



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

OSNOVNI PODACI

Ime i prezime	Goran Mlakar
Zvanje	Profesor fizičke kulture
Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni	OŠ Stjepana Radića, Čaglin i OŠ Antuna Kanižlića, Požega
Adresa elektroničke pošte	mlakar.goran@gmail.com
Naslov metodičkih preporuka	Početno provjeravanje antropometrijskih obilježja (ATJVIS, ATJTEZ, AITJMS) i funkcionalnih sposobnosti (F 600/800 metara)
Predmet (ili međupredmetna tema)	Tjelesna i zdravstvena kultura
Za međupredmetnu temu obavezno navesti u sklopu kojega nastavnoga predmeta se izvodi. Dodatno može i sat razrednika ili izvannastavna aktivnost, ali najmanje jedan nastavni predmet je obavezan.	
Razred	Peti (5.)

OBVEZNI ELEMENTI

Odgono-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN)	OŠ TZK A.5.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjima. OŠ TZK B.5.1. Sudjeluje u provjeravanju morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te obilježja pravilnoga tjelesnog držanja. OŠ TZK C.5.1. Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak.
Tijek nastavnoga sata	<ol style="list-style-type: none">1. Uvodno pripremni dio sata (10 minuta) Nasuprotno pretrčavanje terena sa različitim zadacima. Kompleks vježbi za razgibavanje i istezanje mišića nogu.2. Glavni dio sata (30 minuta) Početno provjeravanje antropometrijskih obilježja (ATJVIS, ATJTEZ, AITJMS).



	<p>Početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti (F 600/800 metara).</p> <p>3. Završni dio sata (5 minuta)</p> <p>Vrednovanje za učenje:</p> <p>Izlazna kartica: Prepoznajem li osam vježbi za razvoj fleksibilnosti?</p> <p>Lista praćenja osobnog napretka rezultata motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p> <p>Izračunavanje ITJMS pomoći formule i uz pomoć računala.</p>
<p>Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)</p>	<p>1. Uvodno pripremni dio sata (10 minuta)</p> <p>Učitelj najavljuje i demonstrira vježbe.</p> <p>Učenici se postave dužinom ivice igrališta ili prostora za vježbanje. Na znak učenici pretrče na drugu stranu terena izvodeći slijedeće zadatke: slobodno trče na prstima, trče indijanskim poskocima, zakoracima, prekoracima, dokoracima, križnim koracima, izvode niski i visoki skip, zabacivanje potkoljenicama, izbacivanje potkoljenica, poskocima na jednoj nozi, uz trčanje kruže rukama naprijed i natrag, hodanje u čučnju...</p> <p>Učenici u slobodnoj formaciji izvode vježbe za razgibavanje i istezanje mišića nogu:</p> <ul style="list-style-type: none">- kruženje kukovima- slalom koljenima- kruženje stopalima- vježbe za istezanje kvadricepsa- vježbe za istezanje stražnje lože- vježbe za istezanje prepona- vježbe za istezanje lista- vježbe za istezanje unutarnje strane natkoljenica <p>2. Glavni dio sata (30 minuta)</p> <p>Učitelj najavljuje i provodi početno mjerenje antropometrijskih obilježja (ATJVIS, ATJTEZ) te početno provjeravanje funkcionalnih sposobnosti (F 600/800 metara), dok učenici izvode postavljene zadatke te upisuju u liste osobnog napretka.</p>



	<p>3. Završni dio sata (5 minuta)</p> <p>Učitelj u završnom dijelu sata sa učenicima provodi vrednovanje za učenje. Na kraju sata učitelj daje upute za izračunavanje ITJMS pomoću formule te internetsku stranicu na kojoj učenici mogu pronaći informacije o značenju samog broja indeksa tjelesne mase kojeg trebaju sami istražiti kod kuće na računalu.</p>
Sadržaji koji se koriste u aktivnostima	<p>Atletika.</p> <p>Kineziterapijske vježbe istezanja.</p>
Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute	<p>Vrednovanje za učenje:</p> <p>Izlazna kartica: Prepoznajem li osam vježbi za razvoj fleksibilnosti?</p> <p>Da. Ne. Nije mi baš jasno.</p> <p>Lista praćenja osobnog napretka rezultata motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>
Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi	<p>Naziv problemskog/istraživačkog zadatka: izračunaj indeks tjelesne mase uz pomoć formule i računala.</p> <p>Cilj problemskog zadatka:</p> <ul style="list-style-type: none">- Prepoznavanje uhranjenosti kroz izračunavanje indeksa tjelesne mase- Bilježiti i mjeriti svoja antropometrijska obilježja te iz njih izvoditi zaključke- Poticati kritičko mišljenje- Koristiti različite izvore znanja- Razvijati samostalnost i odgovornost za svoje zdravlje <p>Odgorno- obrazovni ishodi koji se ostvaruju izvedbom problemskog zadatka:</p> <p>OŠ TZK C.5.1. Prati osobna motorička postignuća i njihov napredak.</p> <p>Ciljna skupina: učenici jednog razrednog odjela petog razreda</p> <p>Vremenik: tijekom školske godine, nakon obrade navedenog ishoda (učitelj treba odrediti zadani rok npr. tjedan dana)</p> <p>Pribor i materijal:</p> <ul style="list-style-type: none">- Lista praćenja osobnog napretka- Olovka



	<ul style="list-style-type: none">- Tablet ili računalo <p>Mjesto izvođenja:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kod kuće <p>Tijek izvedbe problemskog zadatka:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Učenici nakon mjerenja antropometrijskih obilježja i funkcionalnih sposobnosti upisuju svoje rezultate u listu osobnog napretka2. Zadatak je izračunati ITJMS pomoću formule $ITJMS = TJTEZ : (TJVIS \text{ u } m * TJVIS \text{ u } M)$ te uz pomoć računala pronaći istu formulu na internetskim stranicama https://www.plivazdravlje.hr/zdravlje-online/bmi-za-djecu3. Učenik treba zabilježiti svoj rezultat u listu osobnog napretka brojčano te opisno
--	--



DODATNI ELEMENTI¹

Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema	osr A.2.1. Razvija sliku o sebi. ikt A.2.1. Učenik prema savjetu odabire odgovarajuću digitalnu tehnologiju za obavljanje zadatka. zdravlje A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju.
Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost	ikt A.2.1. Učenik prema savjetu učitelja odabire odgovarajuću internetsku stranicu za obavljanje zadatka. osr A.2.1. Razvija sliku o sebi prilikom izračunavanja ITJMS. zdravlje A.2.2.B Primjenjuje pravilnu tjelesnu aktivnost sukladno svojim sposobnostima, afinitetima i zdravstvenom stanju u suradnji sa učiteljem.
Aktivnosti koje obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama	Učenici mogu izvesti zadatak na satu uz pomoć učitelja te upisati u listu osobnog napretka.
Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima	Učenici mogu izračunati ITJMS svojim ukućanima te ih na taj način educirati o važnostima pravilne prehrane i aktivnosti.
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	https://www.plivazdravlje.hr/zdravlje-online/bmi-za-djecu
Prijedlozi vanjskih izvora i literature	

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