|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ŠKOLA:OŠ „Musa Ćazim Ćatić“    **PISMENA PRIPREMA ZA REALIZACIJU NASTAVNOG SATA**  Školska godina:2018./2019.  Predmet: Tjelesni i zdrastveni odgoj Razred: VI b  Nastavnik: Trako Fikret  Nastavna jedinica: Bacanje loptice u dalj zamahom ruke iznad ramena  Tip časa: sportsko vježbanje  Nastavne metode: Usmeno izlaganje,demonstracija  Nastavna sredstva : loptice  Oblici rada: frontalni,grupni,individualni  Cilj sata: Osposobljavanje učenika za različite oblike bacanja  Zadaci nastavnog sata:  Obrazovni : razvijanje svijesti o tehnici izvođenja bacanja loptice,usvajanje tehnike bacanja jednom rukom  Odgojni : razvijanje radnih navika,navikavanje na redovno vježbanje,razvijanje samodiscipline  Funkcionalni: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 laktove  Na laktove  Na rameni zglob  Na rameni zglob  Na rameni pojas,trup i donje ekstremitete  Na vrat,trup i donje ekstremitete  Na vrat,trup i zadnju ložu buta |
| DIO | SADRŽAJ | ORGANIZACIONO – METODSKE NAPOMENE |
| GLAVNI „A“ DIO 15-20 min | Bacanje loptice u dalj zamahom ruke iznad ramena  Učenik 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 zaleta  Slijedi 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: