

PISANA PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOG SATA TZK

AUTOR:	Ida Veselovac
RAZRED:	2. razred
NASTAVNA JEDINICA:	Preskakivanje kratke vijače u kretanju Ciklična kretanja različitim tempom do 2 minute
PODRUČJA:	A: Kineziološka teorijska i motorička znanja C: Motorička postignuća
ISHOD:	OŠ TZK A.2.1. Izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru. OŠ TZK C.2.1. Uključen je u praćenje osobnih motoričkih postignuća.
RAZRADA ISHODA:	Prepoznaje i izvodi raznovrsne promjene položaja i gibanja tijela u prostoru. Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja. Prati i prepoznaje osobna motorička postignuća u svladanim obrazovnim sadržajima obuhvaćenih kurikulumom.
MEĐUPREDMETNA TEMA:	osr A.1.1. – Razvija sliku o sebi odr C.1.2. – Razlikuje dobar od lošeg odnosa među ljudima.
MEĐUPREDMETNA POVEZANOST:	PID OŠ B.2.1. Učenik objašnjava važnost odgovornoga odnosa čovjeka prema sebi i prirodi. - opisuje važnost tjelesne aktivnosti, prehrane i odmora za razvoj svoga tijela i zdravlje. Brine se za očuvanje osobnoga zdravlja.
VREDNOVANJE ZA UČENJE:	Učitelj procjenjuje pravilno preskakivanje vijače i pravilno izvođenje motoričkog gibanja te po potrebi korigira.
VREDNOVANJE KAO UČENJE:	Učenik demonstrira i opisuje pravilno preskakivanje vijače i objašnjava pravila igre i poštuje ih.

METODE UČENJA I POUČAVANJA:	Usmeno izlaganje, metoda demonstracije, standardno ponavljajuće vježbanje
METODIČKO ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA	Frontalni Individualni Grupni, paralelno odjeljenski oblik rada s dopunskim vježbama
NASTAVNA SREDSTVA I POMAGALA:	4 kratke vijače, 6 čunjeva, 6 koluta, 2 štapa
MJESTO IZVOĐENJA:	školska dvorana
LITERATURA:	Findak, V.- Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb, 1999. Živčić Marković, S. , Breslauer N. - Opisi nastavnih tema i kriteriji ocjenjivanja – TZK u razrednoj nastavi, Međimursko veleučilište u Čakovcu, Čakovec, 2011.

PRILAGODBE ZA UČENIKE S TEŠKOĆAMA	učitelj prilagođava prema liječničkim naputcima
AKTIVNOSTI ZA RAD S DAROVITIM UČENICIMA:	Promatraju suučenike i prema potrebi ukazuju na greške ili pokazuju izvedbu.

	Razrada aktivnosti	Trajanje
TIJEK NASTAVNOG SATA:	1. Uvodni dio PRETVORIT ĆU TE U BUNDEVU	3 min
	2. Pripremni dio OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA	8 min
	3. Glavni „A“ dio PRESKAKIVANJE KRATKE VIJAČE U KRETANJU CIKLIČNA KRETANJA RAZLIČITIM TEMPOM DO 2 MINUTE	16 min
	4. Glavni „B“ dio ŠTAFETNA IGRA	13 min
	5. Završni dio Igra padobranskim platnom	5 min

	Aktivnosti učitelja:	Aktivnosti učenika:
	Kratko i precizno objašnjava zadatak.	Smještanje u vrstu, pozdrav. PRETVORIT ĆU TE U BUNDEVU Učitelj:ica izabire jednog učenika brojalicom koji će biti lovac. Ostali učenici slobodno trče dogovorenim dijelom dvorane. Na pljesak učiteljice lovac lovi učenike. Koga dotakne, čučne. U čučućem položaju je tako dugo dok ga netko od učenika koji trče ne oslobodi, tj. dotakne po ramenu.

<p>NASTAVNE AKTIVNOSTI:</p>	<p>Demonstrira svaku vježbu uz usmeno objašnjenje.</p> <p>Tijekom izvođenja vježbe po potrebi korigira pogrešno izvođenje vježbe.</p> <p>Objašnjava važnost redovite tjelesne aktivnosti za rast i razvoj.</p>	<p>OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE KOMPLEKSNA VJEŽBA Čučanj - skok. Učenik je u raskoračnom stavu, spušta se u položaj čučnja s priručnim rukama kojima dodiruje tlo te se eksplozivno odražava u skok. Vježbu izvodi 10 puta. VJEŽBA RAMENOG POJASA I RUKU Kruženje ramenima Učenik je u spetnom stavu s rukama u priručnju. Kruži ramenima prema naprijed 10 puta, a zatim natrag 10 puta. Kruženje rukama Učenik je u spetnom stavu s rukama u odručenju. Kruži rukama u ramenom pojasu prema naprijed 10 puta, a zatim natrag 10 puta. VJEŽBE TRUPA Džudo vježba Učenik u blago raskoračnom stavu obje ruke pod kutom stavlja do pupka. Okreće se u jednu stranu za 90 stupnjeva, pa u početni položaj, a zatim u drugu stranu za 90 stupnjeva. Izvodi 10 puta. Baletna vježba Učenik u blago raskoračnom stavu izvodi otklon u lijevu, a zatim u desnu stranu i naizmjenično podiže ruke iznad glave. Izvodi 10 puta. Zamasi Učenik u raskoračnom stavu u pretklonu izvodi zamah i lijevom rukom dotiče unutarnju stranu stapala desne noge i obrnuto. Izvodi 10 puta. Preponski sjed Učenik je u stavu sjedećem. Obje su noge ispružene i pod kutom od 45 stupnjeva. Rukama dotiče vršak obuće jedne noge, a zatim ponavlja radnju na drugu nogu. Izvodi 10 puta. VJEŽBE ZDJELIČNOG POJASA I NOGU Vožnja bicikla u ležećem položaju Učenik je na tlu u ležećem položaju, koljena zgrčena i podignuta u vis. Nogama oponaša vožnju bicikla prema naprijed, a potom i natrag. Izvodi 10 puta. Sunožni poskoci Učenik u uspravnom stavu i priručnim rukama skače na mjestu. Na jedan pljesak okrene se za 180°, na dva za 360°.</p>
--	--	--

