



Obrazac Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu	
OSNOVNI PODATCI	
Ime i prezime	Irena Rupić Pietri
Zvanje	prof. tjelesne i zdravstvene kulture (profesor savjetnik)
Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni	Tehnička škola, Šibenik
Adresa elektroničke pošte	irena.rupic-pietri@skole.hr
Naslov Metodičkih preporuka	<u>Nordijsko hodanje u nastavi TZK</u>
Predmet (ili međupredmetna tema)	TZK
Za međupredmetnu temu navesti u okviru kojeg nastavnoga predmeta, sata razrednika ili izvannastavne aktivnosti se izvodi.	
Razred	Prvi (1.)
OBVEZNI ELEMENTI	
Odgojno-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.</p> <p>Sudjeluje u organiziranim motoričkim aktivnostima u slobodno vrijeme.</p>
Tijek nastavnog sata	<p>1. Uvodno-pripremni dio sata (10 min.) Zagrijavanje s nordijskim štapovima.</p> <p>2. Glavni dio sata (30 min.)</p>



	<p>Metodika učenja nordijskog hodanja.</p> <p>3. Završni dio sata (5 min.)</p> <p>Vježbe istezanja s nordijskim štapovima.</p>
Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)	<p>1.) Uvodno-pripremni dio sata (10 min.) – vježbe zagrijavanja s nordijskim štapovima. Nastavnik za početak opisuje i demonstrira podešavanje štapova, a učenici moraju svoje štapove podesiti s obzirom na svoju visinu. Zatim opisuje i demonstrira svaku zadanu vježbu, uočava i ispravlja pogreške učenika.</p> <p>Učenici izvode sljedeće vježbe:</p> <ol style="list-style-type: none">1. raskoračni stav, podižu se na nožne prste, te istovremeno uzruče sa štapovima 10x2. raskoračni stav, ruke su u uzručenju sa štapovima, povlače štapove iza ramena 10x3. raskoračni stav, izvode bočne krugove s paralelno postavljenim rukama sa štapovima u priručenju, u jednu i drugu stranu 7x4. štapovi su iza ramena, izvode zasuke tijela u jednu i drugu stranu, blagi raskoračni stav 7x5. raskoračni stav, u pretklonu su, ruke u uzručenju sa štapovima, prelaze s jedne na drugu stranu u pretklonu, raskoračni stav 7x6. raskoračni stav, ruke su im u uzručenju sa štapovima, izvedu duboki pretklon i dotaknu štapovima stopala 10x7. raskoračni stav, ruke su im u predručenju sa štapovima, iskorak jedne noge naprijed i ruke sa štapovima idu u uzručenje, vraćaju se u početni položaj te drugom nogom ponove isto 7x8. raskoračni stav, ruke su im u priručenju sa štapovima, izvedu bočni iskorak s predručenjem u jednu stranu, vraćaju se u početni položaj te ponove isto s drugom nogom na drugu stranu 7x9. raskoračni stav, ruke su im ispružene sa štapovima oslonjenim o pod, izvode iskorak natrag jednom zatim drugom nogom 7x10. raskoračni stav, podižu koljena visoko gore i dotaknu šaku sa štapom suprotne ruke 7x <p>2.) Glavni dio sata (30 min.) – specifične metodičke vježbe za nordijsko hodanja s prikazom video klipa (5 koraka do pravilnog nordijskog hodanja)</p> <p>Nastavnik, nakon prikaza video klipa (2 min.), postavlja učenike u 3 kolone, započinje s metodskim vježbama učenje nordijskog hodanja, a učenici ih ponavljaju. Nastavnik uočava i ispravlja pogreške prilikom hodanja.</p>



	<p>Učenici izvode sljedeće vježbe:</p> <ol style="list-style-type: none">1. stav raskoračni, sa štapovima u rukama izvode pokrete naprijed-natrag 10x2. stav raskoračni, sa štapom u jednoj ruci izvode pokret prema natrag i otvore dlan, zatim druga ruka; 10x3. stav raskoračni, naizmjenično sa štapovima u rukama izvode pokret prema natrag uz otvaranje dlana 10x4. stav raskoračni, podižu koljena visoko gore, naizmjenično dotaknu dlan suprotne ruke sa štapom 10x5. stav raskoračni, zabace potkoljenicu prema natrag i unutra, te dotaknu šaku sa štapom suprotne ruke, naizmjenično 10x6. stav raskoračni, naizmjenično podižu jedno koljeno visoko gore i suprotnu ruku sa štapom, zatim druga strana 10x7. štapove uhvate po sredini, rukama zamahuju naprijed-natrag uz hodanje, suprotna ruka, suprotna nogu 10x8. pravilno uhvate štapove i postave vrh štapa natrag o pod, hodaju i vuku štapove za sobom 10x9. hodaju, suprotnom rukom zabodu štap između koraka, i tako nastave zabadati štapove kontinuirano10. hodaju, suprotnom rukom zabodu štap između koraka, i odgurnu se o štap kada dođe u najudaljeniju točku iza tijela <p>Za vrijeme izvođenja učeničkih vježbi, nastavnik vrednuje za učenje učenike metodom palac gore.</p> <p>Nakon održanih metodičkih vježbi, nastavnik će učenicima objasniti metodu vršnjačkog vrednovanja kao učenja, te im podijeliti listu za procjenu. Vrijeme potrebno za izvođenje zadatka, te uspoređivanje rezultata je 5 min.</p> <p>Nakon vršnjačke procijene slijedi istraživački zadatak pronalaženja prednosti nordijskog hodanja nad klasičnim hodanjem u ukupnom trajanju od 8 min.</p> <p>Učenici će na kraju glavnog dijela sata moći razumjeti i usvojiti pravilnu tehniku izvođenja nordijskog hodanja, držanja štapova i njihova podešavanja, a moći će i primjenjivati nordijsko hodanja u svoje slobodno vrijeme, te usvojiti prednosti nordijskog hodanja.</p> <p>3.) Završni dio sata (5 min.) – vježbe istezanja s nordijskim štapovima.</p> <p>Nastavnik opisuje i demonstrira svaku vježbu, s naglaskom na važnost istezanja nakon ovakve vrste aktivnosti.</p>
--	--



	<p>Učenici izvode sljedeće vježbe:</p> <ol style="list-style-type: none">1. istezanje ruku 40 sek2. istezanje ruku i leđa 40 sek3. istezanje ruku, bočne strane leđa i stražnje strane natkoljenice 40 sek4. istezanja unutarnje i stražnje strane natkoljenice 40 sek5. istezanje prednje strane natkoljenice 40 sek <p>Nakon istezanja nastavnik će provesti metodu vrednovanja za učenje kroz aktivnost 3-2-1 kroz razgovor s učenicima.</p>												
Sadržaji koji se koriste u aktivnostima	Nordijski štapovi, digitalni obrazovni sadržaji, digitalni alati, interaktivni zadatci												
Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute	<p>Vrednovanje za učenje – palac gore.</p> <p>Nastavnik u glavnom dijelu sata vrednuje svakog učenike tako da mu metodom palac gore ukaže je li učenik dobro izveo zadatak.</p> <p>Vrednovanje za učenje – aktivnost 3-2-1.</p> <p>Aktivnost se provodi na kraju završnog dijela sata, kao razgovor učenika s nastavnikom o :</p> <ul style="list-style-type: none">- 3 informacije za koje su mislili da znaju o nordijskom hodanju- 2 informacije koje su im nejasne- 1 informacija u koju su potpuno sigurni <p>Vrednovanje kao učenje – lista procjene.</p> <p>Na kraju metodičkog ponavljanja vježbi u glavnom dijelu sata učenici su podijeljeni u parove, hodaju kraćom dionicom od 10 metara, te kroz listu za procjenu ocjenjuju jedan drugog. Nastavnik upućuje učenike na što moraju obratiti pažnju kako bi vršnjačko vrednovanje bilo što kvalitetnije. Vrijeme potrebno za izvođenje zadatka i uspoređivanje rezultata je 5 min.</p> <table border="1"><tr><td>ELEMENT - nordijsko hodanje</td><td>JA</td><td>PARTNER</td></tr><tr><td>Pravilno drži štapove</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Pravilno zabada štapove</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Ima ujednačen ritam ruku i nogu</td><td></td><td></td></tr></table>	ELEMENT - nordijsko hodanje	JA	PARTNER	Pravilno drži štapove			Pravilno zabada štapove			Ima ujednačen ritam ruku i nogu		
ELEMENT - nordijsko hodanje	JA	PARTNER											
Pravilno drži štapove													
Pravilno zabada štapove													
Ima ujednačen ritam ruku i nogu													
Razrađeni problemski zadaci,	<p>Istraživački zadatak – prednosti nordijskog hodanja.</p>												



zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi	<p>Učenici su podijeljeni u četiri grupe. Svaka grupa mora putem internetskih portala pronaći i zapisati što više prednosti nordijskog hodanja u odnosu na klasično hodanje. Na kraju koordinator svake grupe javno iznosi prednosti nordijskog hodanja, te ujedno prate koja je grupa imala više pronađenih prednosti.</p> <p>Vrijeme potrebno za podjelu grupa i davanje uputa 1 min., internetsko pretraživanje 5 min. i 2 min. čitanje pronađenih prednosti. Ukupno trajanje za istraživački zadatak je 8 min.</p> <p>Učenici će kroz ovaj istraživački zadatak:</p> <ul style="list-style-type: none">- Razvijati vještine aktivnog slušanja- Aktivnog surađivanja u grupi- Razumjeti ulogu pojedinca u grupi- Shvatiti važnost nordijskog hodanja- Shvatiti bitnost tjelesnog vježbanja na vlastito zdravlje
Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	<p>uku A.4/5.1. 1.Upravljanje informacijama Učenik samostalno traži nove informacije iz različitih izvora, transformira ih u novo znanje i uspješno primjenjuje pri rješavanju problema. uku B.4/5.4. uku D.4/5.2. 2. Suradnja s drugima Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć. A.4.2.D Prepoznaće važnost održavanja tjelesnih potencijala na optimalnoj razini. osr A.3.3. Razvija osobne potencijale. ikt C.4.4. Učenik samostalno i odgovorno upravlja prikupljenim informacijama. odr B.4.1. Djeluje u skladu s načelima održivoga razvoja s ciljem zaštite prirode i okoliša. pod B.4.2. Planira i upravlja aktivnostima.</p>
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	<p>FIZ SŠ B.1.2. Primjenjuje I. Newtonov zakon. FIZ SŠ C.1.1. Analizira pravocrtna gibanja. BIO SŠ B.1.2. Analizira održavanje uravnoteženoga stanja u prirodi povezujući vlastito ponašanje i odgovornost s održivim razvojem INF C.1.1 Nakon prve godine učenja predmeta Informatika u srednjoj školi u domeni Digitalna pismenost i komunikacija učenik pronalazi podatke i informacije, odabire prikladne izvore informacija te uređuje, stvara i objavljuje/dijeli svoje digitalne sadržaje.</p>
Aktivnosti koji obuhvaćaju	<p>Učenicima s teškoćama, nastavnik će prilagoditi sat kroz smanjeni broj ponavljanja pojedine vježbe i smanjenim amplitudama izvođenja pojedine</p>



prilagodbe za učenike s teškoćama	vježbe u uvodno-pripremnom i završnom dijelu sata. U glavnom dijelu sata, učenici će u sporijem tempu izvoditi svaku pojedinu vježbu za nordijsko hodanje. Nastavnik će obratiti veću pažnju na same učenike, više im puta demonstrirati svaku vježbu, te ih češće ispravljati.				
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	Darovitim učenicima , nastavnik će u glavnom dijelu sata dodatno demonstrirati nordijsko trčanje, koje će biti samo nastavak na nordijsko hodanje, a daroviti će ga učenici bez problema moći savladati.				
Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa					
Projektni zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)	<p>PROJEKTNI ZADATAK - Učenike podijelimo u četiri grupe. Zajedno moraju odraditi četiri ture nordijskog hodanja u prirodi. Odredi se start i cilj. Svaka tura trebala bi trajati oko 45 min. nordijskog hodanja. Učenici će pratiti preko mobilne aplikacije broj koraka u tom vremenu, vrijeme za odrađivanje zadane ture, mjerit će puls na kraju odrađene ture, te sakupljati smeće na ruti kojom se kreću. Na kraju se svi rezultati sakupljaju, interpretiraju, stavlju na stranice škole zajedno s fotografijama.</p> <p>Razrada projekta:</p> <table border="1"><tr><td colspan="2">NAZIV PROJEKTA: BRŽIM PULSOM DO ZDRAVLJA I ČIŠĆEG OKOLIŠA</td></tr><tr><td>odgojno-obrazovni ishodi nastavnog</td><td>SŠ TZK G.A.1.1. Napredno usavršava teorijska i motorička znanja. SŠ TZK G.B.1.1. Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. SŠ TZK G.C.1.1. Prati osobna motorička postignuća. SŠ TZK G.D.1.2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.</td></tr></table>	NAZIV PROJEKTA: BRŽIM PULSOM DO ZDRAVLJA I ČIŠĆEG OKOLIŠA		odgojno-obrazovni ishodi nastavnog	SŠ TZK G.A.1.1. Napredno usavršava teorijska i motorička znanja. SŠ TZK G.B.1.1. Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. SŠ TZK G.C.1.1. Prati osobna motorička postignuća. SŠ TZK G.D.1.2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.
NAZIV PROJEKTA: BRŽIM PULSOM DO ZDRAVLJA I ČIŠĆEG OKOLIŠA					
odgojno-obrazovni ishodi nastavnog	SŠ TZK G.A.1.1. Napredno usavršava teorijska i motorička znanja. SŠ TZK G.B.1.1. Provjerava i vrednuje rezultate morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. SŠ TZK G.C.1.1. Prati osobna motorička postignuća. SŠ TZK G.D.1.2. Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.				



	očekivanja međupredmetnih tema	<p>goo C.4.2. Dobrovoljno sudjeluje u društveno korisnom radu. ikt A.4.2. Učenik se koristi društvenim mrežama i mrežnim programima uz upravljanje različitim postavkama funkcionalnosti. osr C.4.3. Prihvata društvenu odgovornost i aktivno pridonosi društvu. uku D.4/5.2. 2. Suradnja s drugima Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spremjan je zatražiti i ponuditi pomoć. A.4.3. Objašnjava utjecaj pravilne osobne higijene i higijene okoline na očuvanje zdravlja. B.4.2.A Procjenjuje situacije koje mogu izazvati stres i odabire primjerene načine oslobođanja od stresa. odr B.4.1. Djeluje u skladu s načelima održivoga razvoja s ciljem zaštite prirode i okoliša.</p>	
	sudionici projekta i njihova zaduženja	Nositelji projekta su učenici prvog razreda srednje škole te nastavnica tjelesne i zdravstvene kulture. Učenike podijelimo u četiri grupe. Zajedno moraju odraditi četiri ture nordijskog hodanja u prirodi. Odredi se start i cilj. Svaka tura trebala bi trajati 45 min. nordijskog hodanja, uz praćenje broja koraka u tom	



		<p>vremenu, vremena za održivanje zadane ture, te mjerena pulsa na kraju održene svake ture. U prvoj turi hodanja prva grupa ima nekoliko vrećica za smeće, te ga ujedno sakuplja i fotografira. U sljedećim turama grupe mijenjaju uloge po pitanju sakupljanja smeća, dok i posljednja grupa ne obavi taj zadatak. Nastavnik je uvijek prisutan i samo mentorira kad je potrebno. Nakon održenih zadataka i tura, na sljedećem satu uspoređujemo i komentiramo rezultate svakog učenika u grupi, te uspoređujemo i komentiramo rezultate samih grupa. Podatke grupa povežemo i javno prezentiramo. Nastavnica mentorira njihov rad.</p> <p>Na stranice škole postavljamo fotografije našeg nordijskog hodanja i naše akcije čišćenja okoliša, u kojem provodimo svoje slobodno vrijeme.</p>	
	način vrednovanja/predstavljanja projekta	<p>Nakon mjerena, sakupljanja, fotografiranja, interpretacije rezultata i pisanja izvješća, izrađuje se poster i/ili prezentacija. Rezultati se javno prezentiraju u razredu i objavljaju se na mrežnim stranicama škole. Ukoliko je moguće, organizirati predstavljanje u školi, drugim školama, knjižnici...</p>	



		Učenici samostalno biraju alat u kojem će prezentirati rezultate svoga projekta.	
	planirano vrijeme za realizaciju projekta	Tijekom jedne školske godine	
	oblici i metode rada	Frontalni sad, rad u parovima, rad u grupama, istraživačko učenje, praktičan rad, grafičko prikazivanje rezultata istraživanja, izrada prezentacije, izrada postera, izlaganje...	
Poveznice na multimedejske i interaktivne sadržaje	<p>*vježbe u uvodno-pripremnom i završnom dijelu sata izvodi učenica uz dozvolu roditelja</p> <p><u>Vježbe zagrijavanja s nordijskim štapovima (uvodno-pripremni dio sata)</u></p> <p><u>Metodika osnovnih vježbi za učenje nordijskog hodanja (glavni dio sata)</u></p> <p><u>Vježbe istezanja s nordijskim štapovima (završni dio sata)</u></p> <p><u>Podešavanje štapova</u></p> <p><u>Osnovne tehnike i istezanja u nordijskom hodanju</u></p> <p><u>3 koraka do zdravlja</u></p> <p><u>4 koraka do nordijskog hodanja</u></p> <p><u>Nordijsko trčanje</u></p>		
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	<p><u>Novi kurikulum TZK</u></p> <p><u>Nastavni zavod za javno zdravstvo - Nordijsko hodanje</u></p> <p><u>Transformacijski efekti programa nordijskog hodanja na antropološki status osobe s pretilošću III. stupnja</u></p> <p><u>Učinci treninga nordijskog hodanja na razinu kondicijske pripremljenosti rekreativaca</u></p> <p><u>Hrvatski savez nordijskog hodanja</u></p>		