

Obrazac „Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu“

OSNOVNI PODACI

Ime i prezim e	Antonija Škegro
Zvanje	Profesor fizičke kulture
Naziv škole u kojoj ste trenutno zaposleni	Oš Retkovec
Adresa elektroničke pošte	antonija.skegro@gmail.com
Naslov metodičkih preporuka	Cheerleading u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture
Predmet (ili međupredmetna tema)	Tjelesna i zdravstvena kultura
Za međupredmetnu temu obavezno navesti u sklopu kojega nastav	

<p>noga predmeta se izvodi. <i>Dodatno može i sat razrednika ili izvanna stavna aktivnost, ali najmanje jedan nastavnik predmet je obavezan.</i></p>	
<p>Razred</p>	<p>5. razred</p>
<p>OBVEZNI ELEMENTI</p>	
<p>Odgojni obrazovni ishodi (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međuredmetnih tema objavljenih u NN)</p>	<p>OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.</p> <p>OŠ TZK A.5.2. Povezuje strukture gibanja iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara.</p> <p>OŠ TZK A.5.3. Izvodi osnovne elemente sportova.</p>
<p>Tijek nastav</p>	<p>NAVIJANJE Uvodno-pripremni dio nastavnoga sata 12 – 15 min</p>

noga
sata

1. Navijanje

Navijanje se upotrebljava da prisutne navijače, gledatelje potiče na još veće i glasnije navijanje.

Navijanje koristimo u kombinaciji s osnovnim kretnjama, a može i s dizanjima i piramidama.

Navijanje se sastoji od :

Visine glasa - upotrebljavamo snažan i niži ton glasa

Glasnosti - potrebna je velika glasnost navijanja, zbog naglašenog izražaja navijanja

Rime - koriste se riječi koje se rimuju

Izraza - u riječi pjesme treba se uživjeti i dati im osobnost

Učenike prvo zajedno stvaraju i uče riječi koje će biti specifične za bodrenje školskih ekipa i njih će učenici pjevati (navijati), ime školskog kluba, boje školskog kluba.

Riječi se mogu izvikivati i na engleskom i na hrvatskom jeziku.

VIDEO (Uvježbavanje cheera 1.sat)

Zagi - stand up and yell, Z A G I (izgovor slova na engleskom), Zagi, Zagi, Z A G I, Zagi, Zagi

Friends let's hear you yell silver, pink, blue

Silver, pink, blue

Igra - učenici slobodno

trče po prostoru u smjerovima kojima oni žele, na znak učitelja pronalaze para i uzvikuje riječi cheera, potom ponovno trče ali s podizanjem potkoljenice na znak učitelja traže drugog para i slijedi druga riječ cheera.

Dinamička fleksibilnost i ponavljanje riječi cheera.

GLAVNI DIO SATA 15 – 20 min

Navijanje i pokret spojiti prvo u statičkoj formaciji 4 vrste s međuprostorom.

Pokreti -motions - osnovne pozicije dlanova

stisnuta šaka, prsti savijeni u dlanu, palac pogrčen i položen na ostale prste

1. HIGH V – stand

<https://drive.google.com/open?id=10wUwNHs-iGAxAQJR9cRZHxWWMsiZ16IH>

2. LOW V-up

<https://drive.google.com/open?id=14GIVa8wYFE-px1EPJvFttMA0IICF1d-Z>

3. T –and

https://drive.google.com/open?id=1DJLNMuPFaNNKXjZcXZIx9_uDHL-AZ5AR

4. BROKEN T-yell

https://drive.google.com/open?id=1y0HVf1LwxqIDGAgriIte7BIBGB0_JSSE

5. TABLE TOP-Z

<https://drive.google.com/open?id=1ia0zDJ4kr8fLl862ZXmioVfpbmyerBsW>

6. PUNCH- A

https://drive.google.com/open?id=1Y_q_h-PYypVuFduYwdGCr3Lz6odbyZCq

	<p>7. CLASP -G https://drive.google.com/open?id=10KzKVpf-hgb7sjSMcegUxWliddfhurmGR</p> <p>8. KLIN-I https://drive.google.com/open?id=1yhsYMrCA_m53jdS1a0pTRRnJLCTtSPnP</p> <p>9. REDI-ZAGI https://drive.google.com/open?id=17BuWKvWZwFbMmJ63vb80clEChyomoFE-</p> <p>10. TABLE TOP-Z https://drive.google.com/open?id=1ia0zDJ4kr8fLl862ZXmioVfpbmyerBsW</p> <p>11. PUNCH- A https://drive.google.com/open?id=1Y_q_h-PYypVuFduYwdGCr3Lz6odbyZCq</p> <p>12. CLASP -G https://drive.google.com/open?id=10KzKVpf-hgb7sjSMcegUxWliddfhurmGR</p> <p>13. KLIN-I https://drive.google.com/open?id=1yhsYMrCA_m53jdS1a0pTRRnJLCTtSPnP</p> <p>14. REDI-ZAGI https://drive.google.com/open?id=17BuWKvWZwFbMmJ63vb80clEChyomoFE-</p> <p>ZAVRŠNI DIO SATA -natjecanje u pokretima (motiosima) – 5 – 7 min učitelj govori na engleskom jeziku pokret, učenici ga trebaju pokazati. Tko pogriješi na tren utak pauzira i nastavlja igrati kada drugi učenik pogriješi. (učenici se izmjenjuju, nema čekanja da svi završe igru). Oni koji točno izvrše zadatak upisuju si na listić za vrednovanje zvjezdicu.</p>
Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)	<p>Učenici na početku nasatvnoga sata zajedno stvaraju navijačku pjesmu. Učitelj ih navodi i potiče na kreativnost. Nakon dogovorenoga cheera, slijedi ponavljanje i učenje istoga. Kad su svladali riječi, učenici izvode zagrijavanje prilikom kojega utvrđuju dovoreni cheer.</p> <p>Učitelj vodi i usmjerava tijek nastavnog procesa na način da zadaje zadatke koje učenici izvršavaju. Nakon toga učenici izvode dinamičko zagrijavanje, učitelj demonstrira vježbe i individualno prati i ispravlja učenike u izvođenju motoričkih zadataka. Poslije razgibanja učitelj raspoređuje učenike u formaciju i demonstrira osnovne tehničke elemente cheerleadinga. Učenici izvode elemente uz ponavljanje navijanja.</p> <p>Završni dio sata protiče u igri koja ima za cilj brzog razmišljanja i snalaženja u demonstraciji osnovnih tehničkih elemenata. Učitelj aktivno vodi završni dio sata na način da izgovara tehničke elemente.</p>
Sadržaj i koji se koriste u aktivno	<p>Sadržaji koji se koriste u aktivnostima su:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zajedničko stvaranje (ekipno) navijačkih riječi (pjesme) - igra sa zadacima - vježbe dinamičke fleksibilnosti kao priprema lokomotornog sustava za glavni dio

stima	<p>izvođenja tehničkih elemenata</p> <ul style="list-style-type: none"> - izvođenje tehničkih elemenata cheerleadinga - igra brzine i spretnosti učenih tehničkih elemenata - vrednovanje naučenog
Primjer i vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute	<p>Vrednovanje za učenje koje se koristi na nastavnom satu sastoji se od listića za ocjenu izvođenja uspješnosti naučenih tehničkih elemenata. U završnom dijelu sata učenici koji točno izvedu 4 tehnička elementa upisuju si na listić zvjezdicu. Cilj je nacrtati što više zvjezdica tj. napraviti što više točnih tehničkih elemenata.</p>
Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi	<p>Problemski zadatak na satu jest da učenici trebaju zajednički kreirati navijačku pjesmu obzirom na naziv školskog sportskog kluba, imena škole, naziva mjesta i slično.</p> <p>Za problemski zadatak imaju ograničeno vrijeme od 10 minuta u kojemu trebaju riješiti problem.</p>

DODATNI ELEMENTI¹	
Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	<p>OŠ (1) EJ A.5.3. Primjenjuje intonacijska obilježja jednostavne rečenice.</p> <p>Zdravlje : A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju.</p>
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	Interdisciplinarnost je vidljiva u aktivnosti stvaranja, izgovaranja riječi i rečenica na engleskom jeziku.
Aktivnosti koje obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	Učenici s teškoćama u razvoju izvode tehničke elemente u olakšanim uvjetima na način da ne izvode skokove nego samo pokret s gornjim dijelom tijela i manji broj ponavljanja tehničkih elemenata.
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	Motorički sposobniji učenici izlaze ispred skupine tijekom vježbanja u glavnom dijelu sata te demonstriraju izvođenje pojedinih tehničkih elemenata, time ih se potiče i motivira da izvode tehničke elemente u dinamičkom načinu rada.
Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa	
Projektni zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima)	Osnovni projektni zadatak je stvaranje koreografije kroz 10 nastavnih sati cheerleadinga, dodatno uvježbavanje svih tehničkih dijelova koreografije putem domaće zadaće- usavršavanje izvođenja tehničkih elemenata, učenje navijanja, plesa, gimnastike, formacija i dizanja. Rezultat projekta, koreografija, biti će prikazana na danu sporta ili škole kao javni nastup. Vremenski rok od početka učenja koreografije do javnog nastupa je 5 tjedana.
Poveznice na multimedijske i interaktivne sadržaje	https://drive.google.com/open?id=1Z-Men9DHCG-SfJIVYvc-vu-MDhNvG2Sq

¹ Sastavni elementi prijave koji omogućuju dodanu vrijednost provedbi javnoga poziva. Nisu obvezni, ali nose dodatne bodove u skladu s kriterijima procjene metodičkih preporuka.

Prijedlozi vanjskih izvora i literature	<p data-bbox="794 257 1252 324">Justin Carrier, Dona Mckay- Complete Cheerleading</p> <p data-bbox="794 353 1332 425">Marina Tomac-Rojčević; Organizacijski oblici rada u cheerleadingu i pom pon plesu</p> <p data-bbox="794 454 1348 564">Dunja Šćapec, Vlado Šćapec, Natjecateljski cheerleading-novi pristup školskim navijačkim skupinama, 21. Ljetna škola kineziologa RH</p> <p data-bbox="794 593 1364 660">Siniša Stričak; Osnove navijačkih (cheerleading) skupina, Čakovec. 2007.</p>