|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| OSNOVNA ŠKOLA: | | | RAZRED: 2. |
| UČITELJICA/UČITELJ: | | NADNEVAK: | REDNI BROJ SATA: 81. |
| **PRIPRAVA ZA IZVOĐENJE NASTAVNOGA SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE** | | | |
| NASTAVNA JEDINICA:  Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed  Trčanje unatrag | | | |
| CILJ SATA:  **Predmetno područje A**  **Početno usavršavanje motoričkoga znanja**  Vođenje lopte rukom u kretanju prema naprijed  Trčanje unatrag | | | |
| ISHODI UČENJA: Učenik vježba različite motoričke aktivnosti. OŠ TZK A.2.1. | | | |
| NASTAVNA SREDSTVA: loptice, lopte, čunjevi | | | |
| 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** | „SPAS“ DODANOM LOPTICOM  Svi se učenici slobodno kreću u zadanome prostoru i jedan drugome dodaju loptu. Na učiteljičin/učiteljev znak jedan učenik hvata, a ostali se učenici pokušavaju spasiti tako što nastoje dodati lopticu onomu učeniku koji je u opasnosti da bude uhvaćen. Dakle, „spas“ je dodana loptica ili pravodobno izbjegavanje učenika koji hvata. Ako učenik koji hvata dotakne nekoga od suigrača koji nema lopticu, smatra se uhvaćenim, a igra se nastavlja. | | |
| **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:  **Košarkaška lopta**  Učenici su raspoređeni po dva učenika na jednome radnom mjestu. Imamo 4-5 radnih mjesta. Prvi učenik vodi loptu boljom rukom do čunja i natrag. Lopta se ne smije voditi više od kukova. Vodi se malo prema naprijed. U vođenju lopte pokušati loptu pogurati cijelim dlanom prema dolje i kontrolirati prijam lopte u dlan. U vođenju kontrolirati brzinu kretanja i vođenja lopte.  **Trčanje unatrag**  Učenici trče unatrag s različitim zadatcima:   * učenici trče unatrag od čunja do čunja koji su postavljeni na udaljenosti od 5 m * učenici izvode trčanje unatrag u kombinaciji s trčanjem prema naprijed. Učenici stoje u koloni, koje mogu biti postavljene na više mjesta. Prvi učenik trči do prvoga čunja unatrag i okreće se prema naprijed i trči prema naprijed do sljedećega čunja. Čunjevi su udaljeni 3 m. Postavljena su 3 čunja. | | |
| **Glavni „B“ dio sata** | ELEMENTARNA IGRA: PRENOŠENJE PUNJENIH LOPTICA  Učenike podijelimo u dvije jednake skupine međusobno udaljene 10 – 15 m. Ispred svake je skupine krug i u njemu loptice kojih mora biti više nego učenika u skupini. Na učiteljičin/učiteljev znak učenici, npr. iz ekipe A trče prema krugu ekipe B i nastoje iz njihova kruga odnijeti u svoj krug što više loptica ili čak sve. To čine i učenici iz ekipe B. Prenošenje loptice traje jednu minutu. Pobjednička je ona ekipa koja je u svoj krug prenijela više loptica. | | |
| **Završni dio sata** | IGRA: DAN I NOĆ  Učenici su podijeljeni u dvije ekipe koje su u omeđenome prostoru. Stoje jedna nasuprot drugoj na udaljenosti od 20 m. Kad učiteljica/učitelj uzvikne: „Dan!“, učenici ekipe „dan“ bježe, a učenici ekipe „noć“ nastoje ih što prije uhvatiti i dovesti do učiteljice/učitelja.  VREDNOVANJE KAO UČENJE: PALČEVI | | |