

TEMELJNA MOTORIČKA ZNANJA : 1. - 4. RAZRED

1. RAZRED

- Preskakivanje kratke vijače sunožno u mjestu (SKAKANJA)
- Kolut naprijed niz kosinu (KOLUTANJA)
- Stoj na lopaticama (VIŠENJA I UPIRANJA)
- Različiti položaji visova i hvatova (VIŠENJA I UPIRANJA)
- Hodanja i trčanja uz glazbenu pratnju (RITMIČKE STRUKTURE)
- Elementarna igra bez pomagala (IGRE)
- Štafetna igra bez pomagala (IGRE)

Ključni pojmovi: bacanja, hvatanja, kolutanja, igre.

Obrazovna postignuća: usavršiti biotička motorička znanja (hodanja, trčanja, skakanja itd.) u ovoj dobi ima posebno značenje za slobodno vrijeme učenika, urgentne situacije, kao i za vrhunsko sportsko stvaralaštvo. Usvojiti višenje, upiranje i kolutanje kao temeljna motorička znanja u ulozi nadgradnje koordinacijski zahtjevnijih motoričkih gibanja.

2. RAZRED

- Brzo trčanje do 30 m iz visokog starta (HODANJA I TRČANJA)
- Preskakivanje kratke vijače u kretanju (SKAKANJA)
- Bacanje lakših lopti u zid na različite načine i hvatanje (BACANJA, HVATANJA I GAĐANJA)
- Različiti položaji upora i sjedova na spravama. (VIŠENJA I UPIRANJA)
- Oponašanje kretanja životinja i različitih ljudskih aktivnosti (improvizacija koreografije) (RITMIČKE STRUKTURE)
- Vođenje lopte lijevom i desnom rukom u pravocrtном kretanju (R) (IGRE)

Ključni pojmovi: skakanja, kolutanja, upiranje, 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.

3.

RAZRED

- Naskok u upor čučeci na povišenje do 60 cm, saskok pruženi (SKAKANJA)
- Kolut natrag (KOLUTANJA)
- »Dječji« poskoci (RITMIČKE STRUKTURE)
- Vođenje lopte desnom i lijevom rukom u mjestu i pravocrtnom kretanju (K) (IGRE)
- Dodavanje lopte u kretanju (N) (IGRE)

Ključni pojmovi: hodanja i trčanja, skakanja, upiranja, igre.

Obrazovna postignuća: daljnje usavršavanje temeljnih motoričkih znanja kao što su hodanja i trčanja, preskakivanja, naskoci i saskoci iznimno je korisno za živčano-mišićnu koordinaciju, kao i pripremu za određene kineziološke aktivnosti. Ovim jednostavnijim motoričkim gibanjima nadalje povećavati učinkovitost aktivacije motoričkih jedinica.

4. RAZRED

- Sunožni naskok na odskočnu dasku i skok pruženo (SKAKANJA)
- Bacanje medicine od 1 kg suručno iz različitih položaja (BACANJA, HVATANJA I GAĐANJA)
- Penjanje po konopu ili motki do 2 m (PENJANJA)
- Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju (R) (IGRE)
- Ubacivanje lopte u koš jednom rukom odozgora nakon vođenja – košarkaški dvokorak (IGRE)
- Udarac na vrata sredinom hrpta stopala (N) (IGRE)

Ključni pojmovi: skakanja, bacanja, penjanja, ritmičke i plesne strukture, igre.

Obrazovna postignuća: Automatizirati ona motorička znanja koja su preduvjet za daljnje učenje složenijih nastavnih tema u predmetnoj nastavi. Usvajanje nastavnih tema iz nogometa, košarke i rukometa temeljna su pretpostavka provođenja samostalnoga tjelesnog vježbanja i razvijanju živčano – mišićne kontrole pokreta koja nalazi primjenu u mnogim predmetima razredne nastave. Upoznati kulturnu baštinu i tradiciju svojega naroda učenjem narodnoga plesa iz zavičajnoga područja te isticanjem nacionalnog identiteta.