|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 47. |
| **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**  **Usavršavanje 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 vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: izbor učiteljice/učitelja uz aktivnost; CD-*player*, okvir sanduka, stalak, niske prepreke – preponice | | | |
| 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** | KOJE „JATO“ BRŽE LETI  Učenike podijelimo na dvije skupine, „jata“, koja se nalaze na crti, „žici“. Na dani znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev uzvik: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na „žicu“. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU   1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno pljesnu dlanovima ispod podignute noge. Zatim to izvode lijevom nogom. 2. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA – Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanome ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA – U turskome sjedu, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo pa udesno. 5. VJEŽBA – Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru) 6. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanome ritmu.   VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, izmjenično: nisko-visoko. | | |
| **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 raspoređeni u dvije kolone. U svakoj su koloni sastavljene skupine po 4 učenika, koje se nalaze jedna iza druge. Na dani znak, prva skupina uzima okvir sanduka, trčeći ga nosi do stalka (udaljenost 10 m), postavi ga na tlo po širini, svi se učenici provuku kroz okvir sanduka i nose ga natrag do polazišta. Okvir predaju sljedećoj skupini koja izvodi isti zadatak, i tako redom dok se ne izredaju sve skupine. Pobjednička je ona kolona koja prva izvrši zadatak. | | |
| **Završni dio sata** | NAJLJEPŠI KIP  Svi su nalaze u krugu. Na učiteljičin/učiteljev uzvik: „Rukometaš!“učenici zauzmu držanje karakteristično za rukometaša. Učenik kojega učiteljica/učitelj proglasi „najljepšim kipom“ stječe pravo odlučivanja o sljedećoj disciplini oponašanja i proglašenja „najljepšega kipa“.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |