|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 33. |
| **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 | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu – RUKOMET | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba i izvodi aktivnost. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: loptice, manje rukometne lopte, čunjevi, 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** | KOJE „JATO“ BRŽE LETI  Učenike podijelimo u dvije skupine („jata“) koja se nalaze na crti, „žici“. Na dani znak „ptice“ slobodno trče u jatu u omeđenome prostoru, a na učiteljičino/učiteljevo: „Ptice na žicu!“ svako „jato“ nastoji što prije „doletjeti“ na svoje mjesto i stati na „žicu“. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE S LOPTICAMA  1. VJEŽBA – Kompleksna vježba s lopticom, stav spojeni, priručenje, loptica u desnoj ruci, poskakivanje u raskoračni stav s uzručenjem i prebacivanjem loptice u lijevu ruku.  2. VJEŽBA – Ispuštanje loptice, stav spojeni, priručiti, lopticu držati ispod brade, podići glavu i loptica padne na tlo.  3. VJEŽBA – Bacanje loptice uvis objema rukama, stav raskoračni, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis objema rukama, a hvatati je jednom rukom.  4. VJEŽBA – Hvatanje „ispuštene“ loptice jednom rukom, stav spojeni, desnom predručiti, lijevom uzručiti, loptica je u lijevoj ruci, lopticu ispuštenu iz lijeve ruke uhvatiti desnom rukom. Nakon tri ponavljanja promijeniti ruku.  5. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice u čučnju, stav čučeći, predručiti lopticom, baciti lopticu uvis i hvatati je objema rukama.  6. VJEŽBA – Kotrljanje loptice ispod nogu, stav sjedeći, noge pogrčene, priručiti, loptica je u lijevoj ruci, kotrljati lopticu po tlu ispod pogrčenih nogu lijevom i desnom rukom.  7. VJEŽBA – Bacanje i hvatanje loptice uz okret, stav spojeni, priručiti, loptica je u desnoj ruci, baciti lopticu uvis desnom rukom, okrenuti se za 180° i uhvatiti je objema rukama.  8. VJEŽBA – Skakanje s lopticom, stav spojeni, lopticu „držati“ između unutarnjih strana stopala, izvoditi sunožne poskoke s lopticom. | | |
| **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. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA  Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona. Ispred svake kolone na udaljenosti od 3 m nalazi se čunj. Na učiteljičin/učiteljev znak prvi iz kolona gađaju loptom čunj kotrljajući loptu rukom po tlu. Učenik odlazi po loptu i vraća se sa strane ne ometajući svoju ili drugu kolonu. Skupina koja je pogodila najviše čunjeva je pobjednik. | | |
| **Završni dio sata** | RAZGOVOR O SATU  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |