|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 35. |
| **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  Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč | | | |
| **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Bacanje i hvatanje teže lopte (rukometna ili košarkaška manja lopta) u paru na mjestu - RUKOMET  Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: čunjevi, okvir sanduka, CD-*player*, manje rukometne lopte, obruči | | | |
| 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** | GUSJENICE  Učenici su u dvije kolone iza crte, a ruke drže na ramenima učenika ispred sebe. Zadatak je na dogovoreni znak što prije i u cijelosti prijeći zadani prostor (pravocrtno, u slalomu između čunjeva, s preprekama). | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA UZ GLAZBENU PRATNJU   1. VJEŽBA – Stav spojeni, predručiti. Učenici visoko podižu desnu nogu i istodobno pljesnu dlanovima ispod podignute noge. Zatim to izvode lijevom nogom. 2. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici okreću glavu udesno i ulijevo. 3. VJEŽBA – Stav raskoračni, predručiti. Učenici opruženim rukama zamahuju naprijed-natrag i u zadanome ritmu plješću ispred tijela. 4. VJEŽBA – U turskome sjedu, priručiti. Učenici izvode otklon trupa ulijevo pa udesno. 5. VJEŽBA – Ležeći položaj na leđima, uzručiti. Učenici podižu ruke s tla i izvode pokrete kao pri sviranju glasovira. (Sviranje na glasoviru) 6. VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke „na mjestu“ u zadanome ritmu.   VJEŽBA – Stav spojeni, priručiti. Učenici izvode sunožne poskoke na mjestu oponašajući skakanje lopte, izmjenično: nisko-visoko. | | |
| **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.    **Poskoci na jednoj nozi iz obruča u obruč**  Učenici su raspoređeni u kolonu i izvode zadatak skačući na jednoj nozi iz obruča u obruč.  Obruči su postavljeni na tlu jedan za drugim 8 puta. Učenik prelazi preko obruča skačući na jednoj nozi u obruč pa u sljedeći i tako do kraja. Izvodi 8 skokova na jednoj nozi. Kada završi, učenik se vraća trčećim korakom u kolonu. Kreće sljedeći učenik. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ELEMENTARNA IGRA: GLAVA LOVI REP  Učenici su podijeljeni u nekoliko kolona po 8 učenika. Drže se rukama oko struka tako da prvi učenik, „glava“, ima slobodne ruke. Zadatak je da „glava“ što prije uhvati zadnjega učenika u koloni, „rep“, koji zajedno s „trupom“, dakle s ostalim učenicima u koloni, izmiče „glavi“. Kada „glava“ uhvati „rep“, „glava“ postaje sljedeći učenik u koloni, a dotadašnja „glava“ postaje „rep“ i igra se nastavlja. | | |
| **Završni dio sata** | RAZGOVOR O SATU  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |