležećega položaja 3. Prenošenje predmeta – agilnost  VREDNOVANJE ZA UČENJE	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	ELEMENTARNA IGRA – LEBDEĆA LOPTICA Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svom prostoru (krugu, četverokutu) i ima svoju lopticu. Na učiteljin/učiteljev znak lopticu bacaju u zrak i stalnim odbijanjem nastoje je zadržati što dulje u zraku. Pobjednik je ona skupina koja najdulje zadrži lopticu u zraku, a da ne padne na tlo.	



<b>Završni dio sata</b>	<p><b>POGODI TKO JE</b> Jedan učenik ima povez preko očiju i stoji u sredini kruga. Jedan učenik iz kruga, na dogovoreni znak, dotakne učenika s povezom izgovarajući jednu rečenicu (sve osim svojega imena) i vraća se na mjesto u krugu. Učenik skida povez i pokušava pogoditi tko ga je dotaknuo. Svi učenici jedan po jedan izgovaraju ono što je rekao učenik koji je dotaknuo učenika s povezom. Na početku prvoga razreda potrebno je odabrati lakši oblik ove igre, a kasnije, kad se učenici već upoznaju, mogu svi učenici istodobno izgovarati ono što je rekao učenik.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 101.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Elementarna igra		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Elementarna igra <b>Predmetno područje D</b> Pravila igara i suradnja sa suigračima.		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1. Prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima. OŠ TZK D.2.3. Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje. OŠ TZK D.2.4.		
NASTAVNA SREDSTVA: CD-player, obruči		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	GUSJENICE Učenici su u dvije kolone iza crte, a ruke drže na ramenima učenika ispred sebe. Zadatak je na dogovoreni znak što prije i u cijelosti prijeći zadani prostor (pravocrtno, u slalomu između čunjeva, s preprekama).	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	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, pruručiti. 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, pruručiti. 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, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanome ritmu. 7. VJEŽBA – Stav spojeni, pruručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, izmjenično: nisko-visoko.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: Elementarna igra s obručima – GNJEZDO U dvorani su položeni obruči između kojih se učenici slobodno kreću. Svaki obruč predstavlja „gnijezdo“ u koje mogu stati samo dva učenika (dvije laste). Na početku igre postavlja se jedno gnijezdo (obruč) manje od parova učenika. Na dogovoreni znak (glas, pljesak, uključivanje glazbe) učenici laste lete oko gnijezda. Kada glazba utihne, učenici moraju naći svoje gnijezdo. Par lasta koji nije uspio pronaći svoje gnijezdo mora napustiti igru, a za sljedeću igru broj gnijezda ponovo se smanjuje za jedan. Pobjeđuje par koji je ostao posljednji u jednome gnijezdu.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrače protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspio zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrače protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	
<b>Završni dio sata</b>	RAZGOVOR O SATU VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI	

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 102.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Elementarna igra		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Elementarna igra <b>Predmetno područje D</b> Pravila igara i suradnja sa suigračima.		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1. Prihvata pravila igara i surađuje sa suigračima. OŠ TZK D.2.3. Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje. OŠ TZK D.2.4.		
NASTAVNA SREDSTVA: loptice, lopte, švedska klupa		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	KOJE „JATO“ BRŽE LETI Učenike podijelimo u dvije skupine („jata“) koja se nalaze na crti, „žici“. Na dani znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenome prostoru, a na učiteljičino/učiteljevo: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na žicu.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA 1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom, stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku. 2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice, stav spojeni, priručiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu i loptica padne na tlo. 3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama, stav raskoračni, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a hvatati je jednom rukom. 4. VJEŽBA – Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom, stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja promijeniti ruku. 5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju, stav čučeci, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama. 6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu, stav sjedeći, noge pogrčene, priručiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom. 7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret, stav spojeni, priručiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180° i uhvatiti je objema rukama. 8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom, stav spojeni, lopticu „držati“ između unutarnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	AKTIVNOST: <b>ELEMENTARNA IGRA: GLAVA LOVI REP</b> Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona po 8 učenika. Drže se rukama oko struka tako da prvi učenik, „glava“, ima slobodne ruke. Zadatak je da „glava“ što prije uhvati zadnjega učenika u koloni, „rep“, koji zajedno s „trupom“, dakle s ostalim učenicima u koloni, izmiče „glavi“. Kada „glava“ uhvati „rep“, „glava“ postaje sljedeći učenik u koloni, a dotadašnja „glava“ postaje „rep“ i igra se nastavlja.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	

