|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 76. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: Ciklična kretanja različitim tempom do 3 minute | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje B**  **Predmetno područje C**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  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, loptica | | | |
| 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 ZA UČITELJICOM/UČITELJEM  Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem. | | |
| **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 – 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, naizmjence. 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, naizmjence. | | |
| **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, 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 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** | 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 | | |