



Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu	
OSNOVNI PODATCI	
Ime i prezime	Marija Banić
Zvanje	Diplomirani učitelj s pojačanim programom iz nastavnog predmeta informatika
Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni	OŠ Tordinici
Adresa elektroničke pošte	marija.banic5@gmail.com
Naslov Metodičkih preporuka	Prirodni načini gibanja i jednostavne motoričke igre
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.
OBVEZNI ELEMENTI	
Odgojno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN)	OŠ TZK A.1.1. Izvodi prirodne načine gibanja OŠ TZK A.1.2. Provodi jednostavne motoričke igre.
Tijek nastavnog sata	Uvodni dio Izvođenje prirodnih načina gibanja, hodanje, trčanje, poskoci uz motivacijsku priču. Pripremni dio Učenici izvode opće pripremne vježbe. Glavni A dio Sunožni i jednonožni poskoci po označenim prostorima Preskakivanje kratke vijače u mjestu Glavni B dio



	<p>Bacanje laksih lopti u vis na razlicite naocene i hvatanje</p> <p>Završni dio</p> <p>Igra s QR kodovima</p>
Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)	<p>Uvodni dio (3-5 min)</p> <p>Izvođenje prirodnih načina gibanja, hodanje, trčanje, poskoci uz motivacijsku priču.</p> <p>a) Učiteljica priča priču, a učenici pažljivo slušaju i odrađuju zadane zadatke. Učenici se slobodno kreću po prostoru, ali prilikom hodanja moraju paziti da se ne sudare s drugim učenicima.</p> <p>Motivacijska priča</p> <p>Učiteljica je s učenicima krenula u šetnju šumom. Zamolila ih je da ne trče nego hodaju umjerenom brzinom. Brzina hodanja je 5. Učenici su uskoro malo ubrzali 6, 7, 8. Učiteljica je rekla: „ Ne smijete tako brzo, izgubit ćete se.“ Učenici su usporili 4, 3, 2, 1, 0. Našli su se na sredini livade. Svuda je bilo pobacano smeće. „Idemo ga zajedno pokupit“, rekla je učiteljica. Učenici su čučnuli i počeli skupljati smeće. Odjednom je nešto šušnulo. Pokraj njih je potrcao sivi zec. „Skačite i vi kao zećić“, rekla je učiteljica. Nebo se naoblaciло. Počeo je puhati vjetar. „Djeco potrcimo“, rekla je učiteljica. Svi zajedno su potrcali do stajališta. Tamo ih je čekao autobus. Učenici su ušli u autobus i odvezli se svojim kućama. Učenici slušaju priču i izvršavaju zadane zadatke.</p> <p>Prema uputama učenici se kreću u prostoru različitom brzinom pri čemu je 10 jako brzo hodanje, a 1 jako sporo hodanje. Učenici čučnu, skaču sunožno, trče na mjestu ili po prostoru ovisno o veličini dvorane.</p> <p>Pripremni dio (7-10 min)</p> <p>Opće pripremne vježbe bez pomagala</p> <p>Učiteljica objašnjava i izvodi svaku vježbu nekoliko puta te nadgleda učenike i tijekom izvođenja vježbe daje im povratne informacije jesu li vježbu dobro izveli. Učenici svaku vježbu izvode 10 puta.</p>



	<p>Vježbe vrata:</p> <ul style="list-style-type: none">- Stav je sunožan, ruke su uz tijelo. Učenici spuštaju glavu na prsa i lagano ju podižu.- Stav je sunožan, ruke su uz tijelo. Učenici rade otklon glave lijevo - desno (tik- tak). <p>Vježbe ramenog pojasa i ruku</p> <ul style="list-style-type: none">- Stav je sunožan, ruke su uz tijelo. Učenici kruže ramenima prema naprijed i prema nazad.- Stav je sunožan, jedna ruka je u uzručenju, a druga u zaručenju. Učenici naizmjenično podižu i spuštaju ruke. <p>Vježbe trupa</p> <ul style="list-style-type: none">- Ruke su u uzručenju, raskoračni stav, slijedi pretklon s pokušajem dodirivanja tla bez savijanja koljena.- Ruke su udručene, noge su u većem raskoračnom stavu. Učenici naizmjenično dodiruju suprotnom rukom suprotnu nogu. <p>Vježbe nogu</p> <ul style="list-style-type: none">- Stav je sunožan, ruke su u odručenju, učenici rade čučnjeve pomicući ruke iz odručenja u predručenje. <p>Vježbe u sjedećem položaju</p> <p>Vježba trupa – u uporu klečećem učenici izvijaju trup spuštajući i podižući glavu (maca).</p> <p>Vježba ramenog pojasa i ruku istezanje tijela pomicanjem ruku po jednoj nozi, sredini i drugoj nozi uz brojalicu Idu idu mravi.</p> <p>Vježba nogu- učenici sjede spojenih stopala te lagano podižu koljena od podloge (vježba leptirić).</p> <p>Glavni A dio</p> <ol style="list-style-type: none">1. Učiteljica donosi obruče koje će rasporediti po učionici u dvije kolone. Učenicima postavlja problemski zadatak „Što mislite koliko obruča mogu poslagati od početka do kraja naše dvorane?“ Učenici koji su rekli najtočniji odgovor pomažu učiteljici poslagati obruče. <p>Učiteljica demonstrira skakanje u obruče.</p> <ol style="list-style-type: none">a) U svaki obruč skoči 2 puta desnom nogom.b) U svaki obruč skoči 2 puta sunožno.c) U obruče poskakuj naizmjenično desnom, a zatim lijevom nogom.
--	--



	<p>Učenici stoje u vrsti i gledaju demonstraciju vježbi, a zatim su podijeljeni u 2 kolone i izvode vježbu jedan za drugim vodeći računa o potrebnom razmaku. Učiteljica prati izvođenje vježbi te učenicima daje povratnu informaciju jesu li uspješno izveli zadatak.</p> <p>2 Učenici stoje u vrsti i gledaju kako učiteljica sunožno preskače dugu vijaču, a zatim dobivaju vijače i preskaču ih sunožno. Vijaču preskače nekoliko učenika istovremeno ovisno o veličini prostora i broju vijača. Učiteljica nadgleda učenike i daje im povratnu informaciju o uspješnosti obavljenog zadatka.</p> <p>Glavni B dio</p> <p>Bacanje lakših lopti uvis na različite načine i hvatanje</p> <p>Učenici su podijeljeni u 2 kolone i stoje jedan nasuprot drugome tako da svaki učenik ima para. Učenik iz 1 kolone baca loptu u zrak uhvati loptu i baci ju učeniku nasuprot njemu. On ponovi vježbu. U 2. zadatku učenik baca loptu u zrak pljesne rukama uhvatiti loptu i doda ju učeniku nasuprot njemu. U 3. zadatku učenik baca loptu visoko u zrak okreće se oko svoje osi i pokušava uhvatiti loptu te ju dodaje učeniku nasuprot njemu. Učenici u paru svaku vježbu izvode 4 puta. Učiteljica nadgleda izvršavanje zadatka i potiče učenike u radu.</p> <p>Završni dio</p> <p>Zadaci s QR kodovima</p> <p>Učenici su podijeljeni u 3 skupine. U učionici je učiteljica prije početka sata stavila QR kodove. Učenici uz pomoć tableta očitavaju QR kodove i izvode zadatke koji su zadani.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Napravi 10 čučnjeva, sunožno skoči 5 puta i 3 puta se okreni oko sebe.2. Stanite u krug i dodavajte se loptom.3. Sjednite u krug i dodavajte se loptom. Prije nego što baciš loptu zadaj prijatelju jedan matematički zadatak - zbrajanje i oduzimanje brojeva do 10.
Sadržaji koji se koriste u aktivnostima	<p>U uvodnom dijelu imamo motivacijsku priču koja potiče učenike na izvođenje prirodnih načina gibanja, hodanje, trčanje, poskoci. Prilikom izvođenja opće pripremnih vježbi učenici izvode brojalicu Idu, idu mravi.</p> <p>U završnom djelu imamo QR kodove sa zadacima koji potiču učenike na bacanje i hvatanje lopte i izvođenje prirodnih načina</p>



	gibanja- poskoci, čučnjevi, okretanje te izvođenje jednostavnih motoričkih igara.
Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute	Vrednovanje za učenje- učiteljica nadgleda izvođenje opće pripremnih vježbi, izvođenje sunožnih i jednonožnih poskoka, sunožno preskakivanje duge vijače i bacanje lopti uvis na različite načine i hvatanje te učenicima daje povratnu informaciju jesu li dobro izveli vježbu- zadatak te im pomaže kako bi vježbu ili zadatak bolje izveli. Učiteljica usmeno pohvaljuje učenike koji bez pogreške ili uz sitne pogreške izvode zadatak te daje dodatne upute učenicima koji zadatak izvode uz veća odstupanja u kvaliteti izvedbe. Na taj način potiče učenike kako bi što bolje izveli određeni zadatak. Učenici će u 1. razredu imati teškoća s usvajanjem sunožnog preskakanja vijače pa je tu potrebna strpljivost učiteljice i upornost učenika kako bi ovu aktivnost bolje svladali.
Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi	Problemski zadatak- Učenici stoje u vrsti i pokušavaju procijeniti koliko obruča mogu poslagati od početka do kraja učionice (ili nekog označenog prostora).
DODATNI ELEMENTI¹	
Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	OŠ GK B.1.1. Učenik sudjeluje u zajedničkoj izvedbi glazbe. OŠ HJ A.1.2.Učenik sluša jednostavne tekstove, točno izgovara glasove, riječi i rečenice na temelju slušanoga teksta. C.1.1 uz podršku učitelja koristi se predloženim programima i digitalnim obrazovnim sadržajima MAT OŠ B.1.1.Zbraja i oduzima u skupu brojeva do 20. odr C.1.1. Identificira primjere dobrog odnosa prema prirodi.

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



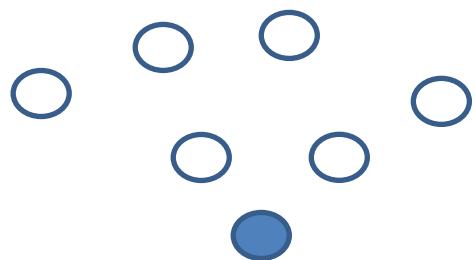
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	<p>U uvodnom dijelu učenici slušaju motivacijsku priču i izvode vježbe u skladu s uputama. U navedenoj aktivnosti vidimo interdisciplinarnost s nastavom hrvatskog jezika i ishodom OŠ HJ A.1.2.</p> <p>Učenici prilikom izvođenja pripremne vježbe izvode brojalicu koju su naučili na satu glazbene kulture Idu, idu mravi i tako povezuju sat tjelesne i zdravstvene kulture sa satom glazbene kulture i ishodom OŠ GK B.1.1. Učenik sudjeluje u zajedničkoj izvedbi glazbe.</p> <p>U završnom dijelu sata učenici koriste tablete kako bi očitali QR kodove i vidjeli koji zadatak trebaju odraditi. U ovoj aktivnosti uočena je interdisciplinarnost s nastavnim predmetom informatika i ishodom C.1.1</p> <p>Učenici sjede u krugu. Jedan učenik ima loptu, zadaje matematički zadatak zbrajanja i oduzimanja do 10 i traži od učenika kojem baca loptu da kaže rješenje. Učenik koji je uhvatio loptu govori rješenje i zadaje zadatak sljedećem učeniku. U ovoj aktivnosti vidimo interdisciplinarnost tjelesne i zdravstvene kulture i nastavnog predmeta matematike. MAT OŠ B.1.1.</p>
Aktivnosti koji obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	Učenici s teškoćama izvode vježbe prema svojim sposobnostima. Vježbu izvode manji broj puta ili tempom koji njima odgovara. Učenicima kojima je potrebno učiteljica pomaže u izvođenju vježbe ili ju više puta demonstrira.
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	U završnoj aktivnosti učenici čitači čitaju zadatak i objašnjavaju ga članovima svoje skupine.
Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa	
Projektni zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)	



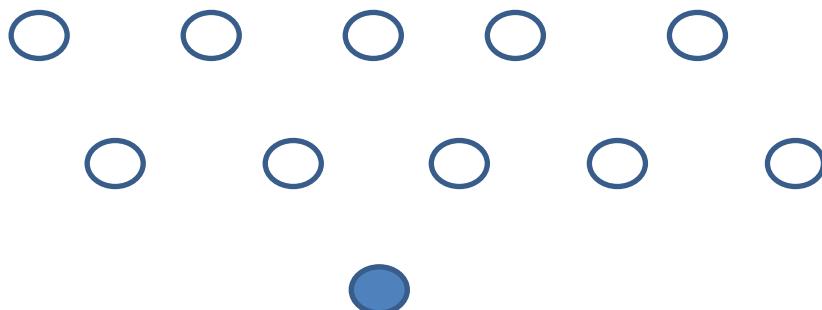
Poveznice na multimedijске i interaktivne sadržaje	
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	https://skolazazivot.hr/kurikulumi-2/ https://www.qr-code-generator.com/ https://play.google.com/store/apps/details?id=app.qrcode&hl=hr Findak, V. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb, 1999.

Plan dvorane

Uvodni dio



Pripremni dio

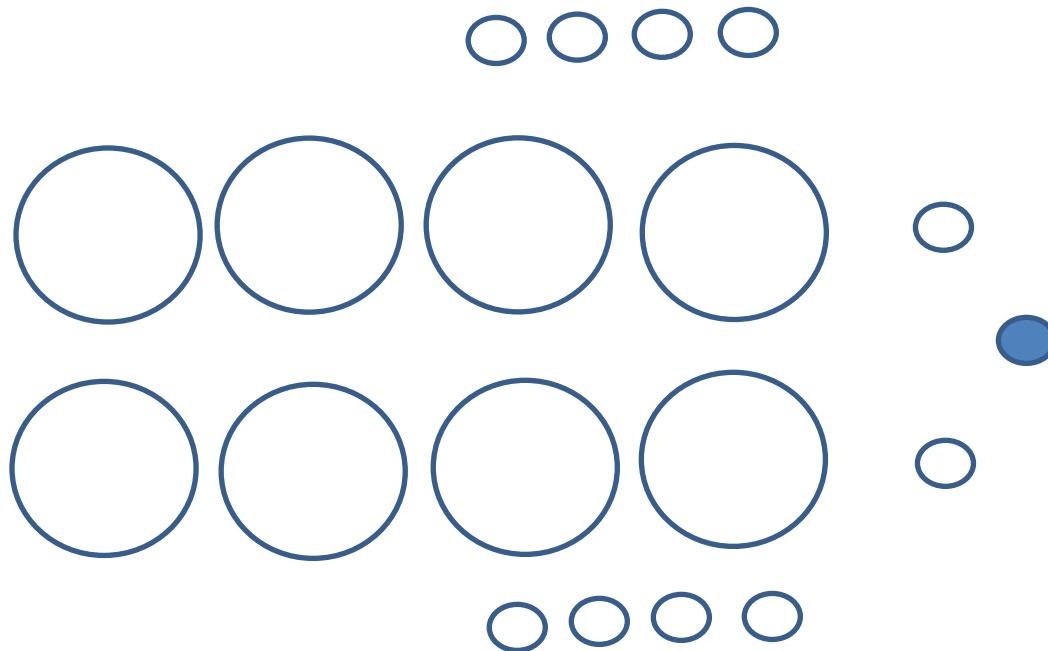




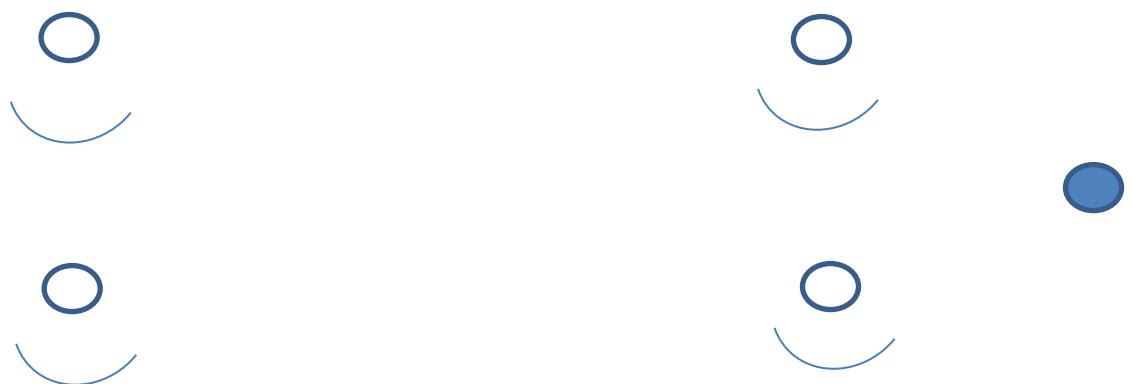
Ministarstvo
znanosti i
obrazovanja



Glavni A dio 1.



Glavni A dio 2.

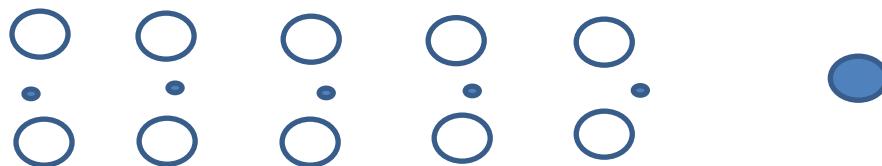




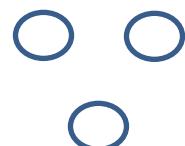
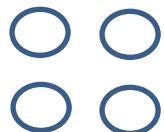
Ministarstvo
znanosti i
obrazovanja



Glavni B dio



Završni dio- QR kodovi





Ministarstvo
znanosti i
obrazovanja

