OSNOVNA ŠKOLA:ANTUNA MIHANOVIĆA KLANJEC

RAZRED:PRVI

ŠKOLSKA GODINA:2012./2013.

NASTAVNI PREDMET :TZK

**GODIŠNJI PLAN I PROGRAM**

Cilj TZK je podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem kao izrazom zadovoljenja određenih potreba čovjeka,kojima se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i rada te razvijanje zdravstvene kulture učenika u svrhu čuvanja i unapređivanja svog zdravlja.

UČITELJICA: Barbara Bogović

|  |  |
| --- | --- |
| **NASTAVNE CJELINE** | **NASTAVNE TEME** |
| HODANJE I TRČANJE | 1. Hodanje i trčanje uz promjenu smjera kretanja  2. Ciklična kretanja različitim tempom do 1 minute  3. Brzo trčanje do 20 m iz visokoga starta  4. Slobodno pretrčavanje prepreka do 20 cm visine |
| SKAKANJA | 5. Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima  6. Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu  7. Poskoci u mješovitome uporu uzduž švedske klupe |
| BACANJA I HVATANJA | 8. Bacanje loptice udalj s mjesta lijevom i desnom rukom  9. Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje  10.Bacanje lakših lopti o tlo na različite načine i hvatanje |
| KOLUTANJA | 11.Bočno valjanje u lijevo i u desno  12.Povaljke u ležanju  13.Kolut naprijed niz kosinu |
| PENJANJA I PUZANJA | 14.Puzanje i provlačenje na različite načine  15.Penjanje i silaženje po švedskim ljestvama |
| VIŠENJA I UPIRANJA | 16.Različiti položaji visova i hvatova  17.Različiti mješoviti upori u mjestu i kretanju na tlu/spravama  18.Upor za rukama osloncem nogama na povišenju  19.Stoj na lopaticama |
| RITMIČKE STRUKTURE | 20.Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju  21.Oponašanja prirodnih pojava i raspoloženja uz glazbenu pratnju |
| IGRE | 22.Elementarna igra bez pomagala  23.Štafetna igra bez pomagala  24.Slobodno poigravanje i vođenje lopte (N)  25.Slobodna igra sa smanjenim brojem igrača u označenom prostoru  (3:3,4:4) (N) |