



| OSNOVNI PODATCI | |
|---|---|
| Ime i prezime | ŽELJKO BURCAR |
| Zvanje | prof. tjelesne i zdravstvene kulture |
| Naziv škole u kojoj ste trenutno zaposleni | OŠ Frana Krste Frankopana |
| Adresa elektroničke pošte | zeljko.burcar@skole.hr |
| Naslov Metodčkih preporuka | Inicijalno mjerenje 1 |
| 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 | 5 |
| OBVEZNI ELEMENTI | |
| Odgajno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN) | OŠ TZK B.5.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja |
| Tijek nastavnog sata | <ol style="list-style-type: none">1. DOLAZAK UČENIKA2. Pozdrav, podjela zadataka, podjela alata - osobnih kartona, priprema mobilnih telefona i IT tehnologije3. Objašnjavanje teme i današnjih aktivnosti (pitanja učenika) <p>MODEL DIJELOVA SATA - trodjelni</p> <ol style="list-style-type: none">1. Uvodno-pripremni dio sata 7-11 minute (Početni dio sata prema Neljak, 2019.).2. Središnji dio sata 25-30 minute (prema Neljak, 2019) |



| | |
|--|--|
| | <p>3. Završni dio sata 5-7 minuta (obavezna zdravstvena kultura: presvlačenje, umivanje).</p> <p>Napomena: u nastavku će se dijelovi sata pojmovno oslanjati na nazivlje B.Neljaka, 2019), koje objašnjavaju vremenski tijek kao trodjelna struktura sata, a što je usklađeno i sa Hrvatskim jezikoslovnim institutom.</p> |
|--|--|



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

NAPOMENA: Izrazi koji se u ovom tekstu koriste za osobe u muškom rodu su neutralni i odnose se na učenike i učenice.

Na početku sata učitelj okuplja učenike u frontalnu formaciju na jednu od crta igrališta. Učitelj podijeli učenicima kartone osobnog praćenja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Kartoni sadrže tablicu za unos CROFIT normi (Neljak, 2011). Učenici imaju spremne olovke i mobitele priključene na bežičnu mrežu, koje su donijeli sa sobom na nastavni sat. Učenici upišu ime, prezime i razred u svoj karton.

Uvodno - pripremni dio sata (Početni dio sata, prema Neljak, 2019.)

Učenici pod vodstvom učitelja sat započinju laganim trčanjem (cikličkim kretanjem) u trajanju od 2 minute. Učitelj prati izvođenje trčanja i po potrebi učenicima korigira tehniku trčanja.

Učenici se zaustave, rasporede se po dvorani i okrenu prema voditelju pripremnog dijela sata u kojem se provode opće pripreme vježbe - vježbe oblikovanja, koje pripremaju zglobno mišićni sustav za daljnje napore. Učitelj upita učenike tko želi voditi vježbe? Učenici se javljaju dizanjem ruke ili nekim drugim načinom. Učitelj izabire jednog učenika za voditelja. Voditelj izvodi 7 odabranih vježbi od kojih se svaka izvodi sa 8 ponavljanja. Učenici u pripremnom dijelu sata izvode već naučene opće pripreme vježbe iz prethodnih razreda koje demonstrira – vodi jedan učenik - voditelj. Učitelj obilazi i po potrebi ispravlja učenike, ali i voditelju sugerira korekcije.

