|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 7. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m;  Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m  Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik uočava i vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: medicinke, različite loptice, različite lopte | | | |
| 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 S PRESKAKIVANJEM U PARU  Uz uzdužne crte dvorane postave se na jednakim razmacima po tri medicinke koje učenici preskakuju trčeći u krug po dvorani. Trči se u koloni po jedan. Trčanje se kombinira s hodanjem. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE U PARU   1. VJEŽBA – BRADA-TJEME: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena. Učenici naizmjence jedan drugome podižu i spuštaju glavu jednom rukom. Glavu podižu rukom držeći je ispod brade, a spuštaju rukom držeći je na tjemenu. 2. VJEŽBA – LIJEVO-DESNO: Stav uspravan, stopala spojena, ruke uz tijelo. Učenici izvode pokret glavom ulijevo pa udesno. Naglasiti okretanje u svoju lijevu odnosno desnu stranu. 3. VJEŽBA – POPUT PTICE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Podižu ruke u stranu u visini ramena i spuštaju u početni položaj, naizmjence lijevo-desno. 4. VJEŽBA – NAGNI SE LIJEVO-DESNO: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav je uspravan, raskoračni, drže se za ruke. Naizmjence se naginju u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – NEMOJ SE POMAKNUTI S MJESTA: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav je uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke u visini ramena. Povlače jedan drugoga natrag odnosno naprijed tako da se ne pomaknu s mjesta. 6. VJEŽBA – SKAČIMO ZAJEDNO: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, stopala spojena, drže se za ruke. Istodobno skakuću u jednu pa u drugu stranu, jedan naprijed drugi natrag. | | |
| **Glavni „A“ dio sata** | AKTIVNOST:  ***Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m.***  Učenici su raspoređeni uz crtu koja je odmaknuta od zida 3 m. Svaki učenik ima jednu lopticu (tenisku, spužvastu ili neku drugu).  Izvodi bacanje lagano u zid prvo desnom pa lijevom rukom. Loptica se hvata dvjema rukama. Pripaziti da je ruka podignuta iznad ramena, a između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva i loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Šaka je u smjeru izbačaja.  ***Bacanje lopti različitih veličina u različitim smjerovima.***  Učenici su raspoređeni u parove. Izvode zadatke:   1. Prvo učenik koji ima loptu baca loptu uvis, hvata je i baca drugome učeniku ravno odozdo objema rukama. Drugi učenik ponovi zadatak i vrati loptu na isti način. 2. Učenik baca loptu suručno sa strane (s desne strane pa promijeni sljedeće bacanje s lijeve strane).   **PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA**  Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili u 5 bacanja. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ELEMENTARNA IGRA: NEKA PUCA!  Učenike podijelimo u nekoliko skupina, a svaka skupina ima svojega sudca. Svi učenici okupljeni su oko lopte koja je na tlu. Na sudčevo „Neka puca, neka puca„ npr. Ivan (prozove jednoga učenika iz skupine), Ivan uzima loptu i nastoji pogoditi nekoga od učenika, koji su se istoga trenutka razbježali kako ih ne bi pogodio. Ako Ivan nekoga pogodi, on postaje sudac, a ne pogodi li nikoga, sudac postaje onaj učenik prema kojemu je bila upućena lopta, ali joj je uspio izmaknuti. Igra se nastavlja. | | |
| **Završni dio sata** | MORE – BRIJEG  Svi su učenici u jednoj vrsti. Ispred njih je crta i to mjesto označava „brijeg“, a s druge strane je „more“. Učiteljica/učitelj se nalazi ispred vrste i na njegov uzvik: „More!“ svi trebaju brzo preskočiti crtu i naći se u „moru“. Učiteljica/učitelj daje razne zapovijedi, a učenici moraju dobro slušati i paziti trebaju li biti na „brijegu“ ili u „moru“. Pobjednik je učenik koji posljednji ostane u igri.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |