

<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 6 – Vježbe snage i jakosti za mišiće nogu 2
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 10 minuta; Glavni dio sata, trajanje 28 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 – 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:</p> <ol style="list-style-type: none">1. hod na prstima, 2x20 m2. hod na petama , 2x20 m3. hod na vanjskom rubu stopala, 2x20 m4. hod naizmjence preko prsti i pete, 2x20 m5. niski skip, 2x20 m6. visoki skip, 2x20 m7. zabacivanje potkoljenica, 2x20 m8. izbacivanje potkoljenica, 2x20 m9. indijanski poskoci, 2x20 m10. skokovi s noge na nogu, 2x20 m11. grabeći korak, 2x20 m12. ubrzanja, 2x20 m13. sprint, 2x20 m <p>Glavni dio sata – vježbe snage i jakosti za mišiće nogu 2.</p> <p>Nastavnik s učenicima na satu postavlja radna mjesta, opisuje i demonstrira (prikujuje video klip) pravilnu tehniku izvođenja svih planiranih vježbi na svakom radnom mestu uočava i ispravlja pogreške, mjeri vrijeme vježbanja i pauza između serija.</p> <p>Učenici izvode slijedeće vježbe:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Skok raskorakom, 1x 30sec., odmor 30 sec.2. Iskorak u "zatvorski" čučanj, 1x 30sec., odmor 30 sec.3. Vijača sunožno, 1x 30sec., odmor 30 sec.4. Razvlačenje gume nogama (odmicači), 1x 30sec., odmor 30 sec.5. Potisak pilates lopte potkoljenicama (noge/trup 90°), 1x 30sec., odmor 30 sec.6. Podizanje kukova stopala na velikoj pilates lopti, 1x 30sec., odmor 30 sec.7. Čučnjevi s velikom pilates loptom uz zid (noge širina kukova), 1x 30sec., odmor 30 sec.8. Podizanje na prste, 1x 30sec., odmor 30 sec.9. Rolanje pilates lopte stopalima (kukovi visoko podignuti), 1x 30sec., odmor 30 sec.10. Bugarski čučanj (na klupi), 1x 30sec., odmor 30 sec. <p>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> <p>Učenici će moći usvojiti i razumjeti pravilnu tehniku izvedbe vježbe i primjenjivati je u tjelesnom vježbanju na ostalim satima TZK i u svoje</p>
--	---



	<p>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>Vježbe zagrijavanja kroz atletsku školu trčanja i vježbe za jačanje mišića stopala i nogu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. hod na prstima, 2x20 m2. hod na petama , 2x20 m3. hod na vanjskom rubu stopala, 2x20 m4. hod naizmjence preko prsti i pete, 2x20 m5. niski skip, 2x20 m6. visoki skip, 2x20 m7. zabacivanje potkoljenica, 2x20 m8. izbacivanje potkoljenica, 2x20 m9. indijanski poskoci, 2x20 m10. skokovi s noge na nogu, 2x20 m11. grabeći korak, 2x20 m12. ubrzanja, 2x20 m13. sprint, 2x20 m <p>Vježbe snage i jakosti za mišiće nogu 1:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Skok raskorakom, 1x 30sec.,odmor 30 sec.2. Iskorak u "zatvorski" čučanj, 1x 30sec.,odmor 30 sec.3. Vijača sunožno, 1x 30sec.,odmor 30 sec.4. Razvlačenje gume nogama (odmicači), 1x 30sec.,odmor 30 sec.5. Potisak pilates lopte potkoljenicama (noge/trup 90°), 1x 30sec.,odmor 30 sec.



	<ol style="list-style-type: none">6. Podizanje kukova stopala na velikoj pilates lopti, 1x 30sec., odmor 30 sec.7. Čučnjevi s velikom pilates loptom uz zid (noge širina kukova), 1x 30sec., odmor 30 sec.8. Podizanje na prste, 1x 30sec., odmor 30 sec.9. Rolanje pilates lopte stopalima (kukovi visoko podignuti), 1x 30sec., odmor 30 sec.10. Bugarski čučanj (na klupi), 1x 30sec., odmor 30 sec. <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 pilates lopte, vijače, klupa, strunjače, gume, uređaj za reprodukciju zvuka, zvučnik.</p>																					
Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute	<p>Vrednovanje kao učenje:</p> <ol style="list-style-type: none">1. aktivnost: lista za procjenu (provodi se na kraju sata) <table border="1"><thead><tr><th></th><th>DA</th><th>NE</th></tr></thead><tbody><tr><td>ODRADIO/LA SAM SVE ZADANE VJEŽBE SNAGE NAJBOLJE ŠTO SAM MOGAO/LA</td><td></td><td></td></tr><tr><td>RAZMIŠLJAM O PRAVILNOJ IZVEDBI DOK VJEŽBAM</td><td></td><td></td></tr><tr><td>RAZMIŠLJAM O PRAVILNOM DISANJU TIJEKOM VJEŽBANJA</td><td></td><td></td></tr><tr><td>TREBAM DODATNO VJEŽBATI SNAGU</td><td></td><td></td></tr><tr><td>ZADOVOLJNA SAM SVOJOM IZVEDBOM NA SATU</td><td></td><td></td></tr><tr><td>NASTAVIT ĆU VJEŽBATI SNAGU U SLOBODNO VRIJEME</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>		DA	NE	ODRADIO/LA SAM SVE ZADANE VJEŽBE SNAGE NAJBOLJE ŠTO SAM MOGAO/LA			RAZMIŠLJAM O PRAVILNOJ IZVEDBI DOK VJEŽBAM			RAZMIŠLJAM O PRAVILNOM DISANJU TIJEKOM VJEŽBANJA			TREBAM DODATNO VJEŽBATI SNAGU			ZADOVOLJNA SAM SVOJOM IZVEDBOM NA SATU			NASTAVIT ĆU VJEŽBATI SNAGU U SLOBODNO VRIJEME		
	DA	NE																				
ODRADIO/LA SAM SVE ZADANE VJEŽBE SNAGE NAJBOLJE ŠTO SAM MOGAO/LA																						
RAZMIŠLJAM O PRAVILNOJ IZVEDBI DOK VJEŽBAM																						
RAZMIŠLJAM O PRAVILNOM DISANJU TIJEKOM VJEŽBANJA																						
TREBAM DODATNO VJEŽBATI SNAGU																						
ZADOVOLJNA SAM SVOJOM IZVEDBOM NA SATU																						
NASTAVIT ĆU VJEŽBATI SNAGU U SLOBODNO VRIJEME																						

