

Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu	
OSNOVNI PODATCI	
Ime i prezime	Mirela Šunda
Zvanje	Profesor fizičke kulture
Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni	Gimnazija A. G. Matoša, Đakovo
Adresa elektroničke pošte	mirela.sunda@skole.hr
Naslov Metodičkih preporuka	Mogy za škole – Vježbe snage za mišice cijelog tijela
Predmet (ili međupredmetna tema)	Tjelesna i zdravstvena kultura
Za međupredmetnu temu navesti u okviru kojeg nastavnoga predmeta, sata razrednika ili izvannastavne aktivnosti se izvodi.	
Razred	1. razred gimnazije, 1 nastavni sat
OBVEZNI ELEMENTI	
Odgojno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN)	SŠ TZK G.D.1.2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme. Sudjeluje u organiziranim motoričkim aktivnostima u slobodno vrijeme.
Tijek nastavnog sata	Uvodno pripremni dio sata, trajanje 15 minuta; Glavni dio sata, trajanje 25 minuta; Završni dio sata, trajanje 5 minuta;



**Opis svih
aktivnosti (što
rade učenici, a što
učitelj/nastavnik)**

Uvodno pripremni dio sata – vježbe zagrijavanja kroz školu trčanja i vježbe za jačanje mišića stopala i nogu. Nastavnik opisuje i demonstrira zadanu vježbu, uočava i ispravlja pogreške učenika. Učenici izvode slijedeće vježbe:

1. hod na prstima, 2x20 m
2. hod na petama , 2x20 m
3. hod na vanjskom rubu stopala, 2x20 m
4. hod naizmjenice preko prsti i pete, 2x20 m
5. niski skip, 2x20 m
6. visoki skip, 2x20 m
7. zabacivanje potkoljenica, 2x20 m
8. izbacivanje potkoljenica, 2x20 m
9. indijanski poskoci, 2x20 m
10. skokovi s noge na nogu, 2x20 m
11. grabeći korak, 2x20 m
12. ubrzanja, 2x20 m
13. sprint, 2x20 m

Glavni dio sata – specifične motoričke vježbe snage za mišice cijelog tijela. Nastavnik s učenicima na satu postavlja radna mjesta, opisuje i demonstrira(prikazuje video klip) pravilnu tehniku izvođenja svih planiranih vježbi na svakom radnom mjestu uočava i ispravlja pogreške, mjeri vrijeme vježbanja i pauza između serija.

Učenici izvode slijedeće vježbe:

1. izdržaj u uporu, 1x30 sec. odmor 15 sec.
2. Izdržaj u mostu uz naizmjenično podizanje jedne pa druge noge, 1x30 sec. odmor 15 sec.
3. izdržaj na leđima s koso podignutim nogama, 1x30 sec. odmor 15 sec.
4. hodanje naprijed /natrag iz upora klečećeg, 1x30 sec. odmor 15 sec.
5. marinac , 1x30 sec. odmor 15 sec.
6. čučanj - uzručiti pilates loptom, 1x30 sec. odmor 15 sec.
7. potisak pilates lopte (noge /trup kut 90 °), 1x30 sec. odmor 15 sec.
8. škarice na klupici, 1x30 sec. odmor 15 sec.

Učenici izvode vježbu 30 sekundi nakon čega slijedi pauza 15 sekundi za odmor i promjenu radnih mjesta. Cijeli krug vježbi učenici ponavljaju dva puta uz odmor od jedne minute između krugova.

Učenici će moći usvojiti i razumjeti pravilnu tehniku izvedbe vježbe i primjenjivati je u tjelesnom vježbanju na ostalim satima tzk i u svoje slobodno vrijeme, a nastavnik će njihova teorijska i motorička znanja moći primijeniti i u drugim aktivnostima na satu TZK.

Završni dio sata, - vježbe opuštanja, disanja i istezanja mišića cijelog tijela, nastavnik opisuje i demonstrira(ili prikazuje video klip) sve planirane vježbe opuštanja i pravilnog disanja koje će učenici moći primjenjivati u stresnim i



	<p>urgentnim situacijama u životu ili jednostavno u situacijama kada im je potrebno opuštanje i odmor. Učenici izvode slijedeće vježbe:</p> <ol style="list-style-type: none">1. istezanje prednje strane natkoljenice2. istezanje mišića stražnjice3. istezanje unutarnje i stražnje strane natkoljenice4. istezanje stražnje strane potkoljenice5. istezanje leđa6. istezanje ramena7. istezanje mišića vrata <p>Svaku vježbu i svaki položaj tijela zadržati 30 sekundi.</p>
<p>Sadržaji koji se koriste u aktivnostima</p>	<p>Vježbe škole trčanja i vježbe za jačanje mišića stopala i nogu</p> <ol style="list-style-type: none">1. hod na prstima,2. hod na petama ,3. hod na vanjskom rubu stopala,4. hod naizmjenice preko prsti i pete,5. niski skip,6. visoki skip,7. zabacivanje potkoljenica,8. izbacivanje potkoljenica,9. indijanski poskoci,10. skokovi s noge na nogu,11. grabeći korak,12. ubrzanja,13. sprint <p>Vježbe snage za mišiće cijelog tijela:</p> <ol style="list-style-type: none">1. izdržaj u uporu,2. Izdržaj u mostu uz naizmjenično podizanje jedne pa druge noge,3. izdržaj na leđima s koso podignutim nogama,4. hodanje naprijed /natrag iz upora klečećeg,5. marinac ,6. čučanj - uzručiti pilates loptom,7. potisak pilates lopte (noge /trup kut 90 °),8. škarice na klupici, <p>Vježbe opuštanja, disanja i istezanja mišića cijelog tijela:</p> <ol style="list-style-type: none">1. istezanje prednje strane natkoljenice2. istezanje mišića stražnjice3. istezanje unutarnje i stražnje strane natkoljenice4. istezanje stražnje strane potkoljenice5. istezanje leđa6. istezanje ramena7. istezanje mišića vrata <p>Rekviziti: velike i male pilates lopte, švedska klupa, strunjače.</p>



<p>Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute</p>	<p>Vrednovanje za učenje:</p> <p>1. aktivnost: 3-2-1; (provodi se na kraju sata)</p> <p>Tema poučavanja: Vježbe snage za mišiće cijelog tijela</p> <p>3 informacije koje mislim da znam o vježbama snage za mišiće cijelog tijela</p> <p>2 informacije koje su mi nejasne / ne znam ih o vježbama snage za mišiće cijelog tijela</p> <p>1 informacija u koju sam potpuno siguran/sigurna vježbama snage za mišiće cijelog tijela</p> <p>Na kraju sata u završnom dijelu, nastavnik će provesti ovu aktivnost kroz kratki razgovor s učenicima.</p>
<p>Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi</p>	<p>istraživački zadatak ; u glavnom dijelu sata kada učenici završe planirane vježbe, učenike podijelim u grupe od 4 učenika i postavim ih na radna mjesta. Zadatak je da u grupnom radu svaka skupina na svom radnom mjestu osmisli jednu novu vježbu snage s malom pilates loptom i to redom 1. grupa vježbu snage za mišiće trbuha, 2. grupa vježbu snage za mišiće leđa, 3. grupa vježbu snage za mišiće nogu, 4. grupa vježbu snage za mišiće ruku, 5. grupa vježbu snage za mišiće ramena, 6. grupa vježbu snage za prsne mišiće. Vrijeme za kreativnost, razmišljanje i dogovor je 2 minute, nakon čega učenici u 4 minute izvode osmišljene vježbe, vrijeme za realizaciju ove aktivnosti planirano je u glavnom dijelu sata.</p> <p>Osim toga učenici će:</p> <ul style="list-style-type: none"> • moći razumjeti smisao individualnog i grupnog rada, • posjedovati vještine aktivnog slušanja, • surađivati i biti aktivni sudionici individualnog i grupnog rada, • razumjeti ulogu pojedinca u grupnom radu, • znati pravilno izvoditi vježbe , • razumjeti smisao svakodnevnih tjelesnih aktivnosti, • reagirati na vlastitu tjelesnu aktivnost i brigu o vlastitom zdravlju
<p>DODATNI ELEMENTI¹</p>	
<p>Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema</p>	<p>ikt C.4.3. Učenik samostalno kritički procjenjuje proces, izvore i rezultate pretraživanja, odabire potrebne informacije. (NACIONALNI KURIKULUM MEĐUPREDMETNE TEME UPORABA INFORMACIJSKE I KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE)</p> <p>osr B.4.2. Suradnički uči i radi u timu. (NACIONALNI KURIKULUM MEĐUPREDMETNE TEME OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ)</p> <p>osr A.4.2. Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. (NACIONALNI KURIKULUM MEĐUPREDMETNE TEME OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ)</p>

¹ Sastavni elementi prijave koji omogućuju dodanu vrijednost provedbi javnog poziva. Nisu obavezni, ali nose dodatne bodove u skladu s kriterijima procjene Metodčkih preporuka.



	<p>u.k.u 2. Suradnja s drugima; Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. (4. DOMENA: STVARANJE OKRUŽENJA ZA UČENJE- NACIONALNI KURIKULUM MEĐUPREDMETNE TEME UČITI KAKO UČITI)</p>
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	<p>Vježbe škole trčanja - C. 1. 1 Analizira pravocrtna gibanja. NACIONALNI KURIKULUM NASTAVNOGA PREDMETA FIZIKA</p> <p>Vježbe snage za mišiće cijelog tijela - B. 1. 2 Primjenjuje I. Newtonov zakon. NACIONALNI KURIKULUM NASTAVNOGA PREDMETA FIZIKA</p>
Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	<p>Vježbe škole trčanja i vježbe za jačanje mišića stopala i nogu</p> <ol style="list-style-type: none">1. skokovi s noge na nogu, (učenik s teškoćama će odraditi ovu vježbu kroz hodanje i prekorak s jedne na drugu nogu bez skoka)2. grabeći korak, (učenik s teškoćama će ovu vježbu odraditi u mjestu i/ili u hodanju)3. ubrzanja (učenik s teškoćama će ovaj zadatak odraditi hodajući s postupnim povećanjem brzine hodanja) sprint (učenik s teškoćama će odraditi brzo hodanje) <p>Vježbe snage za mišiće cijelog tijela: Učeniku s teškoćama sve navedene vježbe možemo prilagoditi na način da mu smanjimo trajanje i/ili broj ponavljanja</p> <ol style="list-style-type: none">1. izdržaj u uporu, (učenik s teškoćama izvodi izdržaj na podlakticama)2. Izdržaj u mostu uz naizmjenično podizanje jedne pa druge noge,(učenik s poteškoćama izvodi izdržaj u mostu)3. izdržaj na leđima s koso podignutim nogama, (učenik s teškoćama izvodi vježbu s nogama na podu, natkoljenica /potkoljenica pod kut od 90°)4. hodanje naprijed /natrag iz upora klečećeg, (učenik s teškoćama izvodi upor klečeći)5. marinac , (učenik s teškoćama izvodi vježbu bez skleka)6. čučanj - uzručiti pilates loptom,(učenik s teškoćama izvodi čučanj, predručiti loptom)7. potisak pilates lopte (noge /trup kut 90 °), (učenik s teškoćama postavlja natkoljenicu/potkoljenicu pod kut od 90°)8. škarice na klupici, (učenik s teškoćama izvodi podizanje jedne pa druge noge iz sjeda na podu)
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	<p>Vježbe snage za mišiće cijelog tijela: Darovitim učenicima možemo ukazati na to da tempo izvođenja vježbe bude brži, odnosno da ponove veći broj ponavljanja u zadanom vremenu</p> <ol style="list-style-type: none">1. izdržaj u uporu, (daroviti učenici-spuštanje do upora na podlakticama, podizanje do upora)2. Izdržaj u mostu uz naizmjenično podizanje jedne pa druge noge, (daroviti učenici- 3x titraj u izdržaju s pruženom nogom)3. izdržaj na leđima s koso podignutim nogama, (daroviti učenici-stotica rukama(titraj rukama))



	4. čučanj - uzručiti pilates loptom, (daroviti učenici- potisak po lopti u uzručenju)
Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa	
Projektni zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)	Projektni zadatak: Naučeni set vježbi primijeniti u slobodno vrijeme izvan nastave i izvan škole kroz jedan mjesec dva puta tjedno, koristeći se mobilnom aplikacijom Mogy za škole u koju će nastavnik staviti set naučenih vježbi, upisivati stvarne rezultate broja ponavljanja i trajanja vježbi, pratiti eventualni napredak, a rezultate projekta prezentirati ostalim učenicima razreda na jednom od sati tzv.



<p>Poveznice na multimedijске i interaktivne sadržaje</p>	<p>*napomena: na video klipovima su moji učenici s kojima sam uz suglasnost roditelja snimila preko 100 vježbi koje izvodimo na nastavi, ovdje prilažem neke od njih</p> <ol style="list-style-type: none">1. izdržaj u upor (https://www.youtube.com/watch?v=TGvAJjNcU3g)2. Izdržaj u mostu uz naizmjenično podizanje jedne pa druge noge (https://www.youtube.com/watch?v=ifGcUUOhzFE)3. izdržaj na leđima s koso podignutim nogama (https://www.youtube.com/watch?v=nM92-P-cqfg)4. hodanje naprijed /natrag iz upora klečećeg (https://www.youtube.com/watch?v=pv-FJM-2dUg)5. marinac (https://www.youtube.com/watch?v=gKj5dhFAwMM)6. čučanj- uzručiti pilates loptom (https://www.youtube.com/watch?v=eGAQ6o3Z0uY)7. potisak pilates lopte (noge /trup kut 90 °) https://www.youtube.com/watch?v=yeHmGuymIw)8.Škarice na klupici (https://www.youtube.com/watch?v=8H64hmVNGys)9.istezanje prednje strane natkoljenice https://www.youtube.com/watch?v=RbrWnriAXzg10. isteozanje mišića stražnjice https://www.youtube.com/watch?v=dBvwragEq3Q11. isteozanje unutarnje i stražnje strane natkoljenice https://www.youtube.com/watch?v=sjMayF3nPAw12. isteozanje stražnje strane potkoljenice https://www.youtube.com/watch?v=L9VloQ51lz813. isteozanje leđa https://www.youtube.com/watch?v=9SCHLBTtSBE14. isteozanje ramena https://www.youtube.com/watch?v=kIB2kc8c3oY15. isteozanje mišića vrata https://www.youtube.com/watch?v=dGwv2hqqucc
<p>Prijedlozi vanjskih izvora i literature</p>	<p>Prilog o projektu "Mogy u školi" objavljen na Novoj TV - 22.10.2017. (https://youtu.be/yLytq-gDq0Q) https://www.srednja.hr/sport/sport-sport/iz-dakova-stize-mogy-aplikacija-tjelesnu-zdravstvenu-kulturu/ https://mogy.me/ https://www.youtube.com/watch?v=9T9foDeeLBI https://zir.nsk.hr/islandora/object/kif%3A689</p> <p>Atletika hodanja i trčanja: sveučilišni priručnik / Vesna Babić. Zagreb, 2010. Materijalni opis: 147 str.: ilustr.; 24 cm, DVD u prilogu, tvrdi uvez. Sadržaj: O atletici; Hodanje, sportsko hodanje; Trčanja; Štafetna trčanja; Preponska trčanja</p> <p>Šunda Mirela, Zdravstveno usmjerena tjelesna aktivnost kod učenika uz Mogy aplikaciju, 6. simpozij Školski sport, Zagreb, prosinac 2017., PP prezentacija i izlaganje</p> <p>Mišić, Tena, Utjecaj Mogy aplikacije na tjelesnu aktivnost kod učenika srednje škole unutar slobodnog vremena, Diplomski rad, Zagreb, 2018.</p>