Središnji dio sata

Učitelj okupi učenike u polukrug oko sebe. Učitelj zamoli učenike da se izaberu u parove jer će jedan član para izvoditi test, a drugi će pratiti-mjeriti-bilježiti njegov rezultat. Učitelj objašnjava i demonstrira učenicima kako će izvesti CROFIT testove te kako će izmjeriti broj otkucaja srca u 10 sekundi (FS) nakon trčanja 600m/800m i s učenicima izvede po dva kratka probna mjerenja za svaki test. Učitelj objasni učenicima što se mjeri, zašto su funkcionalne i motoričke sposobnosti važne u svakodnevnom životu, što znači broj otkucaja srca tijekom rada (FS). Učitelj se kroz pitanja postavljena učenicima osvrne na zdravlje, higijenu i zdrav život, te zaštitu okoliša i važnost IT-a za praćenje i vrednovanje u suvremenom načinu života. Učenici postavljaju pitanja, odgovaraju na njih vršnjački uz učitelja kao moderatora. Učitelj prilagodi izvođenje učenicima s teškoćama, po potrebi im dodjeli mentora – pomagača. Učitelj izabire voditelja grupe (to je obično nadareni učenik) ili sam izvrši mjerenje učeniku u slučaju veće teškoće.

Učenici koji se nalaze u paru, podijele se u dvije grupe. Jedna grupa (npr. 5 parova) ostaje u dvorani i izvodi test PODIZANJE



| | |
|--|--|
| | <p>TRUPA, a druga (npr. 5 parova) izvodi test TRČANJE 600/800. U slučaju neparnog broja učenika, učitelj je par jednom učeniku.</p> <p>NAPOMENE: MJERENJE SE IZVODI FRONTALNO, PRVI TEST SVI, DRUGI TEST SVI, BEZ PODJELA U GRUPE, UKOLIKO NE POSTOJI NEPOSREDNA KOMUNIKACIJA DVORANA-SPORTSKO IGRALIŠTE. Oba testa mogu se odvijati i na otvorenom jer se test PODIZANJE TRUPA može izvoditi na način da učenik iz para koji bilježi ujedno i pridržava stopala učeniku koji izvodi test.</p> <p>Nakon obavljenih i zabilježenih mjerenja oba člana para, grupe učenika se zamjene tako da učenici koji su radili test TRČANJE 600/800 odlaze na test PODIZANJE TRUPA i obrnuto.</p> <p>Nakon obavljenih mjerenja učenici se okupljaju. Učitelj pita učenike za objašnjenje rezultata i njihovo značenje, kao i planiranje individualnih ishoda, obzirom na rezultate učenika i njihovo odstupanje od populacije učenika RH. Učitelj potiče diskusiju o planiranim ishodima.</p> <p>Učenici se logiraju-prijave na Kahoot za koju je učitelj pripremio pitanja kako bi procijenio razumijevanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika. Učenici odgovaraju na 5 pitanja, 2 puta i natječu se u znanju.</p> <p>Završni dio sata</p> <p>Učenici napuštaju sat tako da napišu na izlaznu karticu razumio sam, trebam još malo učenja, nisam razumio. Podatke iz kartica učitelj unosi u osobni karton praćenja učenika.</p> <p>Učenici se umivaju i presvlače – zdravstvena kultura.</p> |
|--|--|



| | |
|--|--|
| <p>Sadržaji koji se koriste u aktivnostima</p> | <p>MODEL DIJELOVA SATA - trodijelni</p> <p>Uvodno – pripremni dio sata (Početni dio sata prema Neljak 2019.): učenici izvode sadržaj, lagano trčanje 2 min. Nakon toga učenici izvode sadržaj općih pripremnih vježbi u svrhu pripremanja lokomotornog sustava za vježbanje s višim opterećenjem. Ponuda vježbi: 1)kruženje rukama naprijed i nazad; 2)otklon glave lijevo i desno; 3) otklon trupa lijevo i desno u raznoženju; 4) zasuci trupa lijevo i desno; 5) kruženje bokovima u raznožnom stavu širine bokova; 6) ispad naprijed sa ljuljanjem; 7) pretklon trupa sa zasucima rukama lijevo i desno.</p> <p>Središnji dio sata: učenici izvode sadržaj: mjerenje CROFIT testovima: 1.PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA (MRSPTL) 2.TRČANJE 600m UČENICE (F600ZO) I 800m UČENICI (F800MO), te 3. mjerenje FS u 10". Opis izvođenja testova nalazi se u publikaciji CROFIT norme (Neljak, 2011.), a test mjerenja FS obavlja se u 10 sekundi tako da svaki učenik stavi svoj dlan pod svoju bradu i pronađe mjesto gdje osjeti bilo. Na učiteljev znak "sad" učenik započinje brojanje otkucanja srca s prvim otkucanjem nula, jedan, dva..... i tako dalje. Na učiteljev znak "stop" učenik prekida brojanje. U nastavku dijelu središnjeg dijela sata učenici izvode sadržaj analize mjerenja i igru evaluacije – Kahoot, -učenici uspoređuju svoje rezultate sa standardiziranim rezultatima CROFIT-a, - učenici analiziraju svoje rezultate, - učenici procjenjuju svoja znanja o motoričkim sposobnostima u programu Kahoot (5 pitanja). Napomena: rezultati usvojenosti znanja u igri Kahoot bilježe se u Imenik učenika u rubriku praćenja.</p> <p>Završni dio sata: Učenici napuštaju sat i na izlazu na karton – izlaznu karticu napišu: što sam razumio:, za što trebam još malo učenja:, što nisam razumio.</p> <p>Učitelj prikuplja izlazne kartice učenika.</p> <p>Učenici se umivaju i presvlače – zdravstvena kultura.</p> |
|--|--|



| | |
|---|--|
| <p>Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute</p> | <p>Uvodna napomena: Inicijalno mjerenje CROFIT testovima koji predstavljaju standardizirani mjerni instrument za procjenu morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika RH, provodi se u svrhu trajnog praćenja napretka učenika i višegodišnjeg praćenja razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika, pa se sukladno preporuci struke rezultati ne smiju ocjenjivati. Svake godine školovanja, u svrhu praćenja razvoja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika, učenici se mjere na početku i na kraju nastavne godine, a rezultati služe za izvođenje višegodišnjeg učeničkog projekta praćenja osobnih obilježja i sposobnosti.</p> <p>Za dobivanje povratnih informacija, učitelj je inicirao diskusiju o motoričkim i funkcionalnim sposobnostima tijekom rada, koja je omogućila učeniku neposrednu povratnu informaciju, a prilikom napuštanja sata koristio je i izlazne kartice (razumio sam, trebam još malo učenja, nisam razumio), kao vrednovanje za učenje. Izlazne kartice učenici ispunjavaju kod napuštanja sata tj. nakon analize igre u programu Kahoot. Igra Kahoot u sebi sadrži pitanja vezana uz tjelesnu aktivnost, umaranje tijekom tjelesne aktivnosti, praćenje umora praćenjem broja otkucaja srca, tjelesni rad te motoričke i funkcionalne sposobnosti čovjeka.</p> <p>Samovrednovanje i vršnjačko vrednovanje zbog stalne interakcije učenika provlači se kroz sve aktivnosti učenika i pruža učenicima izravne i trenutne povratne informacije o dosegima i stanjima motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, kao vrednovanje kao učenje</p> <p>Vrednovanje naučenog provedeno je igrom pitanja u Kahoot programu. Učenik u programu odgovara na 5 pitanja. Rezultat se unosi u rubriku praćenje u Imeniku učenika, a upisuje se broj točnih odgovora u odnosu na broj postavljenih pitanja (npr. 3/5) Kriterij je sljedeći: 0-1 bod= loše, 2-3= dobro, 4-5= izvrsno.</p> <p>Koriste su 3 oblika vrednovanja.</p> |
| <p>Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi</p> | <p>Učenici kroz diskusiju pokušavaju objasniti: "Zašto se umorimo kada radimo duže ili intenzivnije?" Učenici tijekom sata korištenjem planiranih aktivnosti istražuju na osobnom primjeru, probaju i izvode aktivnost, a nakon aktivnosti diskutiraju, analiziraju, kritički razmišljaju i izvode zaključke.</p> |



| | |
|--|---|
| | <p>Učenici pokušavaju odgovoriti na pitanje: „Zašto ljudi trebaju snagu i izdržljivost?“ Učenici , iznose mišljenja i stavove i argumentiraju ih, diskutiraju i obrazlažu, a na kraju analiziraju rezultate i izvode zaključke.</p> <p>Učenici prepoznaju i pokušavaju objasniti zašto se povećava broj otkucaja srca (FS) tijekom rada? Učenici debatiraju, analiziraju svoje rezultate te iznose stavove i izvode zaključke.</p> <p>Učitelj moderira i usmjerava zaključke potpitanjima.</p> |
| DODATNI ELEMENTI | |
| Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema | <p>Priroda: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_148.html A- organiziranost prirode odgojno obrazovni ISHOD: OŠ PRI A.5.1. Učenik objašnjava temeljnu građu prirode. razrada ishoda – opisuje obilježja živih bića</p> <p>POVEZNICA: Informatika: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2018_03_22_436.html DOMENA: Digitalna pismenost i komunikacija ISHOD: C.5.4 kurikluma informatike korištenje alata Kahoot</p> <p>POVEZNICA: Matematika: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_146.html ISHOD: MAT OŠ A.5.1. računanje, osnovne računске operacije znakovi <, >, ≤, ≥, =, ≠ .</p> <p>POVEZNICA: Međupredmetna tema: Osobni i socijalni razvoj: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_153.html DOMENA: A-JA; IAHOD: osr A.2.1. Razvija sliku o sebi.</p> <p>POVEZNICA: Međupredmetna tema Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_150.html DOMENA: C. Istraživanje i kritičko vrednovanje u digitalnome okružju. ISHOD: ikt C.2.1.</p> |



| | |
|---|--|
| | <p>Učenik uz povremenu učiteljevu pomoć ili samostalno provodi jednostavno istraživanje radi rješavanja problema u digitalnome okruženju.</p> <p>Sadrži 3 dodatna odgojno-obrazovna ishoda različitih predmeta i 2 međupredmetne teme</p> |
| Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost | <p>- Aktivnost tjelesnog vježbanja: podizanje trupa iz ležanja kao vježba snage i aktivnost trčanja na 600m učenice i 800m učenici kao vježba izdržljivosti sastavni su dio kurikuluma tjelesne i zdravstvene kulture.</p> <p>- Aktivnost: opisivanje obilježja živih bića povezana je sa predmetom Priroda i društvo.</p> <p>Aktivnost: korištenje digitalnog alata Kahoot povezano je sa domenom digitalne pismenosti iz predmeta Informatika.</p> <p>Aktivnost mjerenja, praćenja, bilježenja i izračunavanja sastavni su dio kurikuluma matematike i kurikuluma prirode.</p> <p>Aktivnost korištenja IT-a sastavni je dio kurikuluma iz Informatike za OŠ. DOMENA: Digitalna pismenost i komunikacija te kurikuluma, ISHOD: C.5.4 kurikuluma informatike te Međupredmetne teme: Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije, DOMENA: C. Istraživanje i kritičko vrednovanje u digitalnome okruženju, ISHOD: ikt C.2.1</p> <p>Aktivnosti učenika vezane uz samovrednovanje i vršnjačko praćenje i vrednovanje povezane su sa međupredmetnom temom i kurikulumom Osobni i socijalni razvoj te Uporaba informacijske i komunikacijske tehnologije, DOMENA: A-JA, ISHOD: osr A.2.1. Učenik razvija sliku o sebi. Opisuje svoje pozitivne i negativne osobine, uspjehe i neuspjehe. Služi se informacijama koje mu daju drugi u opisivanju sebe Koristi</p> |



| | |
|---|---|
| | <p>se znanjem o sebi u ispunjavanju obveza i odnosu s drugima. Vjeruje da je dobra i vrijedna osoba.</p> <p>Aktivnosti su interdisciplinarno povezane kroz više prethodno navedenih predmetnih područja.</p> |
| <p>Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama</p> | <p>Vid: asistent ili optičko pomagalo</p> <p>Učitelj prepoznaje fizička ograničenja učenika i od njega traži izvođenje zadatka koji je primjeren učenikovoj teškoći, a sukladno liječničkoj i komisijskoj preporuci.</p> <p>Učenik oštećenog vida tijekom izvođenja aktivnosti trčanja dobiva učenika pomagača, koji trči pokraj učenika sa uključenom glazbom na mobitelu i time ga navodi na pravilan smjer trčanja. Tijekom pripreme za izvođenja aktivnosti podizanja trupa iz ležanja učitelj ideomotornom metodom i metodom pomognutog pokreta vizualizira učeniku pravilno izvođenje vježbe.</p> <p>Sluh: Učitelj prepoznaje fizička ograničenja učenika i od njega traži izvođenje zadatka koji je primjeren učenikovoj teškoći, a sukladno liječničkoj i komisijskoj preporuci. Kod ove teškoće uobičajeno je da prilagodbe nema jer učenici oštećenog sluha imaju usatke (implantate umjetne pužnice) ili pojačala u uhu, a u slučaju ispražnjenih baterija pomagala, učitelj ostvaruje vizualni kontakt ili dodiruje učenika po ramenu i pokazuje da mu se neposredno obraća kako bi mu mogao demonstrirati motorički zadatak - aktivnost.</p> <p>Kretanje: Učitelj prepoznaje fizička ograničenja učenika i od njega traži izvođenje zadatka koji je primjeren učenikovoj teškoći, a sukladno liječničkoj i komisijskoj preporuci.</p> <p>Intelektualne teškoće – inkluzija: Učitelj je upoznat sa intelektualnim ograničenjima učenika kroz izdana Rješenja županijskog ureda - Gradskog ureda za obrazovanje i kroz komunikaciju sa stručno razvojnom službom škole, putem osobne komunikacije sa pedagogom, psihologom, terapeutom, logopedom, defektologom, socijalnim pedagogom ili putem zabilješki ili zapisnika sjednica učiteljskog i razrednog vijeća. Učitelj prepoznaje intelektualna ograničenja učenika i od njega traži izvođenje zadatka koji je primjeren učenikovoj teškoći, a sukladno liječničkoj i komisijskoj preporuci. Kod ove teškoće u redovnoj osnovnoj školi sa inkluzijom, inkluzivnim odgojno-obrazovnim grupama, uobičajeno nije potrebna prilagodba jer učenici izvode zadatak u grupi i kopiraju grupu. Ukoliko je teškoća većeg razmjera, učitelj individualizira zahtjeve, aktivnosti, metode, postupke i načine. Individualizacija se provodi na 3 razine: a) Učenik kopira zadatak grupe i para s kojim izvodi aktivnost. b) Učenik dobiva mentora – demonstratora (sjena) s kojim izvodi aktivnosti na nastavnom satu. c) Učenik je tijekom aktivnosti praćen</p> |



| | |
|---|--|
| | <p>direktnom supervizijom od strane učitelja. Tijekom sata moguće je provesti individualizacija načina, metoda i postupaka, a nije potrebno izvršiti individualizaciju i prilagodbu sadržaja (aktivnosti) obzirom da se radi o standardiziranom inicijalnom mjerenju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti Individualizacija sadržaja dobro došla je u aktivnostima koje su interdisciplinarne i vezane uz predmete Priroda i društvo, matematika, Informatika kod kojih intelektualne teškoće postaju remeteći faktor realizacije aktivnosti. Za učenike s intelektualnim teškoćama izrađuju se prilagođena pitanja u programu Kahoot, sukladno spoznaji, nalazi li se teškoća u području numerike, čitanja s razumijevanjem ili nekom drugom području.</p> <p>Socijalne teškoće: Učenici kod ove teškoće najbolje reagiraju kada se nalaze pod direktnom supervizijom učitelja, koji se nalazi u njihovoj blizini i individualizirano reagira na učenikovo izvođenje zadatka ili planiranih aktivnosti.</p> |
| Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima | <p>Mentorstvo drugim učenicima – vršnjačko mentorstvo. AKTIVNOSTI: učenik mentorira učenika u paru, pomaže mu razumjeti aktivnost objašnjenjem i demonstracijom. Učenik mentor nadgleda aktivnosti mentoriranog ili mentoriranih učenika, dodatno objašnjava i demonstrira, a u slučaju nemogućnosti traži pomoć učitelja.</p> <p>Vođenje grupe – vršnjačko vođenje. AKTIVNOSTI: učenik koji je nadaren i pokazuje višu razinu motoričko funkcionalnih dosega, kao vođa grupe učenika, motivira ostale članove grupe na ulaganje većeg napora, ozbiljan pristup rješavanju zadatka ili osobnim primjerom kao uzor.</p> <p>Samomotivacija – intrizična motivacija i vanjska motivacije – ekstrizična motivacija. AKTIVNOSTI: nadarenim učenicima tijekom provođenja aktivnosti mjerenja, sam rezultat postavlja motivaciju, a dodatna motivacija može im biti obznanjen izazovan rezultat iz tablice CROFIT normi.</p> <p>Pred nadarenog učenika može se postaviti i zadatak više razine, većeg volumena premda se mjeri i bilježi samo zahtjev objašnjen u CROFIT normama, ili se pred učenika postavi zadatak za verbalno moderiranje zaključaka o rezultatima mjerenja i poveznicama sa važnosti izdržljivosti i snage u životu čovjeka.</p> |
| Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa | <p>PROBLEMI!</p> <p>Kako procijeniti izdržljivost za trčanje 600/800 m najboljim tempom?</p> <p>Kako izračunati broj otkucaja srca u minuti?</p> |

Kako se usporediti sa drugim učenicima?

Kako pristupiti alatu Kahoot?

Kako procijeniti svoje znanje o sposobnostima čovjeka?

Obzirom da se normativno - kriterijsko vrednovanje oslanja na raspored rezultata učenika unutar rangova unaprijed definiranih kriterija - normi (Grgin, 1999. i Benvenuto, 2004.), rezultati ovih mjerenja usporedivi su sa tablicama standardiziranih rezultata u CROFIT normama. **Kriteriji uspješnosti za oba testa su sljedeći:**

| IZRAZITO ISPODPROSJEČNO | UMJERENO ISPODPROSJEČNO | PROSJEČNO | UMJERENO IZNADPROSJEČNO | IZRAZITO IZNADPROSJEČNO |
|----------------------------|----------------------------|-----------|----------------------------|----------------------------|
|----------------------------|----------------------------|-----------|----------------------------|----------------------------|

Rasponi rezultata za navedene kategorije nalaze se u tablicama CROFIT normi.

Tijekom provođenja ove teme, problemski zadatak je i preračunavanje broja otkucaja srca dobivenih iz mjerenja koje traje 10" u (FS) broj otkucaja srca u minuti, kao i usporedba rezultata među učenicima. Kriterij je binaran: zna izračunati / ne zna izračunati.

Vrednovanje u programu Kahoot provodi se dva puta za redom. Bilježe se rezultati drugog vrednovanja. Program sam izračunava uspješnost, a kriteriji bodovanja su: 0-1 bod= loše; 2-3 boda = dobro; 4-5 bodova= izvrsno. U alatu Kahoot procjenjuje se razumijevanje povezanosti motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i rada.

Iz navedenih rezultata sukladno preporukama struke nije uputno izvesti ocjenjivanje, već se rezultati unose u neposrednom obliku u Imenik učenika, u rubriku praćenja učenika.



