

<p>Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu</p>	
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 3 – Vježbe snage za mišiće trbuha
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	
Odgajno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN)	<p>SŠ TZK G.D.1.2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme. Sudjeluje u organiziranim motoričkim aktivnostima u slobodno vrijeme.</p>
Tijek nastavnog sata	<p>Uvodno pripremni dio sata, trajanje 13 minuta; Glavni dio sata, trajanje 25 minuta; Završni dio sata, trajanje 7 minuta;</p>



<p>Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)</p>	<p>Uvodno pripremni dio sata – Cikličko kretanje različitim tempom do 5 minuta i vježbe oponašanja kretanja životinja. Nastavnik opisuje i demonstrira zadanu vježbu, uočava i ispravlja pogreške učenika. Učenici izvode slijedeće vježbe:</p> <ol style="list-style-type: none">1. cikličko kretanje različitim tempom do 5 minuta2. puzaće 2x10m3. medvjed (oslonac na obje ruke i obje noge) 1x10m4. ozlijedjeni medvjed (oslonac na obje noge i jednoj ruci) 2x10m5. ozlijedjeni medvjed (oslonac na obje ruke i jednoj nozi) 2x10m6. gušter (vojničko kretanje) 1x10m7. gušter na leđima 1x10m8. jelenji skok 2x10m9. zečji skokovi 2x10m10. grabeći korak 2x10m11. sprint 2x10m <p>Glavni dio sata – vježbe snage za mišiće trbuha. 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. Obavezno skrenuti učenicima pažnju na pravilan položaj tijela i pravilnu tehniku izvođenja vježbi (ležeći na leđima s pogrčenim i/ili okomito podignutim nogama, lumbalni dio kralježnice čvrsto priljubljen uz podlogu, glava u produžetku kralježnice, pogled usmjeren prema stropu), na nepreporučljive vježbe za mišiće trbuha (sklopka, podizanje iz ležanja u sijed s ispruženim ili pogrčenim nogama, podizanje obje ispružene noge s tla u ležanju i spuštanje do tla, „bacanje“ nogu od strane suvježbača- opterećenje na lumbalni dio kralježnice) i na pravilno disanje (izdah pri naporu, udah pri opuštanju)</p> <p>Učenici izvode slijedeće vježbe:</p> <ol style="list-style-type: none">1. izdržaj u uporu na lijevom boku, 1x30 sec. odmor 15 sec.2. izdržaj u uporu na desnom boku boku, 1x30 sec. odmor 15 sec.3. podizanje trupa s okomito postavljenim nogama, 1x30 sec. odmor 15 sec.4. izdržaj u uporu (povlačenje koljena prema laktu), 1x30sec.odmor 15sec.5. upor na podlakticama rotacija kukovima, 1x30 sec. odmor 15 sec.6. podizanje trupa s velikom pilates loptom, 1x30 sec. odmor 15 sec.7. rolanje na lopti 1x30 sec. odmor 15 sec.8. škarice na klupici, 1x30 sec. odmor 15 sec.9. suprotna ruka prema pruženoj suprotnoj nozi DR/LN, 1x30 sec. odmor 15 sec.10. suprotna ruka prema pruženoj suprotnoj nozi LR/DN1x30 sec. odmor 15 sec. <p>Učenici izvode vježbu 30 sekundi nakon čega slijedi pauza 15 sekundi za odmor i promjenu radnih mjesta. Cijeli krug vježbi učenici ponavljaju dva</p>
--	--



	<p>puta uz odmor od jedne minute između krugova. Vježbanje se izvodi uz glazbu (110 - 128 BPM)</p> <p>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.</p> <p>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 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 mišića prednje strane natkoljenice2. istezanje mišića stražnjice3. istezanje mišića unutarnje i stražnje strane natkoljenice4. istezanje mišića stražnje strane potkoljenice5. istezanje trbušnih mišića na velikoj lopti6. istezanje mišića leđa7. istezanje mišića ramena8. istezanje troglavog mišića nadlaktice (triceps)9. istezanje dvoglavog mišića nadlaktice(biceps)10. istezanje prsnih mišića11. istezanje mišića vrata12. vježba opuštanja i disanja u ležanju na leđima (zatvoriti oči)13. vježba opuštanja i disanja u sijedu (zatvoriti oči) <p>Svaku vježbu i svaki položaj tijela zadržati 15-20 sekundi.</p>
Sadržaji koji se koriste u aktivnostima	<p>Cikličko kretanje različitim tempom do 5 minuta i vježbe oponašanja kretanja životinja</p> <ol style="list-style-type: none">1. cikličko kretanje različitim tempom do 5 minuta2. puzanje 2x10m3. medvjed (oslonac na obje ruke i obje noge) 1x10m4. ozlijedeni medvjed (oslonac na obje noge i jednoj ruci) 2x10m5. ozlijedeni medvjed (oslonac na obje ruke i jednoj nozi) 2x10m6. gušter (vojničko kretanje) 1x10m7. gušter na leđima 1x10m8. jelenji skok 2x10m9. zečji skokovi 2x10m10. grabeći korak 2x10m11. sprint 2x10m <p>Vježbe snage za mišiće trbuha:</p> <ol style="list-style-type: none">1. izdržaj u uporu na lijevom boku2. izdržaj u uporu na desnom boku boku



	<ol style="list-style-type: none">3. podizanje trupa s okomito postavljenim nogama4. izdržaj u uporu (povlačenje koljena prema laktu)5. upor na podlakticama rotacija kukovima6. podizanje trupa s velikom pilates loptom7. rolanje na lopti8. škarice na klupici9. suprotna ruka prema pruženoj suprotnoj nozi DR/LN10. suprotna ruka prema pruženoj suprotnoj nozi LR/DN <p>Vježbe opuštanja, disanja i istezanja mišića cijelog tijela:</p> <ol style="list-style-type: none">1. istezanje mišića prednje strane natkoljenice2. istezanje mišića stražnjice3. istezanje mišića unutarnje i stražnje strane natkoljenice4. istezanje mišića stražnje strane potkoljenice5. istezanje trbušnih mišića na velikoj lopti6. istezanje mišića leđa7. istezanje mišića ramena8. istezanje troglavog mišića nadlaktice (triceps)9. istezanje dvoglavog mišića nadlaktice(biceps)10. istezanje prsnih mišića11. istezanje mišića vrata12. vježba opuštanja i disanja u ležanju na leđima (zatvoriti oči)13. vježba opuštanja i disanja u sijedu (zatvoriti oči) <p>Rekviziti: velike i male pilates lopte, švedska klupa, strunjače, uređaj za reprodukciju zvuka, zvučnik.</p>
Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute	<p>Vrednovanje za učenje:</p> <ol style="list-style-type: none">1. aktivnost: 3-2-1; (provodi se na kraju sata) <p>Tema poučavanja: Vježbe snage za mišiće trbuha</p> <p>3 informacije koje mislim da znam o vježbama snage za mišiće trbuha</p> <p>2 informacije koje su mi nejasne / ne znam ih o vježbama snage za mišiće trbuha</p> <p>1 informacija u koju sam potpuno siguran/sigurna vježbama snage za mišiće trbuha</p> <p>Na kraju sata u završnom dijelu, nastavnik će provesti ovu aktivnost kroz kratki razgovor s učenicima.</p>
Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci;	istraživački zadatak ; u glavnom dijelu sata kada učenici završe planirane vježbe, učenike podijelim u grupe od 4 učenika i postavim ih na radna mesta. Zadatak je da u grupnom radu svaka skupina na svom radnom mjestu osmisli jednu vježbu snage za mišiće trbuha s nekim od ponuđenih rekvizita (mala pilates lopta, strunjača, šv.klupa, velika pilates lopta). Vrijeme za kreativnost, razmišljanje i dogovor je 2 minute, nakon čega učenici u 4



ovisno o predmetu i nastavnoj temi	minute izvode osmišljene vježbe, vrijeme za realizaciju ove aktivnosti planirano je u glavnom dijelu sata. Osim toga učenici će: <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 navedene vježbe ,• razumjeti smisao svakodnevne tjelesne aktivnosti,• reagirati na vlastitu tjelesnu aktivnost i brigu o vlastitom zdravlju
DODATNI ELEMENTI¹	
Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	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) osr B.4.2. Suradnički uči i radi u timu. DOMENA B, (NACIONALNI KURIKULUM MEĐUPREDMETNE TEME OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ) osr A.4.2.Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. DOMENA A,(NACIONALNI KURIKULUM MEĐUPREDMETNE TEME OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ u.k.u 2. Suradnja s drugima; Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spremjan je zatražiti i ponuditi pomoć, DOMENA 4., STVARANJE OKRUŽENJA ZA UČENJE, (NACIONALNI KURIKULUM MEĐUPREDMETNE TEME UČITI KAKO UČITI)
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	Ckličko kretanje različitim tempom do 5 minuta - BC. 1. 6 Analizira kružno gibanje. NACIONALNI KURIKULUM NASTAVNOGA PREDMETA FIZIKA Vježbe snage za mišiće trbuha - B. 1. 2 Primjenjuje I. Newtonov zakon. NACIONALNI KURIKULUM NASTAVNOGA PREDMETA FIZIKA
Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	<ol style="list-style-type: none">1. ckličko kretanje različitim tempom do 5 minuta (učenik s teškoćama će umjesto trčanja koristiti hodanje i mijenjati tempo hodanja)2. jelenji skokovi, (učenik s teškoćama će odraditi ovu vježbu kroz hodanje i prijelaz s jedne na drugu nogu bez skoka)3. grabeći korak, (učenik s teškoćama će ovu vježbu odraditi u mjestu i/ ili u hodanju)4. sprint (učenik s teškoćama će odraditi brzo hodanje) Vježbe snage za mišiće trbuha: Učeniku s teškoćama sve navedene vježbe možemo prilagoditi na način da mu smanjimo trajanje i/ili broj ponavljanja <ol style="list-style-type: none">1. izdržaj u uporu na lijevom boku, 1x15 sec. odmor 15 sec.2. izdržaj u uporu na desnom boku boku, 1x15 sec. odmor 15 sec.3. podizanje trupa s okomito postavljenim nogama, 1x30 sec. odmor 15 sec.(učenik s teškoćama će noge ostaviti na tlu, natkoljenica/potkoljenica pod 90° i izvoditi vježbu sporije)

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



	<ol style="list-style-type: none">4. izdržaj u uporu (povlačenje koljena prema laktu), 1x30sec.odmor 15sec.(učenik s teškoćama će ovu vježbu izvoditi u uporu klečećem uz povlačenje koljena prema laktu5. upor na podlakticama rotacija kukovima, 1x30 sec. odmor 15 sec.(učenik s teškoćama će odraditi samo upor na podlakticama)6. podizanje trupa s velikom pilates loptom, 1x30 sec. odmor 15 sec.(učenik s teškoćama će ovu vježbu odraditi bez pilates lopte)7. rolanje na lopti 1x30 sec. odmor 15 sec.(učenik s teškoćama će ovu vježbu odraditi bez rolanja na lopti samo izdržaj u uporu na lopti)8. škarice na klupici, (učenik s teškoćama izvodi podizanje jedne pa druge noge iz sijeda na tlu)9. suprotna ruka prema pruženoj suprotnoj nozi, 1x30 sec. odmor 15 sec. (stopala na tlu)
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	Vježbe snage za mišiće trbuha: Darovitim učenicima možemo ukazati na to da tempo izvođenja vježbe bude brži, odnosno da ponove veći broj ponavljanja u zadanom vremenu i <ol style="list-style-type: none">1. izdržaj u uporu na lijevom boku, 1x30 sec. odmor 15 sec. (daroviti učenik može podići desnu nogu i desnu ruku -zvijezda)2. izdržaj u uporu na desnom boku boku, 1x30 sec. odmor 15 sec. daroviti učenik može podići lijevu nogu i lijevu ruku- zvijezda)
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 primjeniti u slobodno vrijeme, izvannastave i izvanškole, 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 TZK.



Poveznice na multimedijске i interaktivne sadržaje	*napomena: na video klipovima su moji učenici s kojima sam uz suglasnost roditelja i Škole snimila više od 100 vježbi koje izvodimo na nastavi, ovdje prilažem neke od njih <ol style="list-style-type: none">1. izdržaj u uporu na lijevom boku, https://www.youtube.com/watch?v=qdruWwwqU702. podizanje trupa s okomito postavljenim nogama https://www.youtube.com/watch?v=CqDcyyUxSZQ3. izdržaj u uporu (povlačenje koljena prema laktu) https://www.youtube.com/watch?v=IFsDbxgpiY04. upor na podlakticama rotacija kukovima https://www.youtube.com/watch?v=pJ0WJrgYMJ45. podizanje trupa s velikom pilates loptom https://www.youtube.com/watch?v=-q-qjIS5D1c6. rolanje na lopti https://www.youtube.com/watch?v=R5IkafBQrUo7. škarice na klupici (https://www.youtube.com/watch?v=8H64hmVNGys)8. suprotna ruka prema pruženoj suprotnoj nozi, https://www.youtube.com/watch?v=f_uYe_SSzU9. puzanje https://www.youtube.com/watch?v=pv-FJM-2dUg10. istezanje m. prednje strane natkoljenice https://www.youtube.com/watch?v=RbrWnriAXzg11. istezanje mišića stražnjice https://www.youtube.com/watch?v=dBvwragEq3Q12. istezanje m. unutarnje i stražnje strane natkoljenice https://www.youtube.com/watch?v=sjMayF3nP Aw13. istezanje m. stražnje strane potkoljenice https://www.youtube.com/watch?v=L9VloQ51lz814. istezanje trbušnih mišića https://www.youtube.com/watch?v=V4SI_yWiQnQ15. istezanje m. leđa https://www.youtube.com/watch?v=9SCHLB TtSBE16. istezanje m. ramena https://www.youtube.com/watch?v=kIB2kc8c3oY17. istezanje mišića vrata https://www.youtube.com/watch?v=dGwv2hqqucc
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	Prilog o projektu "Mogy u školi" objavljen na Novoj TV - 22.10.2017. (https://youtu.be/yLytg-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 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 Šunda Mirela, Zdravstveno usmjereni tjelesna aktivnost kod učenika uz Mogu aplikaciju, 6. simpozij Školski sport, Zagreb, prosinac 2017., PP prezentacija i izlaganje Mišić, Tena, Utjecaj Mogu aplikacije na tjelesnu aktivnost kod učenika srednje škole unutar slobodnog vremena, Diplomski rad, Zagreb, 2018.