<b>Završni dio sata</b>	KOTRLJANJE LOPTE PO KLUPI Učenike podijelimo u nekoliko kolona. Ispred svake nalazi se švedska klupa. Učenici redom bacaju loptu rukom kotrljajući je rukom. Cilj: lopta se treba kotrljati po cijeloj dužini klupe.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI
-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 103.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.		
NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, strunjače, medicine, lopte, uža		
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	
<b>Uvodni dio sata</b>	TRČANJE KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM <ul style="list-style-type: none"> <li>• Učenici trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev znak počnu hodati – na petama, na prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjenice.</li> <li>• Iz slobodnoga trčanja na dogovoreni se znak zaustavljaju, okreću prema učiteljici/učitelju i zauzimaju stav „pozor“. Na idući znak ponovno potrče i trče, pa opet zauzimaju stav „pozor“ i tako redom.</li> </ul>	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA <ol style="list-style-type: none"> <li>1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge.</li> <li>2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela.</li> <li>3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom.</li> <li>4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno.</li> <li>5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i savijanjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag.</li> <li>6. VJEŽBE – Stav čučajući s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj.</li> <li>7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom.</li> </ol>	

<p><b>Glavni „A“ dio sata</b></p>	<p>KRUŽNI OBLIK RADA Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute. AKTIVNOSTI:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Učenici su u paru. Udaljeni su jedan od drugoga oko 2 m. Prvi učenik kotrlja medicinku (težine 1 kg) objema rukama prema drugome učeniku. Drugi učenik vraća medicinku kotrljajući je rukom kojom piše. Prvi učenik vraća tada također rukom kojom piše, a drugi učenik mu vraća kotrljajući medicinku objema rukama. Vježbu tako izvode naizmjenice prema opisu do isteka vremena.</li> <li>2. Učenici su u paru. Leže na leđima jedan nasuprot drugome s ispruženim nogama tako da im se stopala dodiruju. Ruke su im u uzručenju. Učenik koji ima loptu u ruci podiže gornji dio tijela. Rukama pruža drugom učeniku loptu u ruke koji se također podiže. Vježbu izvode naizmjenice do isteka vremena.</li> <li>3. Učenici su u paru. Stoje jedan nasuprot drugomu na udaljenosti da se približe dva koraka jedan prema drugome, dva puta udaraju suprotne ruke i dva se koraka vraćaju unatrag. Ponavljaju vježbu do isteka vremena.</li> <li>4. Učenici su u paru. Leže na leđima i voze „bicikl“ naprijed, pa unatrag. Vježbu izvode do isteka vremena.</li> <li>5. Učenici su u paru ili trojkama (ovisno o tome koliko ima učenika u razredu). Prvi učenik baca loptu desnom rukom drugom učeniku koji je hvata objema rukama ispred prsa. Drugi učenik baca loptu desnom rukom trećemu učeniku koji je hvata objema rukama ispred prsa. Treći učenik baca loptu desnom rukom prvomu učeniku koji je hvata objema rukama ispred prsa. Sljedeći krug bacaju lijevom rukom i dalje hvataju objema rukama. Treći krug bacaju objema rukama i hvataju objema rukama. Vježbu ponavljaju s promjenama do isteka vremena. Učenici hvataju loptu tako da ne padne na tlo.</li> <li>6. Učenici su u paru. Drže se za užu (koje je savijeno na pola), jedan s jedne, a drugi s druge strane užeta. Izvode naizmjenice čučnjeve, pazeći da su noge u širini kukova, stopala ravno. Vježbu izvode naizmjenice do isteka vremena.</li> </ol>
<p><b>Glavni „B“ dio sata</b></p>	<p>ELEMENTARNA IGRA: TRČANJE OKO STRUNJAČE – ZA MNOM Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Nasuprot svakoj koloni na udaljenosti od 10 m stavi se jedna strunjača. Na učiteljičin/učiteljev znak i poziv prvoga učenika u koloni „Za mnom!“ svi učenici trče do strunjače, običu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i postroji se iza startne crte.</p>
<p><b>Završni dio sata</b></p>	<p>JAKOVE, GDJE SI? Svi su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika zavezanih očiju. Jedan zapita drugoga: „Jakove, gdje si?“, a drugi odgovara: „Tu sam!“. To se ponavlja sve dok prvi učenik ne uhvati drugoga. Kad ga uhvati, oba predaju marame novim učenicima i igra se nastavlja.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</p>

OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 104.
<b>PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Igre		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Elementarna igra <b>Predmetno područje D</b> Pravila igara i suradnja sa suigračima.		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1. Prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima. OŠ TZK D.2.3. Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje. OŠ TZK D.2.4.		
NASTAVNA SREDSTVA: lopte, čunjevi		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>HVATANJE U TROJKAMA</b> Učenike podijelimo u skupine po troje. Dva se učenika drže za ruke i hvataju trećega. Kada ga uhvate, on zamijeni mjesto s učenikom koji ga je dotaknuo, a ovaj postaje slobodan i igra se nastavlja.	
<b>Opće pripremne vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 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, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST:</b> <b>MOMČADSKA IGRA – GRANIČAR</b> Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojem polju. Svaka ekipa ima svojega kapetana koji se nalazi iza protivničkoga polja. Igra počinje tako da jedan od igrača ekipe koja ima loptu gađa igrača protivničke ekipe. Igrač kojega lopta pogodi izlazi iz polja, stane uz uzdužnu crtu protivničkoga polja i dalje sudjeluje u igri. Ako lopta pogodi igrača, a on je uspije zadržati, dakle, ako lopta ne padne na tlo, igrač ostaje u polju, odnosno u igri i nastavlja gađati igrača protivničke ekipe. Igra se sve dok nisu pogođeni svi igrači jedne ekipe. Nakon toga, u polje ulazi njihov kapetan koji dobiva loptu i nastavlja s igrom. Kad je i kapetan pogođen, ekipa gubi igru.	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>ŠTAFETNA IGRA:</b> Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ima loptu. Vodi loptu rukom slalom između čunjeva (4). Dalje vodi loptu do čunja, obilazi ga i pravocrtno vodeći loptu vraća se u kolonu. Odlazi na začelje kolone i šalje loptu po tlu između raširenih nogu svih učenika u koloni. Lopta dolazi do prvoga učenika koji uzima loptu i kreće u zadatak.	

<b>Završni dio sata</b>	<p>ŽMIREČKI PO CRTI</p> <p>Učenike podijelimo u nekoliko jednakih kolona koje se nalaze iza crte. U nastavku ispred svake kolone nalazi se crta duga 8 – 10 m. Na dogovoreni znak prvi učenici iz kolone zatvore oči, podignu glavu i krenu naprijed nastojeći hodati po crti. Na ponovni znak, koji slijedi kad učenici prijeđu 6 – 8 m, učenici stanu i otvore oči. Učenik koji stoji na crti ili najbliže crti osvaja za svoju kolonu jedan bod. Igra se završava kad svi učenici jedanput izvedu zadatak, a pobjeđuje kolona koja osvoji najviše bodova.</p> <p>VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI</p>
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



OSNOVNA ŠKOLA:		RAZRED: 2.
UČITELJICA/UČITELJ:	NADNEVAK:	REDNI BROJ SATA: 105.
<b>PRIPREVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE</b>		
NASTAVNA JEDINICA: Elementarna igra		
CILJ SATA: <b>Predmetno područje A</b> <b>Usavršavanje motoričkoga znanja</b> Elementarna igra <b>Predmetno područje D</b> Pravila igara i suradnja sa suigračima.		
ISHODI UČENJA: Učenik vježba motoričku aktivnost. OŠ TZK A.2.1. Prihvaća pravila igara i surađuje sa suigračima. OŠ TZK D.2.3. Izvodi elementarne igre koje razvijaju samopoštovanje i samopouzdanje. OŠ TZK D.2.4.		
NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, preponice, obruči, lopte		
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.		
<b>TIJEK NASTAVNOGA SATA</b>		
NASTAVNE ETAPE	AKTIVNOSTI UČENIKA	
<b>Uvodni dio sata</b>	<b>TRČANJE S PRESKAKIVANJEM</b> 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.	
<b>Opće pripreme vježbe</b>	<b>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA</b> 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, naizmjenice. 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.	
<b>Glavni „A“ dio sata</b>	<b>AKTIVNOST</b> <b>ELEMENTARNA IGRA – po izboru učenika.</b>	
<b>Glavni „B“ dio sata</b>	<b>ŠTAFETNA IGRA:</b> Učenici trče prema obruču koji se nalazi na udaljenosti od 20 metara, na putu do obruča učenici moraju preskočiti manju preponicu, 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 preponicu i vraća se u kolonu. Sljedeći učenik izvodi zadatak kao 1. učenik. Svaki neparni učenik izvodi zadatak prema drugome obruču, a svaki parni izvodi zadatak vraćajući se.	
<b>Završni dio sata</b>	<b>TKO BOLJE GAĐA NA KOŠ</b> Učenici su podijeljeni u toliko jednakih skupina koliko ima koševa. Sve skupine istodobno bacaju loptu na svoj koš. Svaki učenik može baciti dva puta zaredom. Za svako uspješno bacanje – pogodak, učenik, odnosno njegova skupina, osvaja bod. Najbolja je skupina koja postigne najviše pogodaka.  <b>VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR</b>	

