|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 45. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru  Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Jednostavni koraci odabranoga plesa: narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru  Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: stalak, lopte, CD-*player*, niske prepreke – preponice; povez za oči | | | |
| 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** | FIGURATIVNO TRČANJE  Učenici hodaju, odnosno trče u jednoj koloni po igralištu. Učiteljica/učitelj nastoji pri odabiru smjera kretanja što više iskoristiti crte rukometnoga, košarkaškoga ili odbojkaškoga igrališta. To će učenicima omogućiti da pri trčanju „opisuju“ polukrug, krug, četverokut, pravokutnik, osmicu. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA” (naizmjence spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju). Nakon pokreta „DA” izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE” (okreću pogled i glavu naizmjence u desnu i lijevu stranu). 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (od natrag prema naprijed). 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili nazad. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA-DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Učenici lijevom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli 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 – 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:  **Jednostavni koraci odabranoga plesa**:  narodni ples grizlica, dolazi iz Podravine, pleše se u paru  Učenici su raspoređeni u parove. Početni stav plesa je  – učenici su licem okrenuti jedni prema drugima, na udaljenosti da se mogu taknuti dlanovima. Ruke su u priručenju. Iz priručenja rukama dolazimo u predručenje, ruke su savijene u laktovima i dlanovima vrtimo krugove u zglobu šake. Lagani pretklon trupom i ruke u odručenje (naklon). Iz pretklona se vraćamo u poziciju gdje su ruke u predručenju, savijene u laktovima i vrtimo dlanovima. Nakon toga opet ponavljamo naklon, lagani pretklon trupom ruke u odručenju.  **Sunožni poskoci u kretanju preko niskih prepreka do 20 cm**  Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik kreće laganim trkom do prepreke i sunožno preskače prepreku. Broj prepreka je 6 i na kraju se vraća u kolonu sa strane trčećim korakom. Kreće sljedeći učenik. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su iza crte raspoređeni u nekoliko kolona. Na dani znak, prvi iz kolona trče do postavljenoga stalka (udaljenoga 10 m) vodeći loptu nogom, obiđu ga i natrag vode loptu rukom. Loptu predaju sljedećem učeniku koji nastavlja zadatak, a oni stanu na začelje svoje kolone. Pobjednička je kolona koja prva uspješno izvrši zadatak. | | |
| **Završni dio sata** | KAKO SE ZOVEŠ  Svi su učenici u krugu i hodaju laganim koracima slijeva udesno. Jedan je učenik zavezanih očiju u sredini kruga. Na dogovoreni znak „krug“ se zaustavlja, a učenik zavezanih očiju prilazi nekom od suigrača i pita „Kako se zoveš?“. Učenik kojemu je upućeno pitanje odgovara izmijenjenim glasom. Ako onaj iz sredine pogodi tko je taj učenik, mijenja s njim mjesto i ulogu, ne pogodi li, ostaje i dalje u sredini kruga i igra se nastavlja.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |