|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 103. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA: KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  KRUŽNI OBLIK RADA – RAZLIČITE AKTIVNOSTI | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: krugovi, strunjače, medicinke, lopte, uže | | | |
| 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 KOMBINIRANO S HODANJEM I ZAUSTAVLJANJEM   * Učenici trče u omeđenome prostoru, a na učiteljičin/učiteljev znak počnu hodati – na petama, na prstima. Na ponovni znak opet potrče i tako naizmjence. * Iz slobodnoga trčanja na dogovoreni se znak zaustavljaju, okreću prema učiteljici/učitelju i zauzimaju stav „pozor“. Na idući znak ponovno potrče i trče, pa opet zauzimaju stav „pozor“ i tako redom. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S KRUGOVIMA   1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti krugom. Učenici podižu noge i pretklonom trupa trebaju dotaknuti krug prvo prstima lijeve, a zatim desne noge. 2. VJEŽBA – Učenici su u turskome sjedu s krugom na glavi. Naginjući glavu naprijed, krug im padne ispred tijela. 3. VJEŽBA – Stav spojeni, uzručiti krugom. Učenici izvode otklon ulijevo, a zatim udesno, pogled za krugom. 4. VJEŽBA – Ležeći položaj na prsima, uzručiti, krug je u desnoj ruci. Učenici trebaju premjestiti krug iz desne ruke u lijevu i obratno. 5. VJEŽBA – Upor klečeći, krug je ispod ruku. Opružanjem i savijanjem ruku učenici kližu krugom po tlu ispred tijela naprijed-natrag. 6. VJEŽBE – Stav čučeći s krugom na glavi. Učenici se podižu s krugom na glavi u uspravan položaj, a zatim se vraćaju u čučanj. 7. VJEŽBA – Stav raskoračni, krug je na tlu ispred desne noge. Učenici stoje na lijevoj nozi, a desnom pažljivo kližu krugom po tlu opisujući krugove. Zatim to izvode pažljivo i lijevom nogom. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | KRUŽNI OBLIK RADA  Aktivnosti se izmjenjuju svake 2 minute.  AKTIVNOSTI:   1. Učenici su u paru. Udaljeni su jedan od drugoga oko 2 m. Prvi učenik kotrlja medicinku (težine 1 kg) objema rukama prema drugome učeniku. Drugi učenik vraća medicinku kotrljajući je rukom kojom piše. Prvi učenik vraća tada također rukom kojom piše, a drugi učenik mu vraća kotrljajući medicinku objema rukama. Vježbu tako izvode naizmjence prema opisu do isteka vremena. 2. Učenici su u paru. Leže na leđima jedan nasuprot drugome s ispruženim nogama tako da im se stopala dodiruju. Ruke su im u uzručenju. Učenik koji ima loptu u ruci podiže gornji dio tijela. Rukama pruža drugom učeniku loptu u ruke koji se također podiže. Vježbu izvode naizmjence do isteka vremena. 3. Učenici su u paru. Stoje jedan nasuprot drugomu na udaljenosti da se približe dva koraka jedan prema drugome, dva puta udaraju suprotne ruke i dva se koraka vraćaju unatrag. Ponavljaju vježbu do isteka vremena. 4. Učenici su u paru. Leže na leđima i voze „bicikl“ naprijed, pa unatrag. Vježbu izvode do isteka vremena. 5. Učenici su u paru ili trojkama (ovisno o tome koliko ima učenika u razredu). Prvi učenik baca loptu desnom rukom drugom učeniku koji je hvata objema rukama ispred prsa. Drugi učenik baca loptu desnom rukom trećemu učeniku koji je hvata objema rukama ispred prsa. Treći učenik baca loptu desnom rukom prvomu učeniku koji je hvata objema rukama ispred prsa. Sljedeći krug bacaju lijevom rukom i dalje hvataju objema rukama. Treći krug bacaju objema rukama i hvataju objema rukama. Vježbu ponavljaju s promjenama do isteka vremena. Učenici hvataju loptu tako da ne padne na tlo. 6. Učenici su u paru. Drže se za uže (koje je savijeno na pola), jedan s jedne, a drugi s druge strane užeta. Izvode naizmjence čučnjeve, pazeći da su noge u širini kukova, stopala ravno. Vježbu izvode naizmjence do isteka vremena. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ELEMENTARNA IGRA: TRČANJE OKO STRUNJAČE – ZA MNOM  Učenici su podijeljeni u četiri kolone. Nasuprot svakoj koloni na udaljenosti od 10 m stavi se jedna strunjača. Na učiteljičin/učiteljev znak i poziv prvoga učenika u koloni „Za mnom!“ svi učenici trče do strunjače, obiđu je i trčeći se vraćaju na svoje mjesto. Pobjednik je kolona koja prva stigne i postroji se iza startne crte. | | |
| **Završni dio sata** | JAKOVE, GDJE SI?  Svi su u formaciji kruga, a u sredini stoje dva učenika zavezanih očiju. Jedan zapita drugoga: „Jakove, gdje si?“, a drugi odgovara: „Tu sam!“. To se ponavlja sve dok prvi učenik ne uhvati drugoga. Kad ga uhvati, oba predaju marame novim učenicima i igra se nastavlja.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |