*OSNOVNA ŠKOLA ANTUNA MIHANOVIČA KLANJEC*

*RAZRED: 2.*

*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.*

UČITELJICE: Snježana Galović, Katica Filko

|  |  |
| --- | --- |
| **NASTAVNE CJELINE** | **NASTAVNE TEME** |
| **HODANJE I TRČANJE** | 1. Hodanje zadanom brzinom 2. Ciklična kretanja razl. tempom do 2 min. 3. Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta 4. Hodanje po uskoj površini |
| ***SKAKANJE*** | 1. Sunožni i jednonožni poskoci u mjestu i kretanju s različitim zadacima 2. Skok u daljinu iz zaleta 3. Preskakivanje kratke vijače u kretanju 4. Naskok na povišenje do 40 cm, različiti saskoci |
| ***BACANJE, HVATANJE, GAĐANJE*** | 1. Gađanje lopticom u cilj s različitih udaljenosti 2. Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje |
| ***KOLUTANJA*** | 1. Kolut natrag niz kosinu 2. Kolut naprijed |
| ***PENJANJA*** | 13. Penjanje na zapreke do 80 cm  14. Penjanje po švedskim ljestvama, silaženje po kosini i uspravno |
| ***UPIRANJA*** | 1. Različiti položaji upora i sjedova na spravama 2. Stoj penjanjem uz okomitu plohu |

|  |  |
| --- | --- |
| ***RITMIČKE STRUKTURE*** | 1. Ritmično povezivanje jednonožnih i sunožnih skokova 2. Osnovni oblici kretanja uz glazbu različitog ritma i tempa 3. Oponašanje kretanja životinja i različitih ljudskih aktivnosti   ( improvizacija koreografije ) |
| ***IGRE*** | 1. Elementarna igra s pomagalima 2. Štafetna igra s pomagalima 3. Poigravanje loptom lijevom i desnom rukom u mjestu ( R ) 4. Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtnom kretanju 5. Vođenje lopte unutarnjom stranom stopala ( N ) 6. Dodavanje i zaustavljanje lopte unutarnjom stranom stopala ( N ) 7. Udarac na vrata unutarnjom stranom stopala ( N ) |
| ***KLJUČNI POJMOVI :*** *skakanja, kolutanja, upiranja, ritmičke strukture, igre*  ***OBRAZOVNA POSTIGNUĆA*** *: Usvojiti na višoj razini biotička motorička znanja iz nastavnih cjelina bacanja, hvatanja i gađanja zbog primjene u svakodnevnom životu čime se spontano potiče daljnji razvoj motoričkih sposobnosti u izvanškolskom vremenu.* | |