



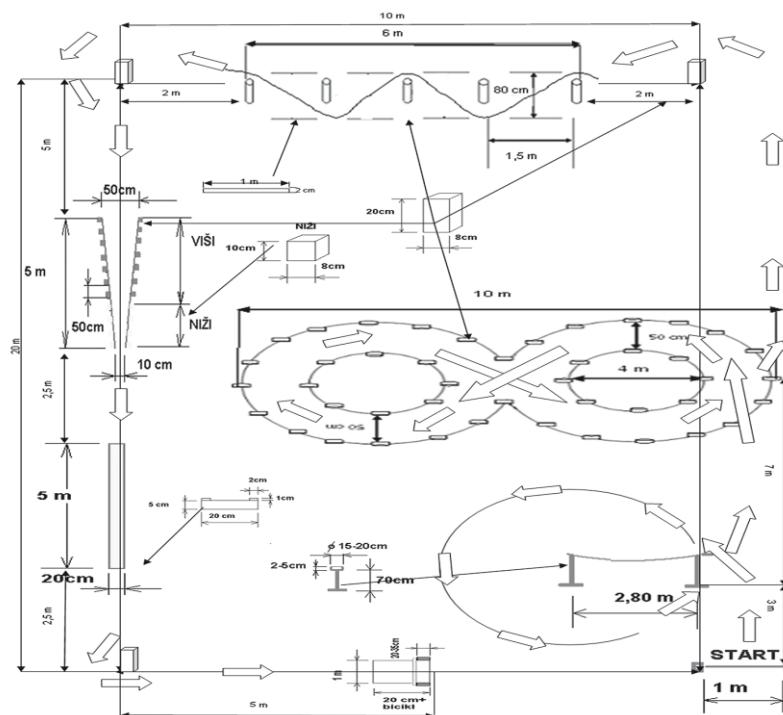
Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu	
OSNOVNI PODATCI	
Ime i prezime	dr.sc. Branimir Štimagec, prof.
Zvanje	Doktor znanosti
Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni	Osnovna škola Vinica Srednja škola „Arboretum Opeka“ Marčan
Adresa elektroničke pošte	branimir.stimec@skole.hr branimirstimec@gmail.com
Naslov Metodičkih preporuka	<u>Sigurna vožnja bicikla</u>
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	5 razred
OBVEZNI ELEMENTI	
Odgojno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN)	<p>Predmetno područje A: Kineziološka teorijska i motorička znanja. Odgojno-obrazovni ishodi: OŠ TZK A.5.1 Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima. OŠ TZK A.5.2.Povezuje strukture gibanja iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara. OŠ TZK A.5.3.Izvodi osnovne elemente sportova. Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: (<u>Sigurna vožnja bicikla</u>).</p> <p>Predmetno područje B: Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti. Odgojno-obrazovni ishodi OŠ TZK B.5.2. Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: (<u>Sigurna vožnja biciklom</u>).</p> <p>Predmetno područje C: Motorička postignuća. OŠ TZK C.5.1.Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak. Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: (<u>Sigurna vožnja biciklom</u>).</p> <p>Predmetno područje D: Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja. OŠ TZK D.5.1. Izvodi složenije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje tijela. Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: OŠ TZK D.5.2. Pokazuje da se brine o prostoru za tjelesno vježbanje. Sadržaji za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda: (<u>Sigurna vožnja biciklom</u>).</p> <p>Ishod se ostvaruje do 20 sati nastave, a učenik ga koristi cijeli život.</p>
Tijek nastavnog sata	<p><u>Uvodni dio sata - (2 min) – Stavljanje zaštitne kacige</u></p> <p>Za sigurnu vožnju bicikla nošenje biciklističke kacige jedan od najvažnijih elemenata sigurnosti (https://www.youtube.com/watch?v=xxlk1Ncpd14) a i zakonska je obveza (Zakon o sigurnosti cestovnog prometa čl. 114). Nastavnik daje upute učenicima poput: <u>Uvijek kad se vozite na biciklu nosite zaštitnu kacigu !!!</u> Pogledajte kako moja zaštitna kaciga ima lijepne naljepnice, možete sami staviti naljepnice i ukrasiti svoju zaštitnu kacigu kako se vama sviđa.</p>



Pripremni dio sata (3 min) – Postavljanje biciklističkog poligona

Postavljanje biciklističkog poligona (https://www.hrks.hr/skole/22_ljetna_skola/532-535-Rajner.pdf) Nastavnik daje upute učenicima: Već ste naučili kako se postavlja biciklistički poligon, pa probajmo ovaj puta biti još brži i precizniji. Radimo ponovno u sedam grupa po četiri učenika Dva učenika postavljaju poligon dok dva učenika pripremaju bicikle. Učenici: Samostalno postavljaju biciklistički poligon, grupe su formirane prema tjelesno visini učenika što će kasnije rezultirati sličnim pozicijama na biciklu.

Tijekom 20 sati nastave učenici već samostalno postavljaju poligon u kojem se potiče grupni rad i preciznost. Pretpostavka je da učenika na nastavi ima 28, ukoliko ih ima više onda formiramo grupe od više učenika a ukoliko ih ima manje formiramo grupe od manje učenika, jedan zadatak postavlja više učenika tako da svatko zna što mu je činiti. Ukoliko netko nije prisutan na nastavi drugi učenici ga lako zamijene.



Glavni dio sata – Sigurna vožnja bicikla- (36 min)

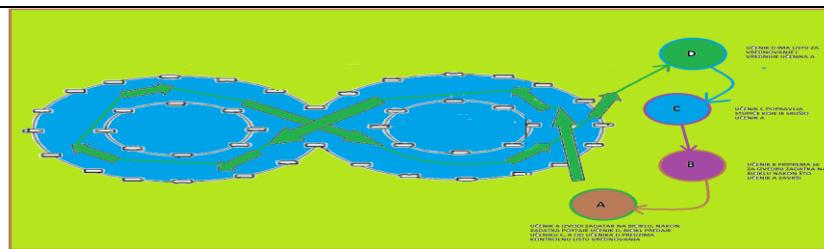
Glavni A dio sata- (26 min)- 7 pojedinačnih elemenata

Učenici zadržavaju formacije ispred svojih elemenata koje se postavili u pripremnom djelu sata, sedam elemenata po četiri učenika. Nastavnik demonstrira sigurnu vožnju bicikla u cijelosti a učenici prate nastavnika svaki ispred svojeg elementa. Ukupno ima sedam elemenata: 1. Start, 2. Vožnja u krugu, 3. Osmica, 4. Slalom vožnja, 5. Vožnja u pravcu suženje, 6. Uska daska, 7. Zaustavljanje. Nakon demonstracije nastavnike učenici izvode elemente na slijedeći način.

Na jednom elementu nalazi se 4 učenika:

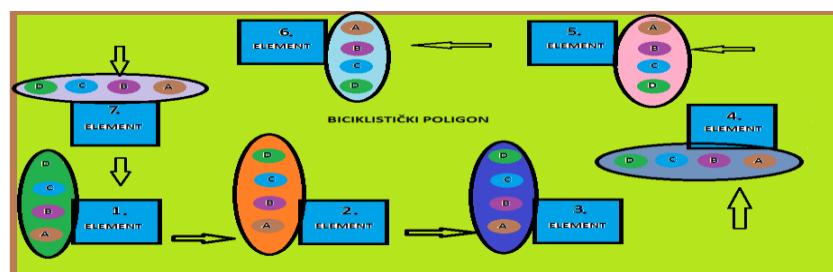
- učenik A izvodi element na biciklu,
- učenik B priprema bicikl za izvedbu,
- učenik C popravlja elemente koje je učenik A eventualno srušio
- učenik D vrši vrednovanje prema kontrolnoj listi

nakon što učenik A završi zadatak postaje učenik D, učenik D postaje učenik C, učenik C postaje učenik B, učenik B postaje učenik A. Nakon što svi učenici ABCD, prođu sve pozicije na svojem elementu, na znak nastavnika mijenjaju, elemente. U nastavku je primjer zadatka 3. Osmica.



Trajanje aktivnosti: za demonstraciju nastavnika 2min, za aktivnost na pojedinom elementu 3 min, za promjenu elemenata 30sec, aktivnosti pojedinog učenika na pojedinom elementu je 45sec, ukupno trajanje 26min.

Glavni B dio - sata 10 min – vožnja bicikla kroz poligon



Učenici voze bicikl na svim elementima povezano, identičnim redoslijedom kao i u glavnom A dijelu sata, s time da učenik D prati cijelo vrijeme učenika A iz svoje grupe te ga vrednuje prema uputama koje su dane u opisu Biciklističkog poligona Mura Avantura, dok učenik C popravlja elemente kod svojeg zadatka. Svaka grupa kreće s različitog elementa. Trajanje aktivnosti pojedinog učenika iznosi 2 minute, ukupno trajanje aktivnosti iznosi 8 minuta. Za proglašenje rezultata 2 minute.

Zavrni dio sata (4 min)-pospremanje biciklističkog poligona

Pospremanje poligona te vraćanje dvorane u prvobitno stanje. Nakon pospremanja dvorane nastavnik obavezno pohvali sve učenike te im ponovno skrene pozornost na nošenje zaštitne kacige kad se voze na biciklu.

Za realizaciju ovakvog sata u idealni uvjetima rada potrebno je 28 kaciga za učenike, 1 kaciga za nastavnika, 14 bicikla za učenike, 1 bicikl za nastavnika, 1 Biciklistički poligon Mure Avanture, 7 listova za vrednovanje biciklističkog poligona, 7 listova za vrednovanje svakog pojedinog elementa.

Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)	Nastavnik demonstrira ishod : https://www.youtube.com/watch?v=QrSg0ezLVZk Učenici izvode ishod : https://www.youtube.com/watch?v=BTb0qj5L-LE Učenik - stavlja zaštitnu biciklističku kacigu na glavu, postavlja biciklistički poligon, izvodi pojedinačno zadane elemente njih sedam, vrednuje svoj rad i rad drugih učenika, popravlja biciklistički poligon, izvodi sigurnu vožnju kroz svih sedam elemenata, posprema radnu površinu za sobom. Nastavnik – daje upute učenicima, stavlja zaštitnu biciklističku kacigu na glavu, demonstrira ishod, pazi na sigurnost, provjerava vrednovanje i postignuća učenika.
Sadržaji koji se koriste u aktivnostima	Sigurna vožnja bicikla sadrži 7 elemenata opisanih u : BICIKLISTIČKI POLIGON MURE AVANTURE



	<ol style="list-style-type: none">1. START https://www.youtube.com/watch?v=Ym2y28DVdj82. VOŽNJA U KRUGU https://www.youtube.com/watch?v=wQhoapKdSXs3. OSMICA https://www.youtube.com/watch?v=qzW9fSxVnyA4. SLALOM https://www.youtube.com/watch?v=q1wEOTwf05Q5. VOŽNJA U PRAVCU SUŽENJE https://www.youtube.com/watch?v=wXvYcPtMrH46. USKA DASKA https://www.youtube.com/watch?v=g5nQy2tHruw7. ZAUSTAVLJANJE https://www.youtube.com/watch?v=ALpOcqj03OU
Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute	<p><u>KONTROLNA LISTA ZA GLAVNI A DIO SATA</u></p> <p><u>Vrednovanje</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. START :<ul style="list-style-type: none">- Krenuo si na znak dobro si postupio, bravo ! 1 BOD- Okrenuo si glavu i provjerio je li možeš sigurno krenuti, bravo ! 1 BOD- Dao si znak s rukom, bravo ! 1 BOD2. VOŽNJA U KRUGU:<ul style="list-style-type: none">- Uhvatio si lanac pravilno bez prevrtanja stupa, bravo ! 1 BOD- Vozи si odlično bez stajanja i dodira s tlom niti nogom niti lancem, bravo ! 1 BOD- Vratio si lanac pravilno bez stajanja i prevrtanja stupa, bravo ! 1 BOD3. OSMICA<ul style="list-style-type: none">- Vozio si bez prevrtanja stupića, bravo ! 1 BOD- Vozio si bez stavljanja noge na tlo , bravo ! 1 BOD- Vozio si bez izlaženja iz osmice, bravo ! 1 BOD4. SLALOM<ul style="list-style-type: none">- Vozio si bez prevrtanja stupića, bravo ! 1 BOD- Vozio si bez stavljanja noge na tlo , bravo ! 1 BOD- Vozio si bez izlaženja iz slalom oznaka, bravo ! 1 BOD5. VOŽNJA U PRAVCU SUŽENJE<ul style="list-style-type: none">- Vozio si bez prevrtanja stupića, bravo ! 1 BOD- Vozio si bez stavljanja noge na tlo, bravo ! 1 BOD- Vozio si bez dizanja nogu s pedala, bravo ! 1 BOD6. USKA DASKA<ul style="list-style-type: none">- Vozio si bez silaska s daske, bravo ! 1 BOD- Vozio si bez stavljanja noge na tlo, bravo ! 1 BOD- Vozio si bez dizanja nogu s pedala, bravo ! 1 BOD7. ZAUSTAVLJANJE<ul style="list-style-type: none">-Porušio si samo prvu graničnu letvicu, bravo ! 1 BOD-Druga granična letvica ti je ostala na mjestu, bravo ! 1 BOD



<p>-Stavio si nogu na tlo nakon što si porušio prvu letvicu, bravo ! 1 BOD</p> <p>Upute koje daje nastavnik:</p> <p>Na zadatku si osvojio 3 BODA - bravo budi oprezan !!! 2 BODA – vidi kako si lijepo napredovao, bravo vježbaj i dalje !!! 1 BOD – bravo vidiš da se može !!! O BODA – pokušaj i dalje 1 BOD je ostvariv možeš ti to.</p> <p style="text-align: center;"><u>KONTROLNA LISTA ZA GLAVNI B DIO SATA</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Vrednovanje</u></p> <p>Cilj vožnje poligona je proći sve zadane elemente bez greške, ukoliko se učini neka greška prilikom savladavanja poligona ona se vrednuje kao negativni bod koji se zbraja tijekom cijelog poligona</p> <p>1 negativni bod (Svako povlačenje lanca po podu, prevrtanje graničnog stupića (po graničnom stupiću), vožnja izvan oznake staze mimo graničnih stupića (svaki stupić do povratka u stazu)).</p> <p>2 negativna boda (Svaki dodir tla s nogama ili oslanjanje na prepreku).</p> <p>3 negativna boda (Svako dizanje sa sjedala bicikla ili dizanje noge s pedale, spuštanje noge na tlo izvan obilježenog prostora, pomaganje vozaču držanjem za sic - po elementu, silazak jednog ili oba kotača s daske, zaustavljanje zadnjim kotačem prije ciljne crte (crti dolaska), ispuštanje ručke - lanca ili promašaj ležišta ručke na ploči, prevrtanje stupa koji drži lanac).</p> <p>5 negativnih bodova (Prelaženje startne crte prije znaka, pad s bicikla – dodir tla s obje noge, rušenje granične letve (na crtici zaustavljanja), izlaženje kotačem preko bočne crte).</p> <p>25 negativnih bodova (izostanak elementa).</p> <table border="0"> <tr> <td>1. Odlična vožnja bicikla</td><td>0 – 5 negativnih bodova</td></tr> <tr> <td>2. Vrlo dobra vožnja bicikla</td><td>6-15 negativnih bodova</td></tr> <tr> <td>3. Prosječna vožnja bicikla</td><td>16-25 negativnih bodova</td></tr> <tr> <td>4. Loša vožnja bicikla</td><td>25-35 negativnih bodova</td></tr> <tr> <td>5. Jako loša vožnja bicikla</td><td>36 i više negativnih bodova</td></tr> </table> <p style="text-align: center;">LISTA ZA PROCJENU SIGURNE VOŽNJE BICIKLA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ELEMENTI</th><th>JA</th><th>PRIJATELJ</th><th>PRIJATELJ</th><th>PRIJATELJ</th><th>UKUPNO BODOVA</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. START</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>2. LANAC</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>3. OSMICA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>4. SLALOM</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>5. USKA VOŽNJA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>6. USKA DASKA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>7. ZAUSTAVLJANJE</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>UKUPNO BODOVA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno</p> <p>Pred učenicima su stavljeni konkretni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnost i istraživački zadaci.</p> <ol style="list-style-type: none"> Učenik stavlja i nosi zaštitnu kacigu na glavi prije početka rada, time poboljšava svoju sigurnost ali i kritički gleda prema zanimanjima kod kojih je obavezna zaštitna oprema (rukavice, kaciga, odijelo) učenik traži poveznice s raznim zanimanjima. Zajednički slaganje biciklističkog poligona učenika se potiče na timski rad, kritički gleda prema ostalim učenicima jer svi slažu različite zadatke a dobiju jednu cjelinu 	1. Odlična vožnja bicikla	0 – 5 negativnih bodova	2. Vrlo dobra vožnja bicikla	6-15 negativnih bodova	3. Prosječna vožnja bicikla	16-25 negativnih bodova	4. Loša vožnja bicikla	25-35 negativnih bodova	5. Jako loša vožnja bicikla	36 i više negativnih bodova	ELEMENTI	JA	PRIJATELJ	PRIJATELJ	PRIJATELJ	UKUPNO BODOVA	1. START						2. LANAC						3. OSMICA						4. SLALOM						5. USKA VOŽNJA						6. USKA DASKA						7. ZAUSTAVLJANJE						UKUPNO BODOVA																	
1. Odlična vožnja bicikla	0 – 5 negativnih bodova																																																																											
2. Vrlo dobra vožnja bicikla	6-15 negativnih bodova																																																																											
3. Prosječna vožnja bicikla	16-25 negativnih bodova																																																																											
4. Loša vožnja bicikla	25-35 negativnih bodova																																																																											
5. Jako loša vožnja bicikla	36 i više negativnih bodova																																																																											
ELEMENTI	JA	PRIJATELJ	PRIJATELJ	PRIJATELJ	UKUPNO BODOVA																																																																							
1. START																																																																												
2. LANAC																																																																												
3. OSMICA																																																																												
4. SLALOM																																																																												
5. USKA VOŽNJA																																																																												
6. USKA DASKA																																																																												
7. ZAUSTAVLJANJE																																																																												
UKUPNO BODOVA																																																																												



o predmetu i nastavnoj temi	<p>3. odnosno jednu radnu jedinicu, učenik postaje svjestan da je svaki rad važan i vrijedan. <u>Vrednovanje svog rada, vrednovanje rada drugoga učenika, ekipno vrednovanje</u> tijekom izvedbe pojedinih elemenata biciklističkog poligona pred učenika stavlja kritičko razmišljanje prema odgovornosti i samostalnosti.</p> <p>4. <i>Istraživački zadaci</i> su konkretni gdje učenik uspoređuje dva načina vrednovanja, vrednovanje prema Biciklističkom poligonu Mure avanture i vrednovanje prema uputama</p> <p>5. <i>Pospremanje biciklističkog poligona</i> učenika potiče na važnost da ostavi iza sebe čisti i uredan prostor te traži poveznicu s prostorom koji je zatekao prije rada.</p>
DODATNI ELEMENTI¹	
Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	<p>PREDMET TEHNIČKE KULTURE 5. razred (TK OŠ C. 5. 1.) C. Domena Tehnika i kvaliteta života odgojno-obrazovni ishodi: Na kraju prve godine učenja i poučavanja predmeta Tehnička kultura u domeni Tehnika i kvaliteta života učenik demonstrira sigurno sudjelovanje u prometu primjenom prometnih pravila i propisa.</p> <p>Razrada ishoda</p> <p>Razlikuje sudionike u prometu, navodi sigurnosne i zakonske uvjete sudjelovanja u prometu kao putnik i kao vozač bicikla i drugih dječjih prometnih sredstava, objašnjava značenje primjera prometne signalizacije, objašnjava primjere prometnih pravila i propisa, demonstrira pravilno i sigurno sudjelovanje pješaka i biciklista u prometu.</p>
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	Interdisciplinarnost je vidljiva preko svih aktivnosti koje učenici prolaze, od početka do kraja sata, kako se ovdje radi o finalnom 20 satu aktivnost koja se provodi je povezana s Tjelesnom i zdravstvenom kulturom, Tehničkom Kulturom, Informatikom te drugim predmetima.
Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	Učenici s teškoćama u razvoju su također sudionici u prometu te se za njih prilagođuje bicikl kod kojega je povećana stabilnost, bicikl na tri kotača i sl.
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	Darovite učenike će se prepoznati i usmjeriti prema dalnjem razvoju kroz izvannastavne aktivnosti, usmjeriti će ih se prema aktivnostima poput Sigurno u prometu i prema Prometno Učilići
	http://ucilica.skole.hr/
	https://sup.hak.hr/
Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa	Nakon što učenici savladaju poligon koji je predložen, prelazi se na rješavanje kompleksnih zadataka, te se povećana broj i težina elementa što iziskuje uključivanje u izvannastavne i izvanškolske aktivnosti.
Projektni zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)	Uključivanje učenika u projekt „Želim voziti bicikl“ objedinjuje sve navedene elemente te omogućuje dobivanje vozačke dozvole za bicikl.
Poveznice na multimedijске i interaktivne sadržaje	Škola za život – Sigurna vožnja bicikla https://www.youtube.com/channel/UClLB6zcm2MD1vwAzop3F-g Hak – program osposobljavana za upravljanje biciklom https://bicikli.hak.hr/prirucnik

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



Prijedlozi vanjskih izvora i
literature

1. Štimagec, B. (2012) Plan i program rada biciklističke sekcije – osnovnoškolsko doba. Zagreb, Republika Hrvatska, Ministarstvo znanosti obrazovanja i sporta Klasa 620-01/12-03/00571
2. Rajner, J., Štimagec, B., Rob, Ž. & Pavlec, N. (2013) Biciklistički poligon Mure Avanture; 22. Ljetna škola Kineziologa Republike Hrvatske, Zbornik radova, Poreč.