Projektne zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)

Scenarij:

Projektne zadaci u ovoj temi/aktivnosti temelje se na prikupljanju podataka učenika o njegovim funkcionalnim sposobnostima i motoričkim sposobnostima. Ti rezultati služit će učenicima kao orijentir za planiranje ishoda vježbanja u području razvoja sposobnosti te u svrhu praćenja zdravlja tijekom 4 godine, od 5. do 8. razreda OŠ.

Aktivnosti:

Svaki učenik u petom razredu prije prvog mjerenja dobije karton u koji unosi svoje podatke, svoja morfološka obilježja i motoričke i funkcionalne sposobnosti sukladno rezultatima mjerenja. Mjerenja se provode na početku i na kraju svakog razreda od petog do osmog razreda. Rezultate učenici na početku osmog razreda obrađuju digitalno u programu Excel ili nekom drugom tabličnom kalkulatoru na satu Informatike, stvarajući bazu podataka za e-portfolio ZDRAVLJE. Nadalje, učenici imaju mogućnost pratiti svoj razvoj i napredak kroz longitudinalno praćenje, pa im prikupljeni rezultati pomažu u planiranju osobnog napretka u svima fazama razvoja, ali im služe i kao osnova za izvođenje raznih analiza i usporedbi razvoja morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te zakonitosti rasta i razvoja kroz duže vrijeme (od petog razreda). Navedeni zaključci iz analiziranih rezultata upotpunjavaju njihova znanja i predmetnih područja: IT, matematika, biologija, kemija i doprinose holističkom razvoju učenikovih kompetencija.

Prvi Projektne zadatak za učenike petih razreda je priprema i ispunjavanje osobnog kartona praćenja i unošenja osobnih podataka kao i prvih rezultata mjerenja.

Testovi iz CROFIT normi (Neljak, 2011.):

1. PODIZANJE TRUPA IZ LEŽANJA (MRSPTL)
2. TRČANJE 600m UČENICE (F600ZO) I 800m UČENICI (F800MO)

Vremenski okvir projekta:

- 5.razred, rujan: **inicijalno projektne mjerenje**
- 5. razred, svibanj: finalno razredno mjerenje/transitivno projektne mjerenje
- 6. razred, rujan: početno razredno mjerenje/transitivno projektne mjerenje
- 6. razred, svibanj: finalno razredno mjerenje/transitivno projektne mjerenje
- 7. razred, rujan: početno razredno mjerenje/transitivno projektne mjerenje



| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- 7. razred, svibanj: finalno razredno mjerenje/transitivno projektno mjerenje- 8. razred, rujan: početno razredno mjerenje/transitivno projektno mjerenje- 8. razred, svibanj: finalno razredno mjerenje/finalno projektno mjerenje <p>Rezultati projekta: longitudinalna studija rasta i razvoja te podizanja razina motoričkih i funkcionalnih sposobnosti</p> |
| Poveznice na multimedijske i interaktivne sadržaje | Kahoot. Proizveden ispit za učenike na Kahoot-u: https://create.kahoot.it/details/inici-5r-a/fc3068ed-54eb-4473-a469-53960c946e1e |
| Prijedlozi vanjskih izvora i literature | <ul style="list-style-type: none">- Benvenuto, G., (2004), Mettere i voti a scuola. Introduzione alla docimologia, Roma: Carocci- Grgin, T., (1999), Školsko ocjenjivanje znanja, Jastrebarsko: Naklada Slap- Nacionalni_okvirni_kurikulum- Milanovi, D. (2013). TEORIJA TRENINGA - Kineziologija sporta, Zagreb, Kineziološki fakultet.- Neljak, B. (2011). CROFIT_norme. Zagreb, Kineziološki fakultet.- Neljak, B. (2019). Varijabilne strukture sata tjelesne i zdravstvene kulture u funkciji kvalitetnijeg provođenja predmetnog kurikula. 28. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb, Hrvatski kineziološki savez. Str. 256 |



Ministarstvo
znanosti i
obrazovanja

