|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 73. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje B**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  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. | | | |
| TIJEK NASTAVNOGA SATA | | | |
| NASTAVNE ETAPE | AKTIVNOSTI UČENIKA | | |
| **Uvodni dio sata** | PRETRČAVANJE DVORANE/IGRALIŠTA  Učenici su u vrsti na jednome kraju dvorane/igrališta. Na učiteljičin/učiteljev znak pretrčavaju dvoranu/igralište na različite načine:   * slobodnim trčanjem * visoki skip * niski skip * sunožno * četveronoške * suprotna ruka – suprotna noga; lijeva ruka – desna noga * bočno * trčanjem unatrag (leđa okrenu cilju i trče prema njemu) * izmjenično trčanje unaprijed-unatrag. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | 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, naizmjence. 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. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | 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.   * 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, obilježene čunjevima ili označivačem prostora. Jedna se dijagonala trči, druga hoda, a treća dijagonala izvodi se bočno kretanjem noga do noge.   PROVJERAVANJE MOTORIČKIH POSTIGNUĆA PREMA POSTAVLJENIM KRITERIJIMA KOJE UČENIK MORA ZADOVOLJITI U CIKLIČNOM KRETANJU RAZLIČITIM TEMPOM DO 3 minute.  ***VREDNOVANJE ZA UČENJE: 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 3 puta. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | MOMČADSKA IGRA: GRANIČAR  Učenici su podijeljeni u dvije jednake ekipe i svaka se nalazi u svojemu 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. | | |
| **Završni dio sata** | 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 | | |