

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 7 – Vježbe snage za prsne mišiće i mišiće ruku i ramenog pojasa 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 12 minuta; Glavni dio sata, trajanje 26 minuta; Završni dio sata, trajanje 7 minuta;



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

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:

1. cikličko kretanje različitim tempom do 5 minuta
2. puzanje 2x10m
3. medvjed (oslonac na obje ruke i obje noge) 1x10m
4. ozlijeđeni medvjed (oslonac na obje noge i jednoj ruci) 2x10m
5. ozlijeđeni medvjed (oslonac na obje ruke i jednoj nozi) 2x10m
6. gušter (vojničko kretanje) 1x10m
7. gušter na leđima 1x10m
8. jelenji skok 2x10m
9. zečji skokovi 2x10m
10. grabeći korak 2x10m
11. sprint 2x10m

Glavni dio sata – vježbe snage za prsne mišiće i mišiće ruku i ramenog pojasa 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, pravilnu tehniku izvođenja vježbi na tlu, na pravilnu izvedbu tehnike upora i skleka i na pravilno disanje** (izdah pri naporu, udah pri opuštanju).

Učenici izvode slijedeće vježbe:

1. Trčanje u uporu, 1x30sec., odmor 30sec.
2. Razvlačenje gume u predručenju, 1x30sec., odmor 30sec.
3. Razvlačenje gume u uzručenju, 1x30sec., odmor 30sec.
4. Izdržaj u uporu (suprotna ruka, suprotno rame), 1x30sec., odmor 30sec.
5. Triceps na klupici, 1x30sec., odmor 30sec.
6. Dijamant sklek uz zid, 1x30sec., odmor 30sec.
7. Izdržaj u uporu klečećem, 1x30sec., odmor 30sec.
8. Razvlačenje gume u odručenju, 1x30sec., odmor 30sec.
9. Razvlačenje gume u zaručenju, 1x30sec., odmor 30sec.

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)

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>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>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. ozlijeđeni medvjed (oslonac na obje noge i jednoj ruci) 2x10m5. ozlijeđeni 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 prsne mišiće i mišiće ruku i ramenog pojasa 1:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Trčanje u upor, 1x30sec., odmor 30sec.2. Razvlačenje gume u predručenju, 1x30sec., odmor 30sec.3. Razvlačenje gume u uzručenju, 1x30sec., odmor 30sec.4. Izdržaj u upor (suprotna ruka, suprotno rame), 1x30sec., odmor 30sec.5. Triceps na klupici, 1x30sec., odmor 30sec.6. Dijamant sklek uz zid, 1x30sec., odmor 30sec.7. Izdržaj u uporu klečećem, 1x30sec., odmor 30sec.8. Razvlačenje gume u odručenju, 1x30sec., odmor 30sec.9. Razvlačenje gume u zaručenju, 1x30sec., odmor 30sec.



	<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: klupica, strunjače, gume, uređaj za reprodukciju zvuka, zvučnik.</p>
<p>Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute</p>	<p>1. aktivnost: Izlazna kartica</p> <p>Na kraju sata učenik objašnjava ostalim učenicima i nastavniku na što je ponosan u svom radu i zašto (što je dobro napravio, naučio ili sl.)</p> <p>Nastavnik analizira učenikov odgovor što mu daje povratne informacije o njihovom učenju kao i smjernice što je nastavnik dobro učinio u pripremi sata i što možda može promijeniti u poučavanju na narednim satima.</p>
<p>Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi</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 prsne mišiće i mišiće ruku i ramenog pojasa s nekim od ponuđenih rekvizita (velika pilates lopta, klupica, guma). 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 vježbe ,• razumjeti smisao svakodnevnih tjelesnih aktivnosti,• reagirati na vlastitu tjelesnu aktivnost i brigu o vlastitom zdravlju
DODATNI ELEMENTI¹	

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



<p>Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema</p>	<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>
<p>Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost</p>	<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>
<p>Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama</p>	<ol style="list-style-type: none">1. cklčko 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) <p>Vježbe snage za prsne mišiće i mišiće ruku i ramenog pojasa 1: 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. Trčanje u upor, 1x30sec., odmor 30sec.(trčanje u mjestu ili smanjiti trajanje vježbe)2. Razvlačenje gume u predručenju, 1x30sec., odmor 30sec.(smanjiti broj ponavljanja)3. Razvlačenje gume u uzručenju, 1x30sec., odmor 30sec. .(smanjiti broj ponavljanja)4. Izdržaj u uporu(suprotna ruka, suprotno rame), 1x30sec., odmor 30sec.(izdržaj u upor, smanjiti trajanje)5. Triceps na klupici, 1x30sec., odmor 30sec.(triceps na podu, smanjiti trajanje)6. Dijamant sklek uz zid, 1x30sec., odmor 30sec. .(smanjiti trajanje)7. Izdržaj u upor, klečećem, 1x30sec., odmor 30sec. (smanjiti trajanje)8. Razvlačenje gume u odručenju, 1x30sec., odmor 30sec. (smanjiti broj ponavljanja)9. Razvlačenje gume u zaručenju, 1x30sec., odmor 30sec. .(smanjiti broj ponavljanja)



Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	Vježbe snage za prsne mišiće i mišiće ruku i ramenog pojasa 1 : 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. Razvlačenje gume u predručenju, 1x30sec., odmor 30sec.(gumu saviti na pola)2. Razvlačenje gume u uzručenju, 1x30sec., odmor 30sec. .(gumu saviti na pola)3. Dijamant sklek uz zid, 1x30sec., odmor 30sec.(dijamant sklek na klupici ili podu)4. Razvlačenje gume u odručenju, 1x30sec., odmor 30sec. .(gumu saviti na pola)5. Razvlačenje gume u zaručenju, 1x30sec., odmor 30sec. .(gumu saviti na pola)
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, izvan nastave i izvan škole, 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.



<p>Poveznice na multimedijске i interaktivne sadržaje</p>	<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. Trčanje u upor, https://www.youtube.com/watch?v=UhE4Gyl_MwA2. Razvlačenje gume u predručenju, https://www.youtube.com/watch?v=grJZ1hGxGGE3. Razvlačenje gume u uzručenju, https://www.youtube.com/watch?v=uRlrxMlyJog4. Izdržaj u uporu(suprotna ruka, suprotno rame), https://www.youtube.com/watch?v=LEu8c-9DGIw5. Triceps na klupici, https://www.youtube.com/watch?v=y8dodPMn0Fo6. Dijamant sklek uz zid, https://www.youtube.com/watch?v=UNrkhDhIQp87. Izdržaj u uporu klečećem, https://www.youtube.com/watch?v=boVWpgD8bcw8. Razvlačenje gume u odručenju, https://www.youtube.com/watch?v=VekIxEubgvo9. Razvlačenje gume u zaručenju, https://www.youtube.com/watch?v=Dh1vEC82a3s10. 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=sjMayF3nPAw13. 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=9SCHLBTtSBE16. istezanje m. ramena https://www.youtube.com/watch?v=kIB2kc8c3oY17. istezanje mišića vrata https://www.youtube.com/watch?v=dGww2hggucc
<p>Prijedlozi vanjskih izvora i literature</p>	<p>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</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>