|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 63. |
| **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 | | | |
| CILJ SATA:  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilnu tehniku aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: stalak, lopta, loptice | | | |
| 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** | FIGURATIVNO TRČANJE  Učenici hodaju, odnosno trče u jednoj koloni po igralištu. Učiteljica/učitelj nastoji pri odabiru smjera kretanja što više iskoristiti crte rukometnoga, košarkaškoga ili odbojkaškoga igrališta. To će učenicima omogućiti da pri trčanju „opisuju“ polukrug, krug, četverokut, pravokutnik, osmicu. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – DA-NE: Učenici stoje uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „DA“ (naizmjence spuštaju bradu na prsni koš te je lagano vraćaju). Nakon pokreta „DA“ izvode pokrete glavom koji nalikuju radu glave kada kažemo „NE“ (okreću pogled i glavu naizmjence u desnu i lijevu stranu). 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RUKAMA: Stojimo uspravno spojenih stopala, ruke su uz tijelo. Učenici izvode kruženje objema rukama istodobno, sa strane tijela, od naprijed prema natrag, a nakon nekoliko ponavljanja i obrnuto (od natrag 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 podignuli 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 – SKAČEM U RITMU: Stav je uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. U zadanome ritmu učenici izvode sunožne poskoke u mjestu. | | |
| **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 rukom pa lijevom rukom. Loptica se hvata objema rukama. Treba pripaziti da je ruka iznad ramena, između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva i loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Šaka je u smjeru izbačaja.  ***VREDNOVANJE ZA UČENJE: MOTORIČKA POSTIGNUĆA***  Motoričko znanje vrednuje se ocjenom, a motorička se postignuća prate. Nakon trećega se puta ocjenjuje.  Bacanje loptice u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m – broji se broj bačenih loptica u zid na označeno mjesto.  – Ovo je drugi put.  Napomena: Mjerenje se provodi 3 puta na istome satu. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici se nalaze iza crte raspoređeni u nekoliko kolona. Na dani znak, prvi iz kolona trče do postavljenoga stalka (udaljenoga 10 m) vodeći loptu nogom, obiđu ga i natrag vode loptu rukom. Loptu predaju sljedećemu učeniku koji nastavlja zadatak, a oni stanu na začelje svoje kolone. Pobjednička je kolona koja prva uspješno izvrši zadatak. | | |
| **Završni dio sata** | KAKO SE ZOVEŠ  Svi su učenici u krugu i hodaju laganim koracima slijeva udesno. Jedan je učenik zavezanih očiju u sredini kruga. Na dogovoreni znak „krug“ se zaustavlja, a učenik zavezanih očiju prilazi nekomu od suigrača i pita „Kako se zoveš?“. Učenik kojemu je upućeno pitanje odgovara izmijenjenim glasom. Ako onaj iz sredine pogodi tko je taj učenik, mijenja s njim mjesto i ulogu, ne pogodi li, ostaje i dalje u sredini kruga i igra se nastavlja.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |