



Kristina Kralj

14.05.2025. 17:19

Pogledano: 71 puta

OGLEDNI PRIMJER SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Osnove tehnike trčanja (visoki skip, niski skip, grabeći korak, zabacivanje i predbacivanje potkoljenica, skokovi s noge na nogu)



Tags

Poučavanje

Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 6. razred

Vrsta nastavnog procesa

Osnovna vrsta nastave - Redovna nastava

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Trajanje

45 minuta

Oblasti

Područje tjelesne i zdravstvene kulture

Predmet

Tjelesna zdravstvena kultura

Ključne kompetencije

Učiti kako učiti

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

PP OŠ TZK A.6.1. Učenik primjenjuje jednostavna kineziološka teorijska i motorička znanja.

PP OŠ TZK A.6.2. Učenik demonstrira više elemenata sportova.

PP OŠ TZK D.6.2. Učenik primjenjuje pravila za održavanje higijene i brine se o opremi i prostoru za vježbanje

Učenik usvaja i automatizira osnovne obrasce kretanja (škola trčanja) u skladu s individualnim mogućnostima.

Učenik razvija koordinaciju, ritam kretanja, ravnotežu i pravilnu tehniku trčanja.

Poticati učenika na emocionalno-motivacijski razvoj kroz uspješno izvođenje zadataka.

Jačati kod učenika osjećaj pripadnosti i suradnje u skupini.

Detaljan opis realizacije

1. UVODNI DIO (7 minuta)

Aktivnosti:

Pozdrav, motivacija, upoznavanje s temom sata.

Hodanje i lagano trčanje u koloni.

Dinamičko istezanje: zglobove pripreme (gležnjevi, koljena, kukovi, ramena), vježbe s podizanjem i kruženjem ruku i nogu.

Prilagodbe:

Pokazne vježbe, vizualni simboli (slike pokreta).

Ritmizirano izvođenje uz glazbu ili brojalicu.

Asistent u nastavi ili učitelj daje fizičku pomoć učenicima sa smanjenom pokretljivošću.

2. GLAVNI DIO (30 minuta)

Aktivnosti – Škola trčanja (elementi se uvode pojedinačno, uz demonstraciju i vježbu):

Visoki skip

Učenici pokušavaju podizati koljena do visine bokova.

Prilagodba: izvođenje u mjestu uz potporu o zid ili konop.

Niski skip

Naglasak na brzim malim koracima, ruke u zanošenju.

Prilagodba: izvođenje u hodu, po crti.

Grabeći korak

Povlačenje stopala prema naprijed uz povijanje koljena.

Prilagodba: imitirano kao „vučenje teškog pijeska“.

Zabacivanje potkoljenica

Stopala prema stražnjici, s naglaskom na ritam.

Prilagodba: izvođenje bez skoka; učenik dodiruje stražnjicu rukom dok stoji.

Predbacivanje potkoljenica

Ispružanje nogu naprijed u pokretu.

Prilagodba: izvođenje u mjestu ili uz pridržavanje.

Skokovi s noge na nogu

Prebacivanje težine s jedne noge na drugu.

Prilagodba: minimalan skok, izvođenje uz linije na podu.

Metodičke upute:

Svaki element izvodi se najprije pojedinačno, zatim u koloni, a potom kao dio malog kružnog poligona.

Vrijeme rada: 3–4 minute po zadatku, s ponavljanjem.

Uvodi se igra: „Trkač i sjena“ – učenici u paru imitiraju pokrete jedan drugoga.

3. ZAVRŠNI DIO (7-8 minuta)

Aktivnosti:

Smirivanje – hodanje po liniji, duboko disanje.

Statičko istezanje: mišići nogu, ruku, vrata.

Verbalna ili neverbalna povratna informacija – što im se najviše svidjelo.

Pohvala svakog učenika.

Prilagodbe:

Istezanje u sjedećem ili ležećem položaju.

Korištenje kartica sa smajlicima za neverbalno izražavanje dojma.

METODIČKO-DIDAKTIČKE PRILAGODBE

Korištenje strukturiranih i ponavljajućih uputa, jasnog ritma i rutina.

Uporaba vizualnih potpornika, demonstracija i podrške asistenta.

Diferencijacija prema razini motoričkih i intelektualnih sposobnosti.

Poticaji kroz elemente igre, nagrade i verbalnu podršku.

Uključivanje pauza i zamjenskih aktivnosti za učenike kraće pažnje.

Potrebni resursi

https://www.suunto.com/en-hr/sports/News-Articles-container-page/8-essential-running-form-drills/?utm_source

https://www.youtube.com/watch?v=A38JzIAIFQE&utm_source

https://www.trainingpeaks.com/blog/drills-for-proper-running-form/?utm_source

Praćenje i procjenjivanje

VRSTE PRAĆENJA I PROCJENJIVANJA

1. Formativno praćenje

Cilj: praćenje procesa učenja, poticanje motivacije i adaptacija pristupa.

Kada: tijekom svake aktivnosti na satu.

Kako: kroz verbalne povratne informacije, promatranje, bilježenje zapažanja.

2. Sumativno procjenjivanje

Cilj: vrednovanje stečenih znanja i vještina nakon određenog vremenskog razdoblja.

Kada: na kraju nastavne jedinice ili cjeline (npr. nakon 4 sata škole trčanja).

Kako: putem unaprijed definiranih kriterija i skale postignuća.

3. Samoprocjena učenika

Cilj: razvoj samosvijesti i odgovornosti za vlastito učenje.

Kada: nakon vježbe ili sata.

Kako: putem emotikona, jednostavnih pitanja, slikovnih ljestvica.

4. Procjena od strane učitelja i pomoćnika u nastavi

Cilj: objektivna procjena sudjelovanja, napretka i potreba učenika.

Kada: kontinuirano.

Kako: uz pomoć lista za praćenje (checklista), deskriptivnih bilješki ili videoanalize.

Ideje za domaće zadatke (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

1. Zadatak: "Trkački izazov s obitelji"

Opis: Učenik izabire 2 elementa iz škole trčanja (npr. visoki skip i zabacivanje potkoljenica) i pokaže ih jednom članu obitelji. Zajedno naprave 3 kruga po stanu ili dvorištu.

Cilj: Motivacija kroz suradnju, socijalna interakcija, usmeno opisivanje pokreta.

2. Zadatak: "Korak po korak" (dnevnik aktivnosti)

Opis: Učenik vodi dnevnik 5 dana – svaki dan zabilježi koliko je minuta proveo hodajući ili trčeći (npr. 5 minuta šetnje, 2 minute visokog skipa).

Alat: Jednostavna tablica s emotikonima za osjećaj (😊 / 😊 / 😊).

Cilj: Razvijanje navike kretanja i samoprocjene.

3. Zadatak: "Snimi i pokaži" (ako je moguće tehnički)

Opis: Roditelj snimi učenika kako izvodi omiljeni trkački zadatak (npr. skokove s noge na nogu) i

šalje učitelju.

Cilj: Samopouzdanje, mogućnost videoanalize, uključivanje roditelja.

4. Zadatak: "Igra na bojama"

Opis: Na podu se označe obojeni papiri (ili kocke). Na svakoj boji učenik izvodi određeni zadatak (npr. crveno = visoki skip 10 sekundi, plavo = grabeći korak).

Cilj: Razlikovanje zadataka, povezivanje boja i pokreta, zabavan oblik učenja.

5. Zadatak: "Trčim do sobe"

Opis: Učenik dobiva zadatak trčati (na mjestu ili po stanu) visoki skip 15 sekundi kad ide iz jedne prostorije u drugu.

Cilj: Uvođenje pokreta u svakodnevicu, bez posebnog termina za vježbu.

6. Zadatak: "Kviz za roditelje"

Opis: Učenik pokazuje roditelju jednu vježbu, a roditelj mora pogoditi ime (npr. visoki skip). Ulogu mogu zamijeniti.

Cilj: Verbalno opisivanje pokreta, povezivanje termina i izvođenja.

7. Zadatak: "Moja vježba dana"

Opis: Učenik crta ili piše koja mu je vježba bila najdraža tog dana i zašto.

Cilj: Refleksija, izražavanje kroz umjetnost, emocionalna evaluacija vježbanja.

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

Rad s učenicima s teškoćama u razvoju u području tjelesne i zdravstvene kulture zahtijeva fleksibilnost, suosjećanje i stručnost. Nastavnici koji uče prepoznati potencijal svakog učenika, prilagođavaju sadržaj, njeguju motivaciju i stvaraju emocionalno sigurnu okolinu – otvaraju put razvoju ne samo motoričkih već i životnih vještina.

Metode i tehnike

Collections

Priprema za čas - Osnovna škola