|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 52. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam  Sunožno preskakivanje vijače | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkoga znanja**  Različite jednostavne plesne strukture uz zadani ritam  Sunožno preskakivanje vijače | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava i vježba uz ritam. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: lopte, vijače, CD-*player* ili udaraljke | | | |
| 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 MNOM  Učenici slobodno hodaju po prostoru za vježbanje, a na znak: „Trčite za mnom!“ trče za učiteljicom/učiteljem. Učiteljica/učitelj mijenja tempo i smjer kretanja, a učenici ga slijede. Kad se zaustavi, učenici ponovno počnu hodati, sve do sljedećega učiteljičina/učiteljeva znaka. | | |
| **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** | AKTIVNOST:  Učenici su raspoređeni u prostoru. Na zadani ritam kreću se 4 koraka naprijed, 4 koraka natrag i pljesnu. Naprave okret u desnu stranu i u lijevu stranu. Iskorače desnom nogom i postave petu na tlo te vrate nogu. Ponove lijevom i vrate nogu. Pljesak 4 x. Ponovno izvedu sve od početka.  Učiteljica/učitelj određuje aktivnosti vezane uz preskakivanje vijače.  Sunožno preskakivanje vijače:   1. Svaki učenik ima jednu vijaču i sunožno je preskače u kretanju prema naprijed. Učenici su poredani u vrstu i na znak kreću od jednoga do drugoga označenog prostora. 2. Svaki učenik ima jednu vijaču i preskače je sunožno na mjestu 10 puta pa radi stanku. Ponove zadatak prema dogovoru s učiteljicom/učiteljem. 3. Rad u trojkama. Skokovi preko jedne dulje vijače. Dva učenika drže vijaču, a jedan učenik sunožno preskače preko nje. Nakon 1 min. mijenjaju mjesta. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | IGRA: IZMEĐU DVIJE VATRE  Prostor za igru treba paralelnim crtama razdijeliti u nekoliko polja. Na obje kraće crte svakoga polja postavi se po jedan učenik – kapetan, a u pojedinim poljima rasporede se ostali učenici. Za svako polje odredi se jedna lopta. Svaki kapetan sa svoje strane loptom gađa učenike u polju. Svaki izravni pogodak donosi bod kapetanu koji je gađao. Ako se učenik u polju „spasi“ hvatanjem lopte, za nagradu mijenja mjesto s kapetanom koji je gađao. Kapetani s obiju strana surađuju čestim dodavanjima lopte kako bi postigli više pogodaka. Pobjeđuje učenik s najviše prikupljenih bodova. | | |
| **Završni dio sata** | SMIJTE SE, DJECO  Učenici se nalaze u formaciji kruga, a učiteljica/učitelj je s loptom u ruci u sredini kruga. Kad učiteljica/učitelj baci loptu uvis, svi se učenici moraju smijati, a čim lopta padne o tlo, moraju se uozbiljiti, odnosno više se ne smiju smijati. Onaj tko se smije i nakon što je lopta pala ispada iz igre.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |