

<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 4 – Vježbe snage za mišiće leđa
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	
Odgono-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 12 minuta; Glavni dio sata, trajanje 27 minuta; Završni dio sata, trajanje 6 minuta;</p>



Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)	<p>Uvodno pripremni dio sata – trčanje s različitim zadatcima do 5 minuta, vježbe zagrijavanja kroz atletsku 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:</p> <ol style="list-style-type: none">1. pretrčavanje prepona 30 cm, 2x10 m2. visoki skip preko prepona 30cm , 2x10 m3. visoki skip bočno preko prepona 30 cm, 2x10 m4. visoki skip bočno s prednoženjem preko prepona 30 cm, 2x10 m5. skok s noge na nogu, 2x10 m preko prepona 30 cm, 2x10m6. sunožni skokovi s međuposkokom preko prepona 30 cm 2x10m7. sunožni skokovi preko prepona 30 cm 2x10m8. pretrčavanje prepona 30 cm, 2x10 m <p>Glavni dio sata – vježbe snage za mišiće leđa. 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 (u ležanju, u sijedu, klečeći ili u stajanju) i pravilnu tehniku izvođenja vježbi (ležeći licem prema tlu, ravna kralježnica, ne oslanjati se na dlanove s uvinutim leđima - kod zaklona, glava u produžetku kralježnice, pogled usmjeren prema tlu), na nepreporučljive vježbe za mišiće leđa (istovremeno podizanje obje ruke i obje noge od tla, istovremeno podizanje obje noge od tla, zaklon glavom - 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 na velikoj lopti suprotna ruka suprotna noge (L/D) 30 sec. odmor 15 sec.2. Izdržaj na velikoj lopti suprotna ruka suprotna noge (D/L) 30 sec. odmor 15 sec.3. Podizanje ruku na velikoj pilates lopti 30 sec. odmor 15 sec.4. Podizanje suprotne ruke suprotne noge – klečeći 30 sec. odmor 15 sec.5. Povlačenje palice preko glave 30 sec. odmor 15 sec.6. Povlačenje palice preko u glave sijed na velikoj lopti 30 sec. odmor 15 sec.7. Povlačenje palice preko glave u ležećem položaju 30 sec. odmor 15 sec.8. Suprotna ruka suprotna noge 30 sec. odmor 15 sec.9. Spajanje lopatica iz ležanja na prsima 30 sec. odmor 15 sec.10. Podizanje ruku iz ležanja na prsima 30 sec. odmor 15 sec.11. Naizmjenično podizanje nogu iz ležanja na prsima 30 sec. odmor 15 sec.12. Istovremeno podizanje jedne ruke u uzručenje druge u zaručenje iz ležanja na prsima 30 sec. odmor 15 sec.13. Zanoženje s velikom pilates loptom 30 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 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 primjeniti i u drugim aktivnostima na satu TZK.</p> <p>Završni dio sata, - vježbe istezanja mišića cijelog tijela i relaksacija uz vježbe disanja, nastavnik opisuje i demonstrira(ili prikazuje video klip) sve planirane vježbe istezanja 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>Trčanje s različitim zadatcima do 5 minuta (zabacivanje potkoljenica, izbacivanje potkoljenica, korak dokorak, čučanj skok, leći na prsa, leći na leđa, sijed), vježbe zagrijavanja kroz atletsku školu trčanja i vježbe za jačanje mišića stopala i nogu</p> <ol style="list-style-type: none">1. pretrčavanje prepona 30 cm, 2x10m2. visoki skip preko prepona 30cm , 2x10m3. visoki skip bočno preko prepona 30 cm, 2x10m4. visoki skip bočno s prednoženjem preko prepona 30 cm, 2x10m5. skok s noge na nogu, 2x10 m preko prepona 30 cm, 2x10m6. sunožni skokovi s međuposkokom preko prepona 30 cm 2x10m7. sunožni skokovi preko prepona 30 cm 2x10m8. pretrčavanje prepona 30 cm, 2x10 m <p>Vježbe snage za mišiće leđa:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Izdržaj na velikoj lopti suprotna ruka suprotna nogu (L/D)2. Izdržaj na velikoj lopti suprotna ruka suprotna nogu (D/L)3. Podizanje ruku na velikoj pilates lopti



	<p>4. Podizanje suprotne ruke suprotne noge - klečeći 5. Povlačenje palice preko glave 6. Povlačenje palice preko u glave sijed na velikoj lopti 7. Povlačenje palice preko glave u ležećem položaju 8. Suprotna ruka suprotna noga 9. Spajanje lopatica iz ležanja na prsima 10. Podizanje ruku iz ležanja na prsima 11. Naizmjenično podizanje nogu iz ležanja na prsima 12. Istovremeno podizanje jedne ruke u uzručenje druge u zaručenje iz ležanja na prsima 13. Zanoženje s velikom pilates loptom</p> <p>Vježbe istezanja mišića cijelog tijela i relaksacija uz vježbe disanja:</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: prepone 30 cm visine, velike i male pilates lopte, strunjače, palice, uređaj za reprodukciju zvuka, zvučnik.</p>
<p>Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute</p>	<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 leđa</p> <p>3 informacije koje mislim da znam o vježbama snage za mišiće leđa</p> <p>2 informacije koje su mi nejasne / ne znam ih o vježbama snage za mišiće leđa</p> <p>1 informacija u koju sam potpuno siguran/sigurna vježbama snage za mišiće leđa</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</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 mjesto. Zadatak je da u grupnom radu svaka skupina na svom radnom mjestu osmisli jednu vježbu snage za mišiće leđa s nekim od ponuđenih</p>



razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi	rekvizita (mala pilates lopta, palica, velika pilates lopta) poštujući pravilnu tehniku izvođenja i pravilan položaj tijela. 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. 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, 4. DOMENA, STVARANJE OKRUŽENJA ZA UČENJE, (NACIONALNI KURIKULUM MEĐUPREDMETNE TEME UČITI KAKO UČITI)
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	Trčanje sa zadatcima do 5 minuta - BC. 1. 6 Analizira kružno gibanje. NACIONALNI KURIKULUM NASTAVNOGA PREDMETA FIZIKA Vježbe snage za mišiće leđa - B. 1. 2 Primjenjuje I. Newtonov zakon. NACIONALNI KURIKULUM NASTAVNOGA PREDMETA FIZIKA
Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	Vježbe snage za mišiće leđa: Učeniku s teškoćama sve navedene vježbe možemo prilagoditi na način da mu smanjimo trajanje i/ili broj ponavljanja i <ol style="list-style-type: none">1. Izdržaj na velikoj lopti suprotna ruka suprotna noge (L/D) 30 sec. odmor 15 sec. (izdržaj u uporu klečećem)2. Izdržaj na velikoj lopti suprotna ruka suprotna noge (D/L) 30 sec. odmor 15 sec. (izdržaj u uporu klečećem)3. Podizanje ruku na velikoj pilates lopti 30 sec. odmor 15 sec.(podizanje ruku ležeći na prsima)

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



Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	Vježbe snage za mišiće leđa: Darovitim učenicima možemo ukazati na to da tempo izvođenja vježbe bude brži, odnosno da ponove veći broj ponavljanja u zadanom vremenu <ol style="list-style-type: none">1. Podizanje ruku na velikoj pilates lopti 30 sec. odmor 15 sec.2. Podizanje suprotne ruke suprotne noge – klečeći 30 sec. odmor 15 sec.3. Povlačenje palice preko glave 30 sec. odmor 15 sec.4. Povlačenje palice preko u glave sjed na velikoj lopti 30 sec. odmor 15 sec.5. Povlačenje palice preko glave u ležećem položaju 30 sec. odmor 15 sec.6. Suprotna ruka suprotna nogu 30 sec. odmor 15 sec.7. Spajanje lopatica iz ležanja na prsima 30 sec. odmor 15 sec.8. Podizanje ruku iz ležanja na prsima 30 sec. odmor 15 sec.9. Naizmjenično podizanje nogu iz ležanja na prsima 30 sec. odmor 15 sec.10. Istovremeno podizanje jedne ruke u uzručenje druge u zaručenje iz ležanja na prsima 30 sec. odmor 15 sec.11. Zanoženje s velikom loptom 30 sec. odmor 15 sec.
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, 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 na velikoj lopti suprotna ruka suprotna noge (L/D) https://www.youtube.com/watch?v=NhiTm4CmrD82. Podizanje ruku na velikoj pilates lopti https://www.youtube.com/watch?v=bLOJjSqBU9A3. Podizanje suprotne ruke suprotne noge - klečeći https://www.youtube.com/watch?v=YJiE49Phmws4. Povlačenje palice preko glave https://www.youtube.com/watch?v=B6A5zhfNL3g5. Povlačenje palice preko u glave sijed na velikoj lopti https://www.youtube.com/watch?v=FTi2_hnXeec6. Povlačenje palice preko glave u ležećem položaju https://www.youtube.com/watch?v=9vcdRv9s9gs7. Suprotna ruka suprotna noge https://www.youtube.com/watch?v=utS6MucvCWc8. Spajanje lopatica iz ležanja na prsima https://www.youtube.com/watch?v=YnolhcKPTIE9. Podizanje ruku iz ležanja na prsima https://www.youtube.com/watch?v=r8h1VShabJs10. Naizmjenično podizanje nogu iz ležanja na prsima https://www.youtube.com/watch?v=R-5MLyhNTI811. Istovremeno podizanje jedne ruke u uzručenje druge u zaručenje iz ležanja na prsima https://www.youtube.com/watch?v=i1cAZwvj8412. Zanoženje s velikom pilates loptom https://www.youtube.com/watch?v=ks49NyFhkZI13. Istezanje m. prednje strane natkoljenice https://www.youtube.com/watch?v=RbrWnriAXzg14. istezanje mišića stražnjice https://www.youtube.com/watch?v=dBvwragEq3Q15. istezanje m. unutarnje i stražnje strane natkoljenice https://www.youtube.com/watch?v=sjMayF3nP Aw16. istezanje m. stražnje strane potkoljenice https://www.youtube.com/watch?v=L9VloQ51lz817. istezanje trbušnih mišića https://www.youtube.com/watch?v=V4SI_yWiQnQ18. istezanje m. leđa https://www.youtube.com/watch?v=9SCHLBtSBE19. istezanje m. ramena https://www.youtube.com/watch?v=kIB2kc8c3oY20. 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/yLyq-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=9T9foDeeBLI https://zir.nsk.hr/islandora/object/kif%3A689



	<p>Atletika hodanja i trčanja: sveučilišni priručnik / Vesna Babić. Zagreb, 2010.</p> <p>Materijalni opis: 147 str.: ilustr.; 24 cm, DVD u prilogu, tvrdi uvez. Sadržaj: O atletici; Hodanje, sportsko hodanje; Trčanja; Štafetna 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>
--	--