|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 44. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET  Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: manje rukometne lopte, okvir švedskoga sanduka, obruč, lopta, strunjača | | | |
| 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 ZA UČITELJICOM/UČITELJEM  Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | 1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim prema naprijed. 4. VJEŽBA – KRUŽIMO BOKOVIMA: Stav uspravan, raskoračni, ruke su na bokovima. Učenici kruže bokovima, trup se lagano naginje naprijed ili natrag. 5. VJEŽBA – LIJEVA RUKA – DESNA NOGA 1: Stav uspravan, blago raskoračni. Lijevom rukom iza leđa učenici dodirnu petu desne noge koju su savijenu prema natrag podigli do ispružene ruke, a zatim desnom rukom iza leđa dodirnu petu desne noge, naizmjence. 6. 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. 7. VJEŽBA – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjence. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  **Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET**  Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje rukometne lopte boljom rukom prema paru. Izbačaj lopte iz ruke se izvodi tako da je naprijed suprotna noga od bacačke ruke. Položaj ruke koja baca loptu je nešto više od ramena. Između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva, lakat malo ispred. Izbačaj se izvodi iz laganoga zamaha ramenoga zgloba i lakta tako da se šaka usmjeri prema kretanju lopte. Hvatanje se izvodi objema rukama. Položaj ruku je ispred tijela, lagano su savijene u laktovima i formirana je košarica, tako da su palčevi jedne i druge ruke blizu. Tako se amortizira hvatanje lopte.  **Nošenje okvira švedskoga sanduka u paru**  Učenici su raspoređeni u parove na dva radna mjesta. S jednoga radnog mjesta učenici prenose okvir švedskoga sanduka do drugoga radnog mjesta gdje ga čeka drugi par. Spuste okvir i odlaze na začelje kolone. Preuzima ga drugi par i vraća na početno mjesto. Tako se izmjenjuju učenici noseći okvir švedskoga sanduka. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ima laganu loptu koju nosi sa sobom do strunjače. Bočno se kotrlja, loptu drži u uzručenju. Kada dođe do kraja strunjače, diže se i s loptom u ruci trči do označenoga mjesta/crte. Stane ispred crte i suručno baca loptu u obruč koji je postavljen od crte 2 m. Kada pogodi unutar obruča, uzima loptu i trči s loptom pravocrtno u kolonu te je dodaje drugome učeniku. Odlazi na začelje kolone. | | |
| **Završni dio sata** | UHVATI LOPTICU (LOPTU)  U sredini kruga je učenik koji ima lopticu. On je baca učenicima u krugu. Zadatak je uhvatiti lopticu. Onaj učenik koji ne uhvati lopticu sjedne ili čučne i za njega je igra završena.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |