



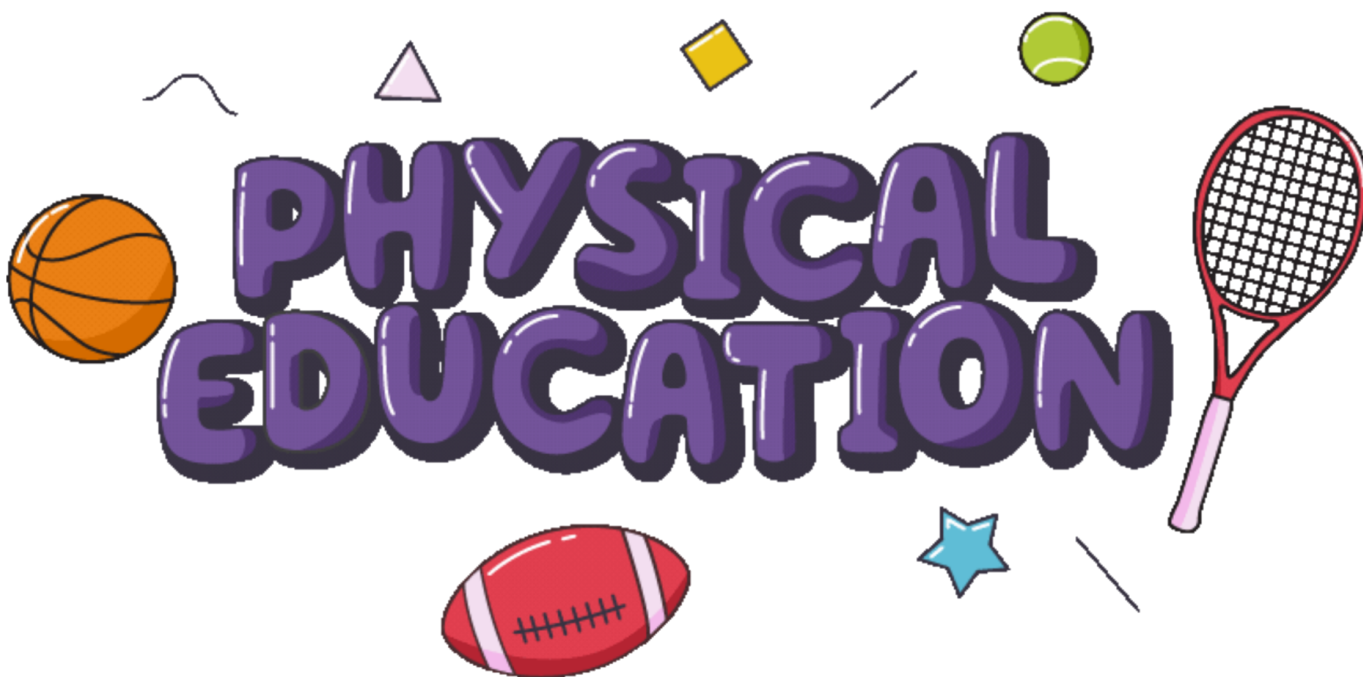
Eldin Šabanović

21.03.2025. 09:54

Pogledano: 54 puta

Kako opremiti/urediti učionicu za tjelesni i zdravstveni odgoj

Na ovaj način moći ćete omogućiti učenicima sticanje znanja, sposobnosti i vještina koje će im pomoći da opreme učionicu po njihovoj mjeri. Pored toga imaće mogućnost stvaranja pozitivnih promjena unutar njihove škole.



Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 4. razred

Vrsta nastavnog procesa

Osnovna vrsta nastave - Redovna nastava

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Trajanje

6 mjeseci

Oblasti

Područje tjelesne i zdravstvene kulture

Predmet

Tjelesni i zdravstveni odgoj i sport

Ključne kompetencije

Učiti kako učiti

Preduzetnička kompetencija

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

Ciljevi:

- da učenici shvate da vrlo lako mogu jednostavne ideje da pretvore u djela
- timski rad je puno produktivniji od individualnog (mnogo više ideja , svi imaju priliku da aktivno učestvuju)
- svaka promjena dolazi od nas samih pojednično (da ne obraćamo pažnju na vječite pesimiste, da vjerujemo u sebe, u svoje sposobnosti)
- krajnja svrha učenja bila bi da i nakon završene škole imaju ambiciju za nešto novo , nešto drugacije i da se ne boje izazova poticanje interesa za sportske aktivnosti.

Cilj je potaknuti učenike da pronađu sportove koje ih zanimaju i koje će moći nastaviti prakticirati izvan škole.

Ishodi:

1. naučiti put od ideje ka realizacije;
2. metode rada koje su koristili mogu primjeniti i pokazati kolegama koji rade na istim problemima;
3. izraditi i neki drugi projekat kada im se za to ukaže prilika;
4. pronaći sličnosti i razlike sa prijašnjim projektima ukoliko su bili dio istih.
5. razumjeti važnost zdravog načina života.

6. razviti socijalne vještine, tjelesni odgoj može poticati komunikaciju, timski rad i rješavanje konflikata među učenicima.

7. razviti samopouzdanje kroz postizanje ličnih tjelesnih ciljeva i uspješno sudjelovanje u aktivnostima.

Detaljan opis realizacije

Prvo je potrebno ispitati učenike koja su to njihova ranija iskustva sa časova tjelesnog odgoja, pozitivna i negativna (zbog čega nisu radili, bili zainteresovani, motivisani);

Drugo treba motivisati učenike na način da zamisle idealnu prostoriju za rad na času tzo (kako bi izgledala, šta bi se sve nalazilo unutra, kako bi bila obojena, muzika)

- na vrlo jednostavnom primjeru fitt ball objasniti benefite koje bi imali od toga (za razliku od stolica) i veoma brzo će shvatili smisao i svrhu onoga što rade.

Prilikom realizacije koristili su tri metode:

1. drvo problema
2. grozdovi
3. novinski naslov

Praćenje i procjenjivanje

Metod anketa ili upitnik – koristi se za utvrđivanje navika, stavova, interesa i ponašanja učenika kroz sve komponente oblasti: *zdrav život i socio-emocionalne vještine*

Dnevnik tjelesnih aktivnosti - novina u načinu praćenja i provjeravanja putem kojeg se vrednuju tjelesne aktivnosti učenika u slobodno vrijeme kroz komponentu: *aktivan život, zdrav život i socio-emocionalne vještine*

Ideje za domaće zadatke (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

Učenici u **Dnevnik tjelesnih aktivnosti** ili odgovarajući softver pod nazivom Dnevnik tjelesnih aktivnosti i **plan prehrane** koji su samostalno izradili planiraju tjelesne aktivnosti, dnevne i sedmične obroke s ciljem bilježenja tačnih podataka i praćenja vlastitog napretka, odnosno, stvaranja navika za svakodnevnom tjelovježbom i pravilnom prehranom. **Posjetom** nekom od fitness centara učenici će se upoznati sa spravama za aerobno vježbanje i spravama za razvijanje snage, a u školi će učestvovati u zajedničkim programima za opuštanje i relaksaciju (Yoga, Pilates, Tai-chi,...). Realizacija aktivnosti u specifičnim uvjetima zavisi od uvjeta u kojima se nastava izvodi i organizacije nastavnika i učenika.

Aktivnosti za uključivanje roditelja – unapređenje nastave tjelesnog odgoja I sporta:

Otvoreni časovi: Organiziranje otvorenih časova na kojima roditelji mogu prisustvovati i vidjeti kako se provodi nastava tjelesnog odgoja. Na osnovu njihove opservacije časa mogu dati prijedloge za unapređenje.

Sportski dan za roditelje: Organizacija sportskog dana ili sportskog događaja na kojem roditelji i djeca zajedno sudjeluju u sportskim aktivnostima.

Radionice o tjelesnom zdravlju: Organiziranje radionica ili predavanja o tjelesnom zdravlju, prehrani i važnosti tjelesne aktivnosti.

Ove aktivnosti omogućuju roditeljima da budu aktivno uključeni u obrazovanje svoje djece u području tjelesnog odgoja, podrže ih i bolje razumiju važnost fizičke aktivnosti i zdravog načina života.

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme

Mogućnosti ostvarivanja međupredmetne povezanosti međupredmetne korelacije Povezanost je značajna sa Informatikom kroz evidentiranje, obradu i prezentiranje rezultata praćenja rasta i razvoja, upotrebu internet i mobilnih aplikacija, snimanje, obradu i prikaz videozapisa. Međupredmetna korelacija sa predmetom Psihologija vrlo je izražena kroz razgovor o emocijama, upravljanju emocijama, pozitivnim crtama ličnosti.

Kulturna svijest i kulturno izražavanje te Samoinicijativa i poduzetnička kompetencija razvijaju se kroz pojašnjavanje vlastitih napora za postizanjem napretka u učenju, poticanje kulture navijanja, razvoj samopouzdanja i prihvatanje vlastitog i integriteta vršnjaka u radu u paru ili grupama.

Metode i tehnike

Analiza problema kroz uzročno-posledičnu povezanost

Collections

Priprema za čas - Srednja škola