	<p>Na kraju sata u završnom dijelu, nastavnik će podijeliti liste za procjenu učenicima i provesti ovu aktivnost.</p>
Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi	<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 nekim od ponuđenih rekvizita palicom. 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> <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 OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ)</p> <p>osr A.4.2.Upravlja svojim emocijama i ponašanjem. DOMENA A, (NACIONALNI KURIKULUM MEĐUPREDMETNE TEME OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ</p> <p>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)</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 i ;</p> <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 prijelaz s jedne na drugu nogu bez skoka) 2. grabeći korak, (učenik s teškoćama će ovu vježbu odraditi u mjestu i/ ili u hodanju)

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



	<p>3. ubrzanja (učenik s teškoćama će ovaj zadatak odraditi hodajući s postupnim povećanjem brzine hodanja)</p> <p>4. sprint (učenik s teškoćama će odraditi brzo hodanje)</p> <p>Vježbe snage za mišiće nogu: 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. Skok raskorakom, 1x 30sec., odmor 30 sec. (manji broj ponavljanja)2. Iskorak u "zatvorski" čučanj, 1x 30sec., odmor 30 sec. (manji broj ponavljanja)3. Vijača sunožno, 1x 30sec., odmor 30 sec. (s međuposkokom)4. Razvlačenje gume nogama (odmicači), 1x 30sec., odmor 30 sec. (manji broj ponavljanja)5. Potisak pilates lopte potkoljenicama (noge/trup 90°), 1x 30sec., odmor 30 sec. (noge na podu)6. Podizanje kukova stopala na velikoj pilates lopti, 1x 30sec., odmor 30 sec. (bez lopte, stopala na podu)7. Čučnjevi s velikom pilates loptom uz zid (noge širina kukova), 1x 30sec., odmor 30 sec. (manji broj ponavljanja)8. Podizanje na prste, 1x 30sec., odmor 30 sec.9. Rolanje pilates lopte stopalima (kukovi visoko podignuti), 1x 30sec., odmor 30 sec. (manji broj ponavljanja)10. Bugarski čučanj (na klupi), 1x 30sec., odmor 30 sec. (manji broj ponavljanja)
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	<p>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</p> <ol style="list-style-type: none">1. Skok raskorakom, 1x 30sec., odmor 30 sec.2. Iskorak u "zatvorski" čučanj, 1x 30sec., odmor 30 sec.3. Vijača sunožno, 1x 30sec., odmor 30 sec.4. Razvlačenje gume nogama (odmicači), 1x 30sec., odmor 30 sec.5. Potisak pilates lopte potkoljenicama (noge/trup 90°), 1x 30sec., odmor 30 sec.6. Podizanje kukova stopala na velikoj pilates lopti, 1x 30sec., odmor 30 sec.7. Čučnjevi s velikom pilates loptom uz zid (noge širina kukova), 1x 30sec., odmor 30 sec.8. Podizanje na prste, 1x 30sec., odmor 30 sec.9. Rolanje pilates lopte stopalima (kukovi visoko podignuti), 1x 30sec., odmor 30 sec.10. Bugarski čučanj (na klupi), 1x 30sec., odmor 30 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. Skok raskorakom, https://www.youtube.com/watch?v=ejQEjN90fFk2. Iskorak u "zatvorski" čučanj, https://www.youtube.com/watch?v=D3s4zwApfts3. Vijača sunožno, https://www.youtube.com/watch?v=HbczpZBc_Qk4. Razvlačenje gume nogama (odmicači), https://www.youtube.com/watch?v=zYnSxQqCNw45. Potisak pilates lopte potkoljenicama (noge/trup 90°), https://www.youtube.com/watch?v=yeHmmGuymlw6. Podizanje kukova stopala na velikoj pilates lopti, https://www.youtube.com/watch?v=J4wcca7TW8s7. Čučnjevi s velikom pilates loptom uz zid (noge širina kukova), https://www.youtube.com/watch?v=C0-IW_DYicg8. Podizanje na prste, https://www.youtube.com/watch?v=RGuBN4-d0i09. Rolanje pilates lopte stopalima (kukovi visoko podignuti), https://www.youtube.com/watch?v=MgnLqPiu_u010. Bugarski čučanj (na klupi), https://www.youtube.com/watch?v=TmG07dD7k6s11. 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=sjMayF3nP Aw14. istezanje m. stražnje strane potkoljenice https://www.youtube.com/watch?v=L9VloQ51lz815. istezanje trbušnih mišića https://www.youtube.com/watch?v=V4Sl_yWiQnQ16. istezanje m. leđa https://www.youtube.com/watch?v=9SCHLBtSBE17. istezanje m. ramena https://www.youtube.com/watch?v=kIB2kc8c3oY18. istezanje mišića vrata https://www.youtube.com/watch?v=dGwv2hqucc
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	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 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 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.