|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 97. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  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 | | |
| **Uvodni dio sata** | 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…). | | |
| **Opće pripremne vježbe** | 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. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | KRUŽNI OBLIK RADA  Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute.  AKTIVNOSTI:   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. 2. Učenik je u uporu prednjem. Hoda u uporu 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. 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. 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. 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. 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. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ELEMENTARNA IGRA – LEBDEĆA LOPTICA  Učenici su podijeljeni u manje skupine s jednakim brojem igrača. Svaka je skupina u svojemu 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. | | |
| **Završni dio sata** | 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.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |