|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 64. |
| **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 pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: kratka vijača, lopte, stalak, švedska klupa, medicinke, označivači prostora/kapice, strunjače | | | |
| 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 SA ZADATCIMA  Učenici trče u koloni jedan iza drugoga i na dogovoreni znak lagano trče na prstima, hodaju na petama, hodaju četveronoške, sunožno i sl. Na novi znak nastavljaju s trčanjem. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG, LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici glavom lagano izvode pokret u lijevu stranu, a zatim u desnu. Ramena ne smiju podizati. 2. VJEŽBA – LETIMO POPUT PTICE: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici ruke podižu u stranu do visine ramena i spuštaju u početni položaj. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – PLIVAJMO: Stav uspravan, stopala blago raširena. Učenici rukama izvode pokrete kao da plivaju. 5. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 6. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 2: Stav je sjedeći, raznožni. Učenici lijevom rukom dotiču prste desne noge, a desnom lijeve, naizmjence. 7. 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. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | KRUŽNI OBLIK RADA  Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute.  AKTIVNOSTI:   1. Učenik se ciklički kreće sunožnim poskocima po zadanome prostoru po dužini kratke vijače preskačući s lijeve na desnu stranu vijače. Kada se svi učenici izredaju, vraća se. Ponavlja izvođenje vježbe na taj način do isteka vremena. 2. Učenik baca lakšu loptu u zid objema rukama i hvata je. Zadatak izvodi do isteka vremena. 3. Učenik vodi loptu (rukometnu) lijevom i desnom rukom u pravocrtnome kretanju između stalaka ili čunjeva ili kapica (4). Vraća se na početak izvođenja i ponavlja izvođenje vježbe do isteka vremena. 4. Učenik oponaša kretanje životinje – medvjeda – četveronožno od kapice do kapice. Vraća se na početak izvođenja i ponavlja izvođenje vježbe do isteka vremena. 5. Učenik hoda po švedskoj klupi na kojoj se nalaze na jednakoj udaljenosti 3 medicinke tako da ih prekorači. Silazi s klupe sunožnim skokom. Vraća se na početak izvođenja. Vježbu izvodi do isteka vremena. Sljedeći učenik kreće kada se učenik ispred njega nalazi kod treće medicinke. 6. Učenik legne na strunjaču sunožno ispruženih nogu, a ruku u uzručenju. Izvodi bočno kretanje po strunjači. Kada završi, vraća se na početni položaj. 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 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 | | |