|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 75. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Hodanje po gredi na prstima  Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Hodanje po gredi na prstima  **Predmetno područje B**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  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. | | | |
| TIJEK NASTAVNOGA SATA | | | |
| NASTAVNE ETAPE | AKTIVNOSTI UČENIKA | | |
| **Uvodni dio sata** | 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. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom lagano izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjence. 7. VJEŽBA – ČUČNJEVI: Stav je uspravan, blago raskoračni. Iz uspravnoga položaja učenici se polako spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. Rukama mogu dotaknuti tlo kad se spuste u čučanj i tada su ruke uz tijelo ili su ruke u početnome položaju ispružene ispred tijela i tako se spuštaju u čučanj i vraćaju u početni položaj. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik hoda po niskoj gredi na prstima, ruke su u uzručenju. Na kraju grede silazi na tlo/strunjaču.  **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.   * 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.   * 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 noga do noge.   PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U CIKLIČNOME KRETANJU RAZLIČITIM TEMPOM DO 3 MINUTE.  ***VREDNOVANJE NAUČENOGA: MOTORIČKA POSTIGNUĆA***  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. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) sastoji se od dvaju dijelova tako da svaka ekipa ima svoje „polje”.  Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja” protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svojega „polja” gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „polja” međusobno se dodavaju i gađaju loptom kada im se pruži prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka. | | |
| **Završni dio sata** | RAZGOVOR O SATU  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |