|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 34. |
| **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 | | | |
| CILJ SATA:  **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 uočava različite motoričke aktivnosti i izvodi ih. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: loptice, stalak ili čunj, obruč, manje rukometne 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** | SVI TRČIMO KAO JA  Učenici su u koloni po jedan, a jedan je učenik (u početku učiteljica/učitelj) pokraj njih kako bi ga svi vidjeli. Učenik pokazuje način na koji svi trebaju trčati, a ostali učenici trče upravo tako. Neka se tijekom školske godine svi učenici izmijene u pokazivanju trčanja. | | |
| **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 podigli 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 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** | ŠTAFETNA IGRA:  Učenici trče između stalaka (4) ili čunjeva (4) – dolaze do obruča (1) u kojemu se nalazi loptica (1), uzimaju lopticu, trče natrag između stalaka i predaju lopticu sljedećemu igraču koji istu lopticu ostavlja i vraća se bez loptice. Sljedeći uzima lopticu... | | |
| **Završni dio sata** | IGRA: DAN – NOĆ  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |