

## **Elementi nogometa, rukometa, košarke, atletike i juda u nastavi TZK**

### **3. i 4. razred osnovne škole**

#### **ISHODI (RAZRADA ISHODA):**

##### **OŠ TZK A.3.1.**

Usavršava prirodne načine gibanja.

Izvodi prilagođene prirodne načine gibanja temeljnih struktura.

##### **OŠ TZK A.3.2.**

Igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti.

Razlikuje vrste elementarnih igara prema složenosti.

##### **OŠ TZK D.3.1.**

Koristi osnovne kineziološke aktivnosti na otvorenim vježbalištima.

##### **OŠ TZK A.4.1.**

Oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova.

Primjenjuje osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova

##### **OŠ TZK D.4.4.**

Primjenjuje pravila raznovrsnih sportova.

#### **MEĐUPREMETNE TEME (ODGOJNO-OBRAZOVNA OČEKIVANJA):**

##### **ZDRAVLJE**

###### **A.2.2.B**

Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju.

Nabraja i opisuje vrste tjelesnih aktivnosti, nabraja gdje se može baviti odabranom (željenom) tjelesnom aktivnošću i gdje može pronaći te informacije te nabraja rizike sjedilačkoga načina provođenja vremena, posebno vremena provedenoga pred ekranom.

Odabire primjerene željene tjelesne aktivnosti/sportove i uključuje se u njih te se pravilno drži pred ekranima.

##### **UČITI KAKO UČITI**

uku B.2.4.4. Samovrednovanje/samoprocjena

Na poticaj učitelja, ali i samostalno, učenik samovrednuje proces učenja i svoje rezultate te procjenjuje ostvareni napredak.

##### **Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije**

ikt A.2.1. Učenik prema savjetu odabire odgovarajuću digitalnu tehnologiju za obavljanje zadatka.

ikt A.2.2.Učenik se samostalno koristi njemu poznatim uređajima i programima.

### Aktivnosti učenika i digitalni materijali:

- Odigrati elementarnu igru bez pomagala
- Odraditi opće pripremne vježbe u uvodnom dijelu sata
  
- Elementi rukometa i dodavanje i hvatanje lopte u kretanju  
<https://view.genial.ly/5e9efd8a873c640dabec0b62/interactive-image-rukomet-dodavanje-i-hvatanje-lopte>
  
- Košarka- elementi košarke <https://view.genial.ly/5ea6f08d6d0f2f0da914e17c/interactive-image-kosarka-elementi-kosarke>
  
- Atletika- brzo trčanje <https://view.genial.ly/5eb04b1e98d6ea0d8c8586ce/interactive-image-atletika-brzo-trcanje>
  
- Judo i judo tehnike <https://view.genial.ly/5ec2a2d64a81770d9df5507d/interactive-image-judo-i-judo-tehnike>
  
- Nogomet- dodavanje lopte unutarnjom stranom stopala  
<https://view.genial.ly/5ea07b1a60e2f20daa698035/interactive-image-nogomet-dodavanje-lopte-unutarnjom-stranom-stopala>

### Tablica za samovrednovanje:

	IZVODIM PRAVILNO	DJELOMIČNO IZVODIM PRAVILNO	NE IZVODIM PRAVILNO
Dodavanje lopte unutarnjom stranom stopala			
Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju			
Pravilan start za trčanje – visoki start			