|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 40. |
| **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  Oprema za nastavu | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Usvajanje motoričkoga znanja**  Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m  **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 uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. 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: lopte, loptice, kantice REKVIZITI: laganija lopta (1), obruč (1), krug nacrtan na zidu ili neka druga meta – za jednu kolonu | | | |
| 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** | LOVICA U PARU  Učenici su podijeljeni u parove. Dogovore se tko prvi lovi. Kada hvatač uhvati učenika koji mu je par, mijenjaju uloge. | | |
| **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 – RAMENA GORE–DOLJE: Učenici su jedan drugome okrenuti leđima. Stav uspravan, stopala spojena, ruke opuštene uz tijelo. Spuštaju i podižu svoje lijevo, a zatim desno rame. 4. VJEŽBA – PLJESNI LIJEVOM ILI DESNOM RUKOM: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan. Rukama će pljeskati ispred sebe: pljesnu svatko za sebe pa međusobno desnom rukom, pljesnu svatko za sebe pa međusobno lijevom rukom, pljesnu svatko za sebe pa istodobno međusobno objema rukama. Mogu pljeskati brže, a zatim sporije i tako mijenjati ritam pljeskanja. 5. VJEŽBA – RAMPA U PARU: Stav je sjedeći, noge ispružene, parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Naizmjence podižu jedan par nogu koji se dotiče, a zatim drugi. 6. VJEŽBA – BICIKL U PARU: Stav je ležeći na leđima. Parovi su oslonjeni jedan na drugoga stopalima, a rukama su iza leđa oslonjeni na tlo. Noge podignu s poda i oponašaju pokrete vožnje bicikla. 7. VJEŽBA – PUMPANJE VODE: Učenici su okrenuti licem jedan prema drugome. Stav uspravan, blago raskoračni, drže se za ruke. Učenici izvode čučnjeve naizmjence – jedan čučne, drugi stoji. | | |
| **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 dvjema rukama. Treba pripaziti da je ruka iznad ramena između nadlaktice i podlaktice pod kutom od oko 90 stupnjeva. Loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Šaka je u smjeru izbačaja. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici su raspoređeni u kolonu. Prvi učenik trči do obruča gdje se nalazi lopta, obruč je udaljen od zida 2 m. Uzima loptu i suručno gađa krug na zidu. Hvata loptu, vraća je u obruč. Krug se mora pogoditi i bez pogotka se ne vraća u kolonu. Nakon pogotka vraća se pravocrtno u kolonu, dodiruje sljedećega učenika po dlanu i odlazi na začelje kolone. Kreće sljedeći učenik. | | |
| **Završni dio sata** | CRNA KRALJICA 1, 2, 3  Učenici stoje u vrsti na crti, a jedan je učenik 5 m ispred njihi okrenut im je leđima. Dok on izgovara „Crna kraljica 1, 2, 3!“ ostali se učenici kreću. Kad uzvikne, naglo se okreće. Tko se od učenika u trenutku okretao ili kretao, vraća se na početnu crtu.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |