|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 10. |
| **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:  **Predmetno područje A**  **Usavršavanje motoričkoga znanja**  Bacanje loptice jednom rukom u zid na označeno mjesto s udaljenosti od 3 m | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba pravilno izvođenje aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: različite loptice, laganija lopta, obruč | | | |
| 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** | TRČANJE ZA UČITELJICOM/UČITELJEM  Učenici su u koloni po jedan i trče za učiteljicom/učiteljem. | | |
| **Opće pripremne vježbe** | OPĆE PRIPREMNE VJEŽBE BEZ POMAGALA   1. VJEŽBA – GLAVOM NAPRIJED-NATRAG: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici spuštaju glavu na prsa, kratko je zadrže, a zatim lagano vraćaju. 2. VJEŽBA – RAMENA GORE-DOLJE: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici podižu i spuštaju ramena. 3. VJEŽBA – KRUŽIMO RAMENIMA: Stav uspravan, ruke spuštene uz tijelo, stopala spojena. Učenici ramenima kruže unatrag, a zatim 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 – TRČI U MJESTU: Stav je uspravan. Učenici lagano trče u mjestu. Tijelo je blago nagnuto naprijed. Zadatak je lijevim laktom dotaknuti desno koljeno, a desnim lijevo, naizmjence. | | |
| **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 pa lijevom rukom. Loptica se hvata dvjema rukama. Pripaziti da je ruka podignuta iznad ramena, a između nadlaktice i podlaktice je kut od oko 90 stupnjeva i loptica se izbacuje laganim zamahom ruke prema zidu. Šaka je u smjeru izbačaja.  **PRAĆENJE – MOTORIČKA POSTIGNUĆA**  Prati se broj pogodaka u krug u određenome vremenu ili u 5 bacanja. | | |
| **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** | UHVATI LOPTICU (LOPTU)  U sredini je kruga učenik koji ima lopticu. On je baca učenicima u krugu. Zadatak je uhvatiti lopticu. Onaj učenik koji ne uhvati lopticu sjedne ili čučne i za njega je igra završena.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: SEMAFOR | | |