|  |
| --- |
| ŠKOLA:OŠ „Musa Ćazim Ćatić“  **PISMENA PRIPREMA ZA REALIZACIJU NASTAVNOG SATA**Školska godina:2018./2019.Predmet: Tjelesni i zdrastveni odgoj Razred: VI bNastavnik: Trako FikretNastavna jedinica: Bacanje loptice u dalj zamahom ruke iznad ramenaTip časa: sportsko vježbanjeNastavne metode: Usmeno izlaganje,demonstracijaNastavna sredstva : lopticeOblici rada: frontalni,grupni,individualniCilj sata: Osposobljavanje učenika za različite oblike bacanjaZadaci nastavnog sata:Obrazovni : razvijanje svijesti o tehnici izvođenja bacanja loptice,usvajanje tehnike bacanja jednom rukomOdgojni : razvijanje radnih navika,navikavanje na redovno vježbanje,razvijanje samodisciplineFunkcionalni:Razvijanje spretnosti,snage ruku i ramenog pojasa |
|  **ARTIKULACIJA NASTAVNOG SATA** |
| **DIO** |  **SADRŽAJ** |  **ORGANIZACIONO METODSKE NAPOMENE** |
|  UVODNI 4-5 min. | -trčanje-hodanje-poskoci snoge na nogu sa zamahom rukama naprijed – nazad**-**lagano trčanjesa podizanjem koljena gore i  unutra  | Postrojavanje učenika ,kontrolisanje brojnog stanja i opreme.Nakon toga objasnim učenicima situaciju na času.Slijedi izvođenje predviđenih zadataka. |
| DIO |  VJEŽBA |  UTICAJ VJEŽBE |
|  PRIPREMNI 7- 9 min | 1.Stav blago raskoračni,razgibavanje ručnih zglobova.2.Ruke opružene u stranu , kruženje podlakticama unutra.3.Isti stav,kruženje podlakticama vani.4.Kruženje opruženim rukama naprijed.5.Kruženje opruženim rukama unazad.6.Sunožni poskoci naprijed-nazad sa zamahom rukama naprijed-nazad.7.Stav blago raskoračni,ruke na potiljku,lijevim laktom dotičemo lijevo koljeno i obrnuto.8.Stav raskoračni,ruke na potiljku,kruženje trupom u lijevu i desnu stranu. |  Na ručne zglobove Na laktoveNa laktoveNa rameni zglobNa rameni zglobNa rameni pojas,trup i donje ekstremiteteNa vrat,trup i donje ekstremiteteNa vrat,trup i zadnju ložu buta |
| DIO |  SADRŽAJ |  ORGANIZACIONO – METODSKE NAPOMENE |
|  GLAVNI „A“ DIO 15-20 min | Bacanje loptice u dalj zamahom ruke iznad ramenaUčenik drži lopticu jačom rukom par metara ispred linije za bacanje.Uzima zalet i baca lopticu u dalj zamahom ruke savijenom u laktu unazad.Ruku opruža iznad ramena. |  Učenici su postrojeni u dvije vrste sa strane u odnosu na mjesto izvođenja zadatka. Objasnim im šta će raditi i pokažem.Bacanje izvodi jedan učenik,jedna djevojčica.Poslije izvršenog bacanja svako ide po svoju lopticu. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DIO  |  SADRŽAJ |  ORGANIZACIONO – METODSKE NAPOMENE |
|  GLAVNI „B“ DIO 5-10 min |  Bacanje loptice u dalj slabijom rukom ,bez zaletaSlijedi po jedan probni pokušaj bez mjerenja postignute daljine.Poslije toga za svaki pokušaj mjeri se postignuti rezultat. |  Rad u dvije grupe. Takmiče se odvojeno dječaci i djevojčice. Poslije svakog bacanja svako ide po svoju lopticu. |
|  Z A V R Š N I 3-5min | Dodavanje jednom rukom, hvatanje loptice sa dvije ruke | Učenici iz prethodnog dijela časa formiraju grupe u obliku kruga.Postrojavanje učenika,isticanje onih koji su se posebno zalagali i postigli izraženije rezultate. Ocjenim 3-5 učenika. |

Nastavnik: