|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 39. |
| **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  Prati svoje higijenske postupke | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET **Predmetno područje D**  **Oprema za nastavu**  Prati svoje higijenske postupke – Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1.  Prepoznaje i primjenjuje postupke za održavanje higijene pri tjelesnoj aktivnosti te se brine o opremi za tjelesno vježbanje. OŠ TZK D.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: repić, manje rukometne lopte; čunjevi/stalci | | | |
| 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** | ČUVAJ SVOJ REPIĆ  Svaki učenik dobije komad špage (repić) dovoljno dug da se vuče po podu igrališta ili dvorane. Repić se može zataknuti u pojas donjega dijela trenirke (kratkih hlača i sl.) ili držati u ruci. Svaki učenik pokušava stati na repić drugome učeniku istodobno čuvajući svoj repić. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – GOVORIMO: „NE ZNAM“: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Podižu oba ramena zajedno prema glavi te ih spuštaju u početni položaj. 2. VJEŽBA – RAMENIMA NAPRIJED-NATRAG: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke su uz tijelo. Pomiču oba ramena zajedno prema naprijed, a zatim prema natrag. 3. VJEŽBA – DRVEĆE SE NJIŠE: Učenici stoje uspravno, a stopala su im raširena u širini ramena. U tome je položaju jedna ruka opružena uz tijelo, dok je druga ruka pogrčena pokraj glave. Izvodimo savijanje trupa u stranu opružene ruke. Mijenja se položaj ruku te se ista vježba izvodi i u drugu stranu. 4. VJEŽBA – TIJELOM U LIJEVU I DESNU STRANU: Učenici stoje uspravno, stopala raširena u širini ramena, ruke sa strane tijela. Okreću trup i ruke zajedno u jednu, a zatim u drugu stranu. 5. VJEŽBA – BALERINA: Učenici sjede raširenih i opruženih nogu, ruke su pokraj glave. Trupom i rukama spuštaju se na jednu pa na drugu nogu pokušavajući dlanovima dotaknuti stopalo. Nakon spuštanja na jednu i drugu nogu spuštaju se na tlo između nogu, pokušavajući dlanovima dotaknuti što dalje ispred sebe. 6. VJEŽBA – NOGE DO PRSNOGA KOŠA I NATRAG: Učenici sjede, ruke su ispružene iza tijela, noge su opružene ispred tijela. Grče, povlače i podižu noge prema prsima, a nakon toga ih opružene vraćaju na tlo ispred tijela. 7. VJEŽBA – DIŽEMO SE NA PREDNJI DIO STOPALA: Učenici stoje uspravno, stopala su spojena, ruke pogrčene, dlanovi na struku. Podižu se i zadržavaju na prednjemu dijelu stopala nekoliko sekunda te se vraćaju u početni položaj. | | |
| **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 i hvatanje teže lopte u paru na mjestu. Može biti s rukometnom ili košarkaškom manjom loptom. Udaljenost između parova je 3 m.  Rukomet:  Učenici su raspoređeni u parove i izvode bacanje manje rukometne lopte boljom rukom prema paru.  Izbačaj lopte iz ruke izvodi se 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 iz 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.  TEMA: Oprema za nastavu  AKTIVNOST:  **Prati svoje higijenske postupke**  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik ima loptu. Vodi loptu rukom slalom između čunjeva (4). Dalje vodi loptu do čunja, obilazi ga i pravocrtno vodeći loptu vraća se natrag u kolonu. Predaje učeniku loptu i odlazi na začelje kolone. | | |
| **Završni dio sata** | TKO JE BRŽI  Učenici su podijeljeni u skupine. Stoje u koloni u raskoračnome stavu i pretklonu. Cilj im je što prije poslati loptu od prvoga do zadnjega učenika kroz tunel „izgrađen“ od njihovih nogu.  Inačica ove igre igra se s rukama u uzručenju iznad glave i lopta se šalje od prvoga do zadnjega igrača iz ruke u ruku.  Igra se može igrati i tako da učenici stoje u vrsti (ili dvjema vrstama). Zadatak im je dodavati lopticu jednom rukom, a primati drugom.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |