

2. razred osnovne škole
Živjeti zdravo
Osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu

Tema, cilj, ishodi učenja i trajanje

Tema: Tjelesna aktivnost

Cilj: upoznati učenike s pojmom gibanja i osnovnim strukturama gibanja (prirodni oblici kretanja kao što su puzanje, hodanje, trčanje, skakanje).

Ishodi učenja:

- opisati osnovne strukture gibanja (biotička motorička znanja) u svakodnevnom životu,
- primijeniti svakodnevnu tjelovježbu.

Trajanje: 1 školski sat

Potreban materijal

- stolci, torbe, loptice, kutije

Sadržaj – opis i tijek aktivnosti

Uvodna aktivnost

Razgovor o značenju riječi gibanje. Pokaži kako se možemo gibati.

Glavni dio

Učenici su obučeni sportski. Pripremimo prostor stavljajući klupe uza zid. Učenici su postavljeni u dvije vrste, jedna nasuprot drugoj. Svaki učenik ima par u suprotnoj vrsti.

1. aktivnost

Svladavanje prostora

Gibamo se svaki dan. Gibat ćemo se u prostoru.

- a) Hodajmo na prstima. Hodajmo na petama (vrste se kreću jedna prema drugoj do polovice učionice i nazad na svoje mjesto). Što smo radili?
HODANJE (zapisujemo na ploču)
- b) Potrči do svoga para, daj mu *pet* i hodaj unazad na svoje mjesto (isto izvodi druga vrsta kada se prva vrati na svoje mjesto). Što smo radili?
TRČANJE (zapisujemo na ploču)
- c) 1. vrsta pogađa što učenici rade na prvom slajdu (kotrljaju se).
KOTRLJANJE (zapisujemo na ploču)
- d) 2. vrsta pogađa što učenici rade na drugom slajdu (pužu).
PUZANJE (zapisujemo na ploču)

*Napomena: aktivnosti pod c) i d) ne radimo u učionici, pa učenicima pokazujemo slikovni materijal.

2. aktivnost

Svladavanje prepreka

- a) Učenici 1. vrste stoje iza stolca i pridržavaju ga. Učenici 2. vrste prilaze hodajući do stolca i naskoče na njega jednom pa drugom nogom i saskoče sunožno te se vraćaju na svoje mjesto. Taj zadatak obavlja i 1. vrsta na isti način.
SKAKANJE (zapisujemo na ploču)
- b) 1. vrsta stane raznožno. Svaki se učenik iz 2. vrste provlači između nogu svog para i vraća na mjesto. Isti zadatak obavlja 1. vrsta.
PROVLACENJE (zapisujemo na ploču)
- c) Učenici 1. vrste donose svoju torbu i stavljaju je na pod na pola puta do svog para i vraćaju se na svoje mjesto. Učenici 2. vrste izvode zadatak tako da trče do torbe, preskaču je i nastave se kretati do svog para. Tada učenici 1. vrste izvršavaju isti zadatak i prelaze na mjesto 2. vrste.
PRESKOK (zapisujemo na ploču)
- d) Obje vrste pogađaju što učenici rade na prvom slajdu. (Penju se.)
PENJANJE (zapisujemo na ploču)

3. aktivnost

Svladavanje otpora

- a) Učenici 1. vrste stavljaju torbu na leđa i hodaju prema svom paru, obilaze oko njega i vraćaju se na mjesto gdje skidaju torbu i stavljaju je na pod. Učenici 2. vrste izvode isti zadatak sa svojim torbama.
NOŠENJE (zapisujemo na ploču)
- b) Učenici iz raskoračnog stava postavljaju ruke paralelno u upor prednji i kreću se četveronožno naprijed. Obje vrste istodobno izvode isti zadatak do polovice učionice i vraćaju na svoje mjesto krećući se unazad (*medvjedići*).
UPIRANJE (zapisujemo na ploču)
- c) Učenici svakog para prilaze jedan drugome. Jedan učenik okreće leđa i pruža otpor svom paru koji ga gura s obje ruke u leđa pokušavajući ga odgurati do njegova stolca, a zatim zamijene uloge.
GURANJE (zapisujemo na ploču)
- d) **I** Vučenje preko crte – jedan se učenik nalazi s jedne strane, a drugi s druge strane crte i drže se za ruke. Zadatak je tko će koga odvući preko crte na svoju stranu.
VUČENJE (zapisujemo na ploču)

4. aktivnost

Svladavanje baratanja predmetima

- a) Učenici 1. vrste uzimaju lopticu iz kutije i bacaju je svom paru. Drugi je hvata i baca svom paru.
BACANJE I HVATANJE (zapisujemo na ploču)
- b) Učenici pogađaju pojam prikazan na slajdu – vođenje lopte.
VOĐENJE (zapisujemo na ploču)

| |
|--------------------------|
| Završna aktivnost |
|--------------------------|

Učenici čitaju pojmove napisane na ploči.

Učenik čita pojam, pokazuje ga, a ostali izvode. Pojmove sa slajdova ne izvode već opisuju riječima kako se izvode.

Literatura

- Neljak, B. (2011) *Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu*. Zagreb: Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju – Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Findak, V. (1990) *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.

Napomena učiteljima

Korelacija sa satom tjelesne i zdravstvene kulture (može biti u vrijeme obilježavanja Sportskog dana ili Hrvatskog olimpijskog dana).

Učenici odlaze u sportsku dvoranu gdje ih čeka iznenađenje. Dočekuju ih roditelji koji su pripremili poligon unaprijed dogovoren s učiteljicom. Pojedini roditelji sudjeluju u pomaganju izvođenja vježbi na poligonu, a ostali navijaju.

Poligon:

1. slalom trčanje između čunjeva,
2. hodanje po klupi na prstima,
3. provlačenje kroz okvir švedskog sanduka,
4. sunožni preskoci preko čunjeva (tri čunja),
5. prenošenje medicinke iz kutije u kutiju,
6. kotrljanje na strunjačama,
7. penjanje na švedski sanduk i silaženje,
8. puzanje do zadanih markera (*cik-cak*),
9. sunožni naskok na klupu i sunožni saskok,
10. hodanje četveronoške između stalaka,
11. trčanje do cilja.

Cilj je proći poligon u što kraćem vremenu. Svi učenici dobiju diplomu za sudjelovanje, a najbolji medalje izrađene u kreaciji roditelja.

Ako se obilježava neki od *dana*, poligon se može nastaviti tako da učenici i roditelji zamijene uloge. Poligon se može osmisliti i drugim zadacima po izboru učitelja.

Prijedlozi fotografija za ppt prezentaciju:



PUZANJE



PENJANJE



VOĐENJE



KOTRLJANJE