|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 91. |
| **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 | | | |
| 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. | | | |
| TIJEK NASTAVNOGA SATA | | | |
| NASTAVNE ETAPE | AKTIVNOSTI UČENIKA | | |
| **Uvodni dio sata** | 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. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU   1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjence 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, naizmjence lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjence 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. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | 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 naizmjence 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. Vrati 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. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA!  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. | | |
| **Završni dio sata** | RAZGOVOR O SATU  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |