

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

**OSNOVNI PODACI**

<b>Ime i prezime</b>	Antonija Škegro
<b>Zvanje</b>	Profesor fizičke kulture
<b>Naziv škole u kojoj ste trenutno zaposleni</b>	OŠ Retkovec
<b>Adresa elektroničke pošte</b>	antonija.skegro@gmail.com
<b>Naslov metodičkih preporuka</b>	Cheerleading 2
<b>Predmet (ili međupredmetna tema)</b>	Tjelesna i zdravstvena kultura
<b>Za međupredmetnu</b>	

<p><b>temu obavežno navesti u sklopu kojega nastavnoga predmeta se izvodi</b></p> <p><i>• Dodatno može i sat razrednika ili izvannastavna aktivnost, ali najmanje jedan nastavni predmet je obavezan.</i></p>	
<p><b>Razred</b></p>	<p>5. razred</p>
<p><b>OBVEZNI ELEMENTI</b></p>	
<p><b>Odgojno-obrazovni ishodi (oznaka i</b></p>	<p><b>OŠ TZK A.5.1.</b> Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima.</p> <p><b>OŠ TZK A.5.2.</b> Povezuje strukture gibanja iz raznovrsnih grupacija sportova i elementarnih igara.</p> <p><b>OŠ TZK A.5.4.</b></p>

<b>tekst iz kurikuluma predmeta ili među predmetnih tema objavljenih u NN)</b>	Prepoznaje i izvodi ritmičke i plesne strukture u mini koreografijama
<b>Tijek nastavnog sata</b>	<p>NAGLASAK NA NAVIJANJE S POKRETOM          UVODNO PRIPREMNI DIO          Igra pokreta</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Učenici hodaju slobodno po prostoru u svim smjerovima, kada učitelj pljesne svi učenici stanu, tada učitelj izgovara na engleskom jeziku pokrete (motionse) i pokazuje pokret, može i na hrvatskom jeziku, tada učenici odrade zadatak.          To su pokreti koji se koriste u koreografiji navijanja.</li> <li>2. Isti zadatak u brzom hodanju.</li> <li>3. U hodanju na prstima.</li> <li>4. U hodanju na petama.</li> <li>5. U laganom trčanju na prstima.</li> <li>6. U trčanje s zabacivanjem nogu, poskokom, bočnim hodanjem, trčanjem 4 koraka naprije d 4 koraka nazad, visokim skipom, sunožnim skokovima, poskoci s jedne na drugu nogu, poskocima na jednoj nozi, kombinacijom poskoka s dvije na jednu nogu.</li> </ol> <p>Vježbe istezanja          GLAVNI DIO SATA  <b>VIDEO (BROJANJE I UVJEŽBAVANJE MOTIONSA)</b>  <a href="https://drive.google.com/open?id=1Gs46PYF1x8W9pSbSWfTBmT7mH7K0J8dp">https://drive.google.com/open?id=1Gs46PYF1x8W9pSbSWfTBmT7mH7K0J8dp</a></p> <p>PONAVLJANJE MOTIONSA UZ BROJANJE 5,6,7,8, na 1 učenici čvrsto izvode pokret npr: izgovorimo pokret (HIGHT –V) nakon toga brojimo 5,6,7,8, na 1 svi bi trebali izvesti pokret          KOREOGRAFIJA NAVIJANJA          Formacija učenika u vrste s međuprostorom /Zagi- stand up and yell, Z A G I (izgovor slova na engleskom), Zagi, Zagi, Z A G I, Zagi, Zagi</p> <p>Nakon prve rečenice cheera djeca mjenjaju formaciju /Friends let's hear you yell silver,pink, blue. Silver, pink, blue last time silver pink and blue</p>

	<p>ZAVRŠNI DIO SATA  <b>VIDEO (KAMEN ŠKARE PAPIR)</b>  <a href="https://drive.google.com/open?id=1-1x563HdHxTqhUEM-0u-BKUQYxXnb7Dz">https://drive.google.com/open?id=1-1x563HdHxTqhUEM-0u-BKUQYxXnb7Dz</a></p> <p>IGRA: KAMEN ŠKARE PAPIR -naglasak na eksplozivnu snagu nogu, skočnost  Učenike rasporedimo u dvije kolone jedan nasuprot drugog objašnjavajući da skaču po cesti i da bi netko uspio prijeći na drugu stranu ceste mora prijeći prepreku – kamen, škare, papir tko dođe do kraja ceste i prijeđe sve prepreke dobiva jedan bod. CILJ JE ŠTO PRIJE DOĆI DO KRAJA CESTE.</p>
<b>Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj /nastavnik)</b>	<p>Učenici u uvodno-pripremnom dijelu sata igraju igru pokazivanje pokreta, krećući se slobodno po prostoru. Učitelj vodi i upravlja nasatvni proces zadajući elemente cheerleadinga. Nakon toga izvode vježbe istezanja. Učitelj pokazuje vježbe. Glavni dio učenici izvode navijačke pokrete u ritmu uz brojanje. Učitelj zadaje elemente koji se izvode. U završnom dijelu sata aktivnost učenici u trojkama izvode sunožne skokove kroz igru zbog razvoja eksplozivne snage nogu. Učitelj koordinira rad svih skupina.</p>
<b>Sadržaji koji se koriste u aktivnostima</b>	<p>Sadržaji koji se koriste u aktivnostima su:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kretanje sa zadacima uz izvođenje tehnike cheer pokreta</li> <li>- Vježbe istezanja</li> <li>- izvođenje tehničkih elemenata cheerleadinga</li> <li>- igra eksplozivne snage donjih ekstremiteta</li> <li>- vrednovanje naučenog</li> </ul>
<b>Primjere vrednovanja za učenje,</b>	<p>Vrednovanje za učenje izvođenje navijačkih tehničkih elemenata uz brojanje. Učenike podijelimo u dvije skupine koje se međusobno natječu da što usklađenije izvedu cheer(navijanje).</p> <p>Grupa koja bude usklađenija u pokretima i energičnija u navijanju upisuje smajlića na listić za vrednovanje.</p>

<p>vredn ovanj a kao učenj e ili nauče nog uz upute</p>	
<p>Razra đeni probl emski zadaci , zadaci za potica nje kritičk og razmi šljanja , kreati vnosti i/ili istraži vački zadaci ; ovisn o o pred metu i nasta vnoj temi</p>	<p>Problemski zadatak na satu jest da učenici trebaju zajednički kreirati navijačku pjesmu uz pokrete, elemente cheerleadinga.</p> <p>Za problemski zadatak imaju ograničeno vrijeme od 8 do 10 minuta u kojemu trebaju riješiti zadani problem.</p>

<b>DODATNI ELEMENTI<sup>1</sup></b>	
Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	<b>OŠ (1) EJ A.5.3.</b> Primjenjuje intonacijska obilježja jednostavne rečenice.
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	
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)	Učenici imaju zadatak dodatno uvježbavati pokret i navijanje kao dio koreografije.
Poveznice na multimedijске i interaktivne sadržaje	<a href="https://drive.google.com/open?id=1Gs46PYF1x8W9pSbSWfTBmT7mH7K0J8dp">https://drive.google.com/open?id=1Gs46PYF1x8W9pSbSWfTBmT7mH7K0J8dp</a> <a href="https://drive.google.com/open?id=1-1x563HdHxTqhUEM-0u-BKUQYxXnb7Dz">https://drive.google.com/open?id=1-1x563HdHxTqhUEM-0u-BKUQYxXnb7Dz</a>
Prijedlozi vanjskih	Justin Carrier, Dona Mckay- Complete Cheerleading

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

izvora i literature	<p>Marina Tomac-Rojčević; Organizacijski oblici rada u cheerleadingu i pom pon plesu</p> <p>Dunja Šćapec, Vlado Šćapec, Natjecateljski cheerleading-novi pristup školskim navijačkim skupinama, 21. Ljetna škola kineziologa RH</p> <p>Siniša Stričak; Osnove navijačkih (cheerleading) skupina, Čakovec. 2007.</p>
---------------------	---