

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 5 – Vježbe snage i jakosti za mišiće nogu 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	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 10 minuta; Glavni dio sata, trajanje 28 minuta; Završni dio sata, trajanje 7 minuta;



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

Uvodno pripremni dio sata – 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:

1. niski skip, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve
2. niski skip bočno, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve
3. visoki skip, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve
4. visoki skip bočno, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve
5. zabacivanje potkoljenica, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve
6. izbacivanje potkoljenica, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve
7. indijanski poskoci, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve
8. skokovi na lijevoj nozi, 2x10 m kroz koordinacijske ljestve
9. skokovi na desnoj nozi, 2x10 m kroz koordinacijske ljestve
10. skok s noge na nogu, 2x10 m kroz koordinacijske ljestve
11. sunožni skokovi, 2x10m kroz koordinacijske ljestve
12. sunožni skokovi bočno, 2x10m kroz koordinacijske ljestve

Glavni dio sata – vježbe snage i jakosti za mišiće nogu 1. 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 na tlu, na pravilnu izvedbu tehnike čučnja** (stopala u širini kukova ili šire od širine kukova, leđa ravna, koljena okomito na nožne prste,) i **na pravilno disanje** (izdah pri naporu, udah pri opuštanju).

Učenici izvode slijedeće vježbe:

1. Izdržaj u čučnju, 1x 30 sec. ,odmor 30 sec.
2. Vijača naizmjeničan preskok 1x30sec.,odmor 30 sec.
3. Naskok na klupicu u čučanj, 1x30sec.,odmor 30 sec.
4. Čučanj uzručiti loptom, 1x30sec.,odmor 30 sec.
5. Podizanje na prste, 1x 30 sec., odmor 30 sec.
6. Iskorak nazad iz čučnja, 1x 30 sec. , odmor 30 sec.
7. Potisak po lopti potkoljenicama (noge/trup 90°), 1x 30 sec., odmor 30 sec.
8. Korak dokorak u čučnju s gumom oko zglobova, 1x 30 sec.,odmor 30sec.
9. Trčanje na velikoj lopti, 1x 30 sec.,odmor 30sec.
10. Savijanje potkoljenica iz ležanja na leđima držeći veliku loptu između potkoljenica, 1x 30 sec., odmor 30 sec.

Učenici izvode vježbu 30 sekundi nakon čega slijedi pauza 30 sekundi za odmor i promjenu radnih mjesta. Cijeli krug vježbi učenici ponavljaju dva puta uz odmor od 1 minute između krugova. Vježbanje se izvodi uz glazbu (110 - 128 BPM)



	<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>
<p>Sadržaji koji se koriste u aktivnostima</p>	<p>Vježbe zagrijavanja kroz atletsku školu trčanja i vježbe za jačanje mišića stopala i nogu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. niski skip, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve2. niski skip bočno, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve3. visoki skip, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve4. visoki skip bočno, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve5. zabacivanje potkoljenica, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve6. izbacivanje potkoljenica, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve7. indijanski poskoci, 4x10 m kroz koordinacijske ljestve8. skokovi na lijevoj nozi, 2x10 m kroz koordinacijske ljestve9. skokovi na desnoj nozi, 2x10 m kroz koordinacijske ljestve10. skok s noge na nogu, 2x10 m kroz koordinacijske ljestve11. sunožni skokovi, 2x10m kroz koordinacijske ljestve12. sunožni skokovi bočno, 2x10m kroz koordinacijske ljestve <p>Vježbe snage i jakosti za mišiće nogu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Izdržaj u čučnju, 1x 30 sec. ,odmor 30 sec.2. Vijača naizmjeničan preskok 1x30sec.,odmor 30 sec.3. Naskok na klupicu u čučanj, 1x30sec.,odmor 30 sec.4. Čučanj uzručiti loptom, 1x30sec.,odmor 30 sec.5. Podizanje na prste, 1x 30 sec., odmor 30 sec.6. Iskorak nazad iz čučnja, 1x 30 sec. , odmor 30 sec.



	<p>7. Potisak po lopti potkoljenicama (noge/trup 90°), 1x 30 sec., odmor 30 sec.</p> <p>8. Korak dokorak u čučnju s gumom oko zglobova, 1x 30 sec., odmor 30sec.</p> <p>9. Trčanje na velikoj lopti, 1x 30sec., odmor 30 sec.</p> <p>10. Savijanje potkoljenica iz ležanja na leđima držeći veliku loptu između potkoljenica, 1x 30 sec., odmor 30 sec.</p> <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, vijače, klupice za naskok, strunjače, gume, koordinacijske ljestve, uređaj za reprodukciju zvuka, zvučnik.</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 i jakosti za mišiće nogu</p> <p>3 informacije koje mislim da znam o vježbama snage i jakosti za mišiće nogu</p> <p>2 informacije koje su mi nejasne / ne znam ih o vježbama snage i jakosti za mišiće nogu</p> <p>1 informacija u koju sam potpuno siguran/sigurna vježbama snage i jakosti za mišiće nogu</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;</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 vježbu snage za mišiće nogu s gumom. Vrijeme za kreativnost, razmišljanje i dogovor je 2 minute, nakon čega učenici u 3 minute izvode osmišljene vježbe, vrijeme za realizaciju ove aktivnosti planirano je u glavnom dijelu sata.</p>



ovisno o predmetu i nastavnoj temi	<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 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	<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, DOMENA B, (NACIONALNI KURIKULUM MEĐUPREDMETNE TEME OSOBN I SOCIJALNI RAZVOJ)</p> <p>osr A.4.2.Upravlja svojim emocijama i ponašanjem, DOMENA A, (NACIONALNI KURIKULUM MEĐUPREDMETNE TEME OSOBN I SOCIJALNI RAZVOJ)</p> <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 zagrijavanja kroz atletsku školu trčanja - C. 1. 1 Analizira pravocrtna gibanja. NACIONALNI KURIKULUM NASTAVNOGA PREDMETA FIZIKA</p> <p>Vježbe snage za mišiće nogu - B. 1. 2 Primjenjuje I. Newtonov zakon. NACIONALNI KURIKULUM NASTAVNOGA PREDMETA FIZIKA</p>
Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	<p>Učeniku s teškoćama sve navedene vježbe zagrijavanja možemo prilagoditi na način da mu smanjimo broj ponavljanja;</p> <ol style="list-style-type: none">1. skok s noge na nogu (učenik s teškoćama će odraditi ovu vježbu kroz hodanje i prelazak s jedne na drugu nogu bez skoka) <p>Vježbe snage za mišiće nogu: Učeniku s teškoćama sve navedene vježbe možemo prilagoditi na način da mu smanjimo trajanje i/ili broj ponavljanja i</p> <ol style="list-style-type: none">1. Naskok na klupicu u čučanj, 1x20sec.,odmor 30 sec.(klupica niže visine za naskok i/ili penjanje na klupicu i silaženje s klupice)2. Čučanj uzručiti loptom, 1x20sec.,odmor 30 sec.(čučanj bez lopte)3. Potisak po lopti potkoljenicama (noge/trup 90°), 1x 20 sec., odmor 30 sec. (natkoljenica/ potkoljenica90°),4. Korak dokorak u čučnju s gumom oko zglobova, 1x 20 sec.,odmor 30sec.(bez gume)5. Trčanje na velikoj lopti, 1x 20 sec.,odmor 30sec.(trčanje u istom položaju noge na tlu)6. Savijanje potkoljenica iz ležanja na leđima držeći veliku loptu između potkoljenica, 1x 20 sec., odmor 30 sec. (bez lopte)

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



Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	Vježbe snage za mišiće nogu: 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. Vijača naizmjeničan preskok 1x30sec.,odmor 30 sec. (veći broj pon.)2. Naskok na klupicu u čučanj, 1x30sec.,odmor 30 sec.(najviša klupica, mi imamo tri visine)3. Čučanj uzručiti loptom, 1x30sec.,odmor 30 sec. (u uzručenju potisak lopte dlanovima)4. Savijanje potkoljenica iz ležanja na leđima držeći veliku loptu između potkoljenica, 1x 30 sec., odmor 30 sec. (prije savijanja potkoljenica) potisak lopte
Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa	
Projektne zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)	Projektne zadatke: 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	<p>*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</p> <ol style="list-style-type: none">1. Izdržaj u čučnju, https://www.youtube.com/watch?v=CwsH35FXCFs2. Vijača naizmjeničan preskok https://www.youtube.com/watch?v=CwsH35FXCFs3. Naskok na klupicu u čučanj, https://www.youtube.com/watch?v=al4IJEnI8XU4. Čučanj uzručiti loptom, https://www.youtube.com/watch?v=eGAQ6o3Z0uY5. Podizanje na prste, https://www.youtube.com/watch?v=RGuBN4-d0iO6. Iskorak nazad iz čučnja, https://www.youtube.com/watch?v=2NsuaF5E2g87. Potisak po lopti potkoljenicama (noge/trup 90°), https://www.youtube.com/watch?v=yeHmGuymIw8. Korak dokorak u čučnju s gumom oko zglobova https://www.youtube.com/watch?v=IY1OHU7W2qc9. Trčanje na velikoj lopti, https://www.youtube.com/watch?v=AXK2-i-uu8k10. Savijanje potkoljenica iz ležanja na leđima držeći veliku loptu između potkoljenica, https://www.youtube.com/watch?v=wg8iWWB3WYQ11. istezanje m. prednje strane natkoljenice https://www.youtube.com/watch?v=RbrWnriAXzg12. istezanje mišića stražnjice https://www.youtube.com/watch?v=dBvwragEq3Q13. istezanje m. unutarnje i stražnje strane natkoljenice https://www.youtube.com/watch?v=siMayF3nPAw14. istezanje m. stražnje strane potkoljenice https://www.youtube.com/watch?v=L9VloQ51lz815. istezanje trbušnih mišića https://www.youtube.com/watch?v=V4SI_yWiQnQ16. istezanje m.leđa https://www.youtube.com/watch?v=9SCHLBTtSBE17. istezanje m. ramena https://www.youtube.com/watch?v=kIB2kc8c3oY18. istezanje mišića vrata https://www.youtube.com/watch?v=dGwv2hqqucc
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	<p>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</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 Mišić, Tena, Utjecaj Mogy aplikacije na tjelesnu aktivnost kod učenika srednje škole unutar slobodnog vremena, Diplomski rad, Zagreb, 2018.</p>