

<p>Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu</p>	
<b>OSNOVNI PODATCI</b>	
<b>Ime i prezime</b>	Mirela Šunda
<b>Zvanje</b>	Profesor fizičke kulture
<b>Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni</b>	Gimnazija A. G. Matoša, Đakovo
<b>Adresa elektroničke pošte</b>	mirela.sunda@skole.hr
<b>Naslov Metodičkih preporuka</b>	Mogy za škole 8 – Vježbe snage za prsne mišiće i mišiće ruku i ramenog pojasa 2
<b>Predmet (ili međupredmetna tema)</b>	Tjelesna i zdravstvena kultura
<b>Za međupredmetnu temu navesti u okviru kojeg nastavnoga predmeta, sata razrednika ili izvannastavne aktivnosti se izvodi.</b>	
<b>Razred</b>	1. razred gimnazije, 1 nastavni sat
<b>OBVEZNI ELEMENTI</b>	
<b>Odgajno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN )</b>	<p>SŠ TZK G.D.1.2.          Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.          Sudjeluje u organiziranim motoričkim aktivnostima u slobodno vrijeme.</p>
<b>Tijek nastavnog sata</b>	<p>Uvodno pripremni dio sata, trajanje 12 minuta;          Glavni dio sata, trajanje 26 minuta;          Završni dio sata, trajanje 7 minuta;</p>



<p><b>Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)</b></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"><li>1. cikličko kretanje različitim tempom do 5 minuta</li><li>2. puzaće 2x10m</li><li>3. medvjed (oslonac na obje ruke i obje noge) 1x10m</li><li>4. ozlijedjeni medvjed (oslonac na obje noge i jednoj ruci) 2x10m</li><li>5. ozlijedjeni medvjed (oslonac na obje ruke i jednoj nozi) 2x10m</li><li>6. gušter (vojničko kretanje) 1x10m</li><li>7. gušter na leđima 1x10m</li><li>8. jelenski skok 2x10m</li><li>9. zečji skokovi 2x10m</li><li>10. grabeći korak 2x10m</li><li>11. sprint 2x10m</li></ol> <p>Glavni dio sata – vježbe snage za prsne mišiće i mišiće ruku i ramenog pojasa 2. 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 <b>na pravilan položaj tijela, pravilnu tehniku izvođenja vježbi na tlu, na pravilnu izvedbu tehnike upora i skleka i na pravilno disanje</b> (izdah pri naporu, udah pri opuštanju).</p> <p>Učenici izvode slijedeće vježbe:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Izdržaj u uporu stražnjem, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>2. Sklek na velikoj pilates lopti - prsa, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>3. Podizanje velike pilates lopte iz zaručenja uz potisak, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>4. Trčanje u uporu, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>5. Podizanje velike pilates lopte do predručenja uz potisak, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>6. Izdržaj u uporu klečećem uz dodirivanje ramena, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>7. Podizanje velike pilates lopte do uzručenja uz potisak, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>8. Sklek na velikoj pilates lopti -triceps, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>9. Hodanje u uporu, 1x30sec., odmor 30sec.</li></ol> <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"><li>1. istezanje mišića prednje strane natkoljenice</li><li>2. istezanje mišića stražnjice</li><li>3. istezanje mišića unutarnje i stražnje strane natkoljenice</li><li>4. istezanje mišića stražnje strane potkoljenice</li><li>5. Istezanje trbušnih mišića na velikoj lopti</li><li>6. istezanje mišića leđa</li><li>7. istezanje mišića ramena</li><li>8. istezanje troglavog mišića nadlaktice (triceps)</li><li>9. istezanje dvoglavog mišića nadlaktice(biceps)</li><li>10. istezanje prsnih mišića</li><li>11. istezanje mišića vrata</li><li>12. vježba opuštanja i disanja u ležanju na leđima (zatvoriti oči)</li><li>13. vježba opuštanja i disanja u sijedu (zatvoriti oči)</li></ol> <p>Svaku vježbu i svaki položaj tijela zadržati 15-20 sekundi.</p>
<b>Sadržaji koji se koriste u aktivnostima</b>	<p>Cikličko kretanje različitim tempom do 5 minuta i vježbe oponašanja kretanja životinja:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. cikličko kretanje različitim tempom do 5 minuta</li><li>2. puzanje 2x10m</li><li>3. medvjed (oslonac na obje ruke i obje noge) 1x10m</li><li>4. ozlijedeni medvjed (oslonac na obje noge i jednoj ruci) 2x10m</li><li>5. ozlijedeni medvjed (oslonac na obje ruke i jednoj nozi) 2x10m</li><li>6. gušter (vojničko kretanje) 1x10m</li><li>7. gušter na leđima 1x10m</li><li>8. jelenji skok 2x10m</li><li>9. zečji skokovi 2x10m</li><li>10. grabeći korak 2x10m</li><li>11. sprint 2x10m</li></ol> <p>Vježbe snage za prsne mišiće i mišiće ruku i ramenog pojasa 2:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Izdržaj u uporu stražnjem, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>2. Sklek na velikoj pilates lopti- prsa, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>3. Podizanje velike pilates lopte iz zaručenja uz potisak,1x30sec., odmor 30sec.</li><li>4. Trčanje u uporu, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>5. Podizanje velike pilates lopte do predručenja uz potisak, 1x30sec., odmor 30sec.</li></ol>



	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Izdržaj u uporu klečećem uz dodirivanje ramena, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>7. Podizanje velike pilates lopte do uzručenja uz potisak, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>8. Sklek na velikoj pilates lopti -triceps, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>9. Hodanje u uporu, 1x30sec., odmor 30sec.</li></ol> <p>Vježbe opuštanja, disanja i istezanja mišića cijelog tijela:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. istezanje mišića prednje strane natkoljenice</li><li>2. istezanje mišića stražnjice</li><li>3. istezanje mišića unutarnje i stražnje strane natkoljenice</li><li>4. istezanje mišića stražnje strane potkoljenice</li><li>5. Istezanje trbušnih mišića na velikoj lopti</li><li>6. istezanje mišića leđa</li><li>7. istezanje mišića ramena</li><li>8. istezanje troglavog mišića nadlaktice (triceps)</li><li>9. istezanje dvoglavog mišića nadlaktice(biceps)</li><li>10. istezanje prsnih mišića</li><li>11. istezanje mišića vrata</li><li>12. vježba opuštanja i disanja u ležanju na leđima (zatvoriti oči)</li><li>13. vježba opuštanja i disanja u sijedu (zatvoriti oči)</li></ol> <p>Rekviziti: velike pilates lopte, strunjače, uređaj za reprodukciju zvuka, zvučnik.</p>																					
<b>Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute</b>	<p><b>Vrednovanje kao učenje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>aktivnost:</b> lista za procjenu (provodi se na kraju sata)</li></ol> <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> <p>Na kraju sata u završnom dijelu, nastavnik će podijeliti liste za procjenu učenicima i provesti ovu aktivnost.</p>		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																						



<b>Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi</b>	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 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.  Osim toga učenici će: <ul style="list-style-type: none"><li>• moći razumjeti smisao individualnog i grupnog rada,</li><li>• posjedovati vještine aktivnog slušanja,</li><li>• surađivati i biti aktivni sudionici individualnog i grupnog rada,</li><li>• razumjeti ulogu pojedinca u grupnom radu,</li><li>• znati pravilno izvoditi vježbe ,</li><li>• razumjeti smisao svakodnevne tjelesne aktivnosti,</li><li>• reagirati na vlastitu tjelesnu aktivnost i brigu o vlastitom zdravlju</li></ul>
<b>DODATNI ELEMENTI<sup>1</sup></b>	
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	Vježbe zagrijavanja kroz atletsku školu trčanja - C. 1. 1 Analizira pravocrtna gibanja. NACIONALNI KURIKULUM NASTAVNOGA PREDMETA FIZIKA Vježbe snage za mišiće nogu - 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"><li>1. cikličko kretanje različitim tempom do 5 minuta( učenik s teškoćama će umjesto trčanja koristiti hodanje i mijenjati tempo hodanja)</li><li>2. jelenji skokovi, (učenik s teškoćama će odraditi ovu vježbu kroz hodanje i prijelaz s jedne na drugu nogu bez skoka)</li><li>3. grabeći korak, (učenik s teškoćama će ovu vježbu odraditi u mjestu i/ ili u hodanju)</li><li>4. sprint (učenik s teškoćama će odraditi brzo hodanje)</li></ol>

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



	<p>Vježbe snage za prsne mišiće i mišiće ruku i ramenog pojasa 2: 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"><li>1. Izdržaj u uporu stražnjem, 1x30sec., odmor 30sec.(smanjiti trajanje)</li><li>2. Sklek na velikoj pilates lopti- prsa, 1x30sec., odmor 30sec.(smanjiti trajanje i/ili broj ponavljanja i/ili sklek na klupi, uz zid)</li><li>3. Podizanje velike pilates lopte iz zaručenja uz potisak,1x30sec., odmor 30sec. (smanjiti broj ponavljanja)</li><li>4. Trčanje u uporu, 1x30sec., odmor 30sec. (smanjiti trajanje ili trčanje u mjestu)</li><li>5. Podizanje velike pilates lopte do predručenja uz potisak, 1x30sec., odmor 30sec. (smanjiti broj ponavljanja)</li><li>6. Izdržaj u uporu klečećem uz dodirivanje ramena, 1x30sec., odmor 30sec. (smanjiti trajanje ili izdržaj u uporu)</li><li>7. Podizanje velike pilates lopte do uzručenja uz potisak, 1x30sec., odmor 30sec. (smanjiti broj ponavljanja)</li><li>8. Sklek na velikoj pilates lopti -triceps, 1x30sec., odmor 30sec. smanjiti trajanje i/ili broj ponavljanja i/ili sklek na klupi)</li><li>9. Hodanje u uporu, 1x30sec., odmor 30sec. (smanjiti trajanje)</li></ol>
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	<p>Vježbe snage za prsne mišiće i mišiće ruku i ramenog pojasa 2 : 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"><li>1. Izdržaj u uporu stražnjem, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>2. Sklek na velikoj pilates lopti- prsa, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>3. Podizanje velike pilates lopte iz zaručenja uz potisak,1x30sec., odmor 30sec.</li><li>4. Trčanje u uporu, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>5. Podizanje velike pilates lopte do predručenja uz potisak, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>6. Izdržaj u uporu klečećem uz dodirivanje ramena, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>7. Podizanje velike pilates lopte do uzručenja uz potisak, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>8. Sklek na velikoj pilates lopti -triceps, 1x30sec., odmor 30sec.</li><li>9. Hodanje u uporu, 1x30sec., odmor 30sec.</li></ol>
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"><li>1. Izdržaj u uporu stražnjem, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TafIM_varv0">https://www.youtube.com/watch?v=TafIM_varv0</a></li><li>2. Sklek na velikoj pilates lopti- prsa, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8Q_hyqR1Oxk">https://www.youtube.com/watch?v=8Q_hyqR1Oxk</a></li><li>3. Podizanje velike pilates lopte iz zaručenja uz potisak, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=k5Ee-YgCM24">https://www.youtube.com/watch?v=k5Ee-YgCM24</a></li><li>4. Trčanje u uporu, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UhE4Gyl_MwA">https://www.youtube.com/watch?v=UhE4Gyl_MwA</a></li><li>5. Podizanje velike pilates lopte do predručenja uz potisak, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LIZY61UMdFs">https://www.youtube.com/watch?v=LIZY61UMdFs</a></li><li>6. Izdržaj u uporu klečećem uz dodirivanje ramena, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mKiCmxNE4Rs">https://www.youtube.com/watch?v=mKiCmxNE4Rs</a></li><li>7. Podizanje velike pilates lopte do uzručenja uz potisak, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J9Gjc6O0bHA">https://www.youtube.com/watch?v=J9Gjc6O0bHA</a></li><li>8. Sklek na velikoj pilates lopti -triceps, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mLOqV3hrvws">https://www.youtube.com/watch?v=mLOqV3hrvws</a></li><li>9. Hodanje u uporu, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xMYSCoB_eKO">https://www.youtube.com/watch?v=xMYSCoB_eKO</a></li><li>10. istezanje m. prednje strane natkoljenice <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RbrWnriAXzg">https://www.youtube.com/watch?v=RbrWnriAXzg</a></li><li>11. istezanje mišića stražnjice <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dBvwragEq3Q">https://www.youtube.com/watch?v=dBvwragEq3Q</a></li><li>12. istezanje m. unutarnje i stražnje strane natkoljenice <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sjMayF3nP Aw">https://www.youtube.com/watch?v=sjMayF3nP Aw</a></li><li>13. istezanje m. stražnje strane potkoljenice <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L9Vl oQ51lz8">https://www.youtube.com/watch?v=L9Vl oQ51lz8</a></li><li>14. istezanje trbušnih mišića <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V4SI_yWiQnQ">https://www.youtube.com/watch?v=V4SI_yWiQnQ</a></li><li>15. istezanje m. leđa <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9SCHLB TtSBE">https://www.youtube.com/watch?v=9SCHLB TtSBE</a></li><li>16. istezanje m. ramena <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kIB2kc8c3oY">https://www.youtube.com/watch?v=kIB2kc8c3oY</a></li><li>17. istezanje mišića vrata <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dGwv2hqaucc">https://www.youtube.com/watch?v=dGwv2hqaucc</a></li></ol>
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	Prilog o projektu "Mogy u školi" objavljen na Novoj TV - 22.10.2017. ( <a href="https://youtu.be/yLytq-gDq0Q">https://youtu.be/yLytq-gDq0Q</a> ) <a href="https://www.srednja.hr/sport/sport-sport/iz-dakova-stize-mogy-aplikacija-tjelesnu-zdravstvenu-kulturu/">https://www.srednja.hr/sport/sport-sport/iz-dakova-stize-mogy-aplikacija-tjelesnu-zdravstvenu-kulturu/</a> <a href="https://mogy.me/">https://mogy.me/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9T9foDeeLBL">https://www.youtube.com/watch?v=9T9foDeeLBL</a> <a href="https://zir.nsk.hr/islandora/object/kif%3A689">https://zir.nsk.hr/islandora/object/kif%3A689</a> <b>Atletika hodanja i trčanja:</b> 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.