|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 98. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: obruči, čunjevi, vijače, švedski sanduk, lopte | | | |
| 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** | PRONAĐI SVOJ OBRUČ  Po dvorani/igralištu razmjestimo obruče (jedan manje od broja učenika). Učenici slobodno trče po dvorani/igralištu dok ne čuju dogovoreni znak. Na dogovoreni znak svaki učenik pokušava stati u jedan obruč. Onaj učenik koji nije uspio stati u obruč ometa ostale učenike loveći ih u sljedećemu krugu igre. U svakome krugu igre oduzima se jedan obruč, a povećava se broj učenika koji ometaju ostale (do 5 učenika ometača da igra ne bi predugo trajala). Umjesto obruča može biti nacrtana kružnica, kružnica napravljena vijačom, kartonski krug i sl. | | |
| **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** | KRUŽNI OBLIK RADA  Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute.  AKTIVNOSTI:   1. Učenik hoda po zadanome prostoru: oko tri postavljena čunja (stalka, kapica) u obliku trokuta, dalje hoda po vijači i nastavlja između četiri stalka (čunja, kapice). Vraća se na početni položaj i izvodi vježbu do isteka vremena. 2. Učenik se penje na švedski sanduk (do 80 cm) tako da stavlja oba dlana na jednu stranu švedskoga sanduka, a potom i jednu nogu. Laganim upiranjem rukama i nogom koja je na sanduku izvodi penjanje na švedski sanduk. Uspravlja se na sanduku u položaj polučučnja te sunožno saskače na strunjaču postavljenu iza švedskoga sanduka. Vraćaju se u početni položaj i izvode vježbu do isteka vremena. 3. Učenik preskače kratku vijaču u kretanju od kapice do kapice (1,5 m), vraća se na početak lagano trčeći. Vježbu izvodi do isteka vremena. 4. Učenik drži loptu objema rukama. Baca loptu uvis, pljesne jednom, baci loptu uvis, pljesne dva puta, uhvati loptu i udari desnom rukom pet puta s desne strane, pa 5 puta lijevom rukom s lijeve strane te ponavlja vježbu do isteka vremena. 5. Učenik se nalazi ispred stalaka/čunjeva (3 – 4) kod označivača prostora. Lagano gura loptu rukom između stalaka/čunjeva. Kada završi vježbu laganim trkom vraća se na početak i ponavlja vježbu do isteka vremena. 6. Učenik se nalazi na udaljenosti od zida 1,5 – 2 m. Loptu baca objema rukama, tako da lopta prvo udari u zid, a zatim u tlo. Hvata je objema rukama. Vježbu izvodi do isteka vremena. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | IGRA: IZMEĐU ČETIRI VATRE  Učenici su podijeljeni u dvije skupine (ekipe). Posebno označeno igralište (npr. 16 x 8 m) sastoji se od dvaju dijelova tako da svaka ekipa ima svoje „polje”.  Tri učenika iz svake skupine postave se na vanjske strane „polja” protivničkih igrača te zajedno sa suigračima iz svojega „polja” gađaju loptom učenike druge ekipe. Vanjski igrači i igrači „polja” međusobno se dodavaju i gađaju loptom kada im se pruži prigoda. Igra traje pet minuta. Pobjednik je ona skupina koja je imala više bodova – pogodaka. | | |
| **Završni dio sata** | RAZGOVOR O SATU  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |