|  |
| --- |
| Obrazac „Metodičkih preporuka za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda predmetnih kurikuluma i međupredmetnih tema za osnovnu i srednju školu“ |
| **OSNOVNI PODACI** |
| **Ime i prezime** | Darinka Šimunčić |
| **Zvanje** | Profesor fizičke kulture  |
| **Naziv škole u kojoj ste trenutačno zaposleni** | Oš Ljudevita Modeca Križevci |
| **Adresa elektroničke pošte** | Darinka.simuncic@skole.hr |
| **Naslov metodičkih preporuka**  | Kružna postava |
| **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** | 8.razred |
| **OBVEZNI ELEMENTI** |
| **Odgojno-obrazovni ishod (oznaka i tekst iz kurikuluma** **predmeta ili međupredmetnih tema objavljenih u NN)** | OŠ A.8.1. Izvodi strukture gibanja koje su povezane s temeljnim kineziološkim teorijskim i motoričkim znanjimaOŠ B.8.1.Izvodi primjerene vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnostiOŠ C.8.1..4/5.2OŠ D.8.1. Izvodi jednostavnije vježbe za aktivaciju sustava za kretanje i pravilno držanje.OŠ D.8.4.Primjenjuje motoričke aktivnosti u slobodno vrijeme.  |
| **Tijek nastavnoga sata** | Uvodno – pripremni dio sata, trajanje 12 minuta;Glavni dio sata, trajanje 23 minute;Završni dio sata, trajanje 5 minuta |
| **Opis svih aktivnosti (što rade učenici, a što učitelj/nastavnik)** | Uvodno – pripremni dio sata, 12 minuta, širina dvorane ( 20m )-škola trčanja : vježbe zagrijavanja za cijelo tijelo. Učitelj opisuje i demonstrira zadanu vježbu, uočava i ispravlja pogreške. Učenici izvode vježbe oblikovanja koje pripremaju zglobno - mišićni sustav za daljnje napore. Učitelj obilazi učenike i po potrebi ih ispravlja.Kružna postava, 6 motoričkih zadatakaZavršni dio: istezanje |
| **Sadržaji koji se koriste u aktivnostima** | Hodanje, trčanje, poskociPripremne vježbe:1. Kruženje rukama naprijed i natrag
2. Naizmjenično jednom rukom uzručenje - druga ruka priručenje
3. Izbacivanje potkoljenice
4. Zabacivanje potkoljenice
5. Poskoci naizmenično lijeva - desna noga, tijelo u zasuk suprotno od noge
6. Srednji skip
7. Križni koraci početna lijeva - desna noga
8. Visoki skip

Glavni A dio sata: postavljaju se motorički zadaci ežbama koje se izvode jedna za drugom. Zadano vrijeme rada je 30 sekundi, a dužina oporavka je 30 sekundi. Brzo izvođenje vježbi i brza izmjena, i svaka postava pokriva drugu topološku regiju tijela. Nakon jednog kruga vježbanja učenici imaju minutu odmora. Početak vježbanja je Hop!, a kraj Stop!, slijedi promjena. 1.kosi sklekovi na švedskoj klupi (TARZAN)2.povaljka na trbuhu u mjestu ( SUPERMAN)3.prelaz koordinacijskih ljestvi u niskom skipu ( trčanje sa niskim podizanjem bedara)( FLASH )4.preskakivanje vijače sunožno sa međuposkokom ( ŽABICA )5. trčanje oko markera ( PTICA TRKAČICA)6.plank ( daska) ( HULK)B dio sata: mini odbojka 3:3, košarka na jedan koš, mini rukometVježba istezanjaPomagala: štoperica, švedska klupa, markeri (2), vijače (4), koordinacijske ljestve, msle strunjače (4)  |
| **Primjeri vrednovanja za učenje, vrednovanja kao učenje ili naučenog uz upute** | Vršnjačko vrednovanje – učenici su podijeljeni u grupu od 4 učenika, svi istovremeno izvode svoje zadatke. Nakon što prođu sve stanice, na kraju izvedbe vrednuju svoju grupu i sebe u grupi. Besplatni Clipart za palac gore, Preuzmite besplatne isječke i besplatne  isječke - Ostalo Nakon što vrednuju pogledaju svoje liste za vrednovanje, te rasprave o tome. Vrednovanje naučenog: nakon početnog vrednovanja učenici kontinuirano prate napredak poboljšanja svojih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u svojim listama.  |
| **Razrađeni problemski zadaci, zadaci za poticanje kritičkog razmišljanja, kreativnosti i/ili istraživački zadaci; ovisno o predmetu i nastavnoj temi** |  |

|  |
| --- |
| **DODATNI ELEMENTI[[1]](#footnote-1)** |
| Poveznice na više odgojno-obrazovnih ishoda različitih predmeta ili očekivanja međupredmetnih tema | UČITI KAKO UČITIuku D.4/5.2.Suradnja s drugima. Učenik ostvaruje dobru komunikaciju s drugima, uspješno surađuje u različitim situacijama i spreman je zatražiti i ponuditi pomoć.UČITI KAKO UČITIUkuB4/5.2 Praćenje. Učenik prati učinkovitost učenja i svoje napredovanje tijekom učenja.ZDRAVLJEB.4.1.A. Odabire primjerene odnose i komunikaciju.GRAĐANSKI ODGOJ I OBRAZOVANJEOSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ osr B4.2.Suradnički uči i radi u timuZDRAVLJEB.4.1.B Razvija tolerantan odnos prema drugima.B4.1.C. Analizira vrste nasilja, mogućnosti izbjegavanja sukobai načina njihova nenasilnog rješavanja |
| Aktivnost u kojima je vidljiva interdisciplinarnost | Hodanje i trčanje – analiza pravocrtnoga gibanja, FIZIKAPripremne vježbe, vježbe oblikovanja – primjenjuje I.Newtonov zakon, FIZIKA |
| Aktivnosti koje obuhvaćaju prilagodbe za učenike s teškoćama | Učenici s teškoćama će odrađivati ono što im je naporno lakšim tempom, kraće vrijeme trajanja izvođenja vježbi a duži odmor. |
| Aktivnosti za motiviranje i rad s darovitim učenicima | Darovitim učenicima se može ukazati da potpuno pravilno izvode vježbe te da pojačaju tempo izvođenja. |
| Upute za kriterijsko vrednovanje kompleksnih i problemskih zadataka i/ili radova esejskoga tipa |  |
| Projektni zadaci (s jasnim scenarijima, opisima aktivnosti, rezultatima projekta, vremenskim okvirima) | Projektni zadatak: Primijeniti ove vježbe u slobodno vrijeme dva puta tjedno kroz mjesec dana. Prikaz mlađim učenicima na jednom satu TZK.  |
| Poveznice na multimedijske i interaktivne sadržaje | Zdrav život za sveAtletski klub Križevci |
| Prijedlozi vanjskih izvora i literature | NA MJESTA, POZOR…hodanje i trčanje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi/ Viktor Šnajder,Sportska stručna biblioteka, Zagreb 1997.Materijalni opis: 52 str.,meki uvez. Metodika nastave tjelesnog i zdravstvenog odgojapedagoskapraksa.ucoz.comOpća kineziološka metodika/ Boris Neljak, Zagreb 2013.,Materijalni opis: str.150, tvrdi uvez. |

1. Sastavni elementi prijave koji omogućuju dodanu vrijednost provedbi javnoga poziva. Nisu obvezni, ali nose dodatne bodove u skladu s kriterijima procjene metodičkih preporuka. [↑](#footnote-ref-1)