<p>Učenike upućuje da stanu u jednu vrstu. Učenici se dijele na dvojke. Demonstrira i objašnjava zadatak. Prati rad i daje dodatne upute, procjenjuje uspješnost izvedbe.</p> <p>Zadaje drugi zadatak.</p> <p>Demonstrira i objašnjava zadatak.</p> <p>Prati rad i daje dodatne upute. Mijenja tempo i duljinu kretanja.</p>	<p>Smještanje u vrstu i podjela na dvojke.</p> <p>PRESKAKIVANJE KRATKE VIJAČE U KRETANJU s dopunskim vježbama</p> <p>Učenici su podijeljeni u dvije kolone.</p> <p>Početak: stav spetni. Priručenje. U obje je ruke kratka vijača iza tijela. Izvedba: Iz šaka se zamahuje vijačom prema naprijed, koračno se uzastopno preskače, ruke pružene, pogled usmjeren prema naprijed. Završetak: Stav spetni. Priručenje. U obje je ruke kratka vijača iza tijela. Učenik nakon zadatka pristupa dodatnom zadatku prilikom vraćanja: preskače vijaču na tlu, provlači se kroz kolut, izvodi jednonožne i sunožne poskoke te ide na kraj svoje kolone.</p> <p>Učenici palčevima (gore- zadovoljan/zadovoljna sam; sredina - mogu bolje; dolje - nisam zadovoljan/zadovoljna, moram vježbati) pokazuju jesu li zadovoljni svojom izvednom preskakivanja vijače.</p> <p>CIKLIČNA KRETANJA RAZLIČITIM TEMPOM DO 2 MINUTE</p> <p>Učenici na dogovoreni znak započinju kretanje po označenom prostoru u dvorani u dvije vrste (podijeljeni na dvojke). Učitelji: ica plješće ili udara na tamburin za brzinu kretanja i zadaje kretanje: od hodanja do brzog trčanja uz promjene. Trčanje se izvodi pravilnog položaja tijela s pravilnim radom ruku uz tijelo i obilazeći čunjiće.</p>
<p>Objašnjava igru i pokazuje.</p> <p>Prati igru i korigira pogreške.</p> <p>Pobjednik je vrsta koja je na kraju skupila najviše bodova.</p>	<p>ŠTAFETNA IGRA</p> <p>Dva obruča su postavljena na tlu. Učenici su podijeljeni u dvije kolone. Prvi učenik svake kolone stoji u obruču. Iza njega je drugi obruč. Na znak započinju povlačiti onaj kolut iza prema naprijed pomoću štapa. Učenik skače u pomaknuti obruč i povlači prvog i tako naizmjenice do čunjića. Ostavlja kolutove i trči na kraj kolone. Drugi učenik trči do koluta, a onda ih povlači po tlu naizmjenice. Igra završava kad svi učenici obave zadatak, a pobjednici su oni koji zadatak najprije izvedu. Izvodi se do 2 puta ako oстане vremena.</p>
<p>Učenike upućuje da stanu u formaciju kruga. Objašnjava i demonstrira igru.</p>	<p>KIŠOBRAN</p> <p>Učenici su u sredini dvorane i drže rašireno padobransko platno. Na znak ga zajedno podižu u zrak držeći ga i mašući njime te se sklanjaju ispod njega. Cilj je da se svi u isto vrijeme sklone ispod njega. Prošireno: Jedan učenik pretrčava ispod padobrana prije nego se padopran spusti i poklopi ga. Nakon toga, može se uključiti i drugi učenik trčeći ispod padobrana prema suprotnim stranama prije nego se padopbran spusti.</p>

REFLEKSIJA	Potiče učenike nakon igre na izražavanje doživljaja igre i kako su se osjećali. Koja vam je aktivnost bila najzanimljivija? Kako se osjećate?	Učenici iznose svoje dojmove. Smještanje u vrstu, odzrav.
-------------------	---	--