

---

# NAČRT VADBENE ENOTE/UČNA PRIPRAVA

(prirejeno po "MODUL NAČRTOVANJE ŠPORTNOVZGOJNEGA PROCESA" - dr. Kovač, 2009)

---

# KAJ JE NAČRT VADBENE ENOTE/ UČNA PRIPRAVA ?

---

- Načrt vadbene enote (VE) je zapis načrtovanja didaktične izvedbe športne vadbe v posamezni VE.
-

# ZGRADBA VADBENE ENOTE

---

- **Pripravljalni del** (uvod, splošno in specialno ogrevanje);
  - **Glavni del:**
    - določajo ga ***cilji vadbenega procesa*** : učenje/izpopolnjevanje/utrjevanje/ tehnike ali taktike
    - **ter vsebina:** tehnična vadba, telesna, taktična in psihološka priprava
  - **sklepnega** (umiritev - iztek, analiza dela, domača naloga, pogovor, motivacija - napoved naslednje VE).
-

# PRIPRAVLJALNI DEL VADBENE ENOTE

---

- **uvod** (motivacija vadečih za delo, napoved ciljev in vsebine vadbene enote,...)
  - **splošno ogrevanje**
  - **specialno ogrevanje** (sklopi gimnastičnih vaj ali specialno ogrevanje za posamezno vsebino, npr. ogrevanje z žogo kot priprava na tehniko odbojke).
-

# GLAVNI DEL

---

- **glavni del VE je namenjen:**
  - učenju tehnično/taktičnih elementov,
  - utrjevanju tehnike/taktike
  - razvijanju elementov telesne priprave

Vsebina, s katero želimo uresničiti postavljene cilje

---

# GLAVNI DEL - opredelimo

---

## □ Vsebinska (snovna) priprava

- opišemo tehniko, taktične kombinacije, pravila, gibalne sposobnosti, merila, ....

## □ Metodična priprava

- izbira metodičnih postopkov in zaporedja sredstev/vaj, s katerimi vadeče vodimo k zastavljenim ciljem učenja tehnike/taktike
- strategije ravnanja trenerja (uporabo ustreznih učnih metod) razlaga, prikaz, pogovor in uporabo strategij reševanja problemov ipd.)

# GLAVNI DEL - opredelimo

---

## □ Organizacijska priprava

- učne oblike (skupinsko, individualno, frontalno),
- organizacijo VE (postavitev orodja, uporabo učnih pripomočkov, smer gibanja učencev in gibanje učitelja ...)

## □ Količinska priprava

- Ustrezno obremenitev (čas dela ipd.)
-

# SKLEPNI DEL (UMIRITEV in ANALIZA URE)

---

- Načrtujemo umiritev, če je potrebna (običajno le pri intenzivnejši uri).
  - Z analizo VE preverimo, ali smo uresničili cilje, kaj je bilo dobro in kaj slabo. Analiziramo sami – še bolje skupaj z vadečimi.
  - Z napovedjo domače naloge in/ali naslednje VE vadeče spodbudimo za nadaljnje delo.
-



# DOLOČITEV VADBENE ENOTE GLEDE VSEBINO VADBENEGA PROCESA

---

- Vadbena enota je lahko namenjena:
    - Učenju/izpopolnjevanju/utrjevanju/novih tehnično-taktičnih vsebin;
    - Tekmovanju/testiranju znanja in sposobnosti
    - Razvijanju posameznih gibalnih sposobnosti/elementov telesne priprave
    - Kombinaciji zgornjih vsebin.
-

# DOLOČITEV OSNOVNIH ZNAČILNOSTI VE

---

## □ vsebina VE (tema):

- Opredelimo ali gre za tehnično-taktične vsebine, za telesno pripravo ali kombinacijo,

## □ stopnja vadbenega procesa:

- opredelimo stopnjo vadbenega procesa oz. njeno podstopnjo: npr.: učenje, ponavljanje v olajšanih okoliščinah ali tekmovanje;
-

# CILJI

---

- Opredelitev ciljev (opredelitev želenih rezultatov VE):
    - Na ravni učenja, utrjevanja gibalnih - **praktičnih tehnično-taktičnih znanj**
    - Na ravni usvojenosti **teoretičnih znanj**
    - Na ravni razvoja **gibalnih sposobnosti/telesne pripravljenosti**
    - Na ravni **vpliva na čustveno-socialne razsežnosti učenčeve osebnosti**
-

# ŠT. METODIČNIH ENOT je odvisno od:

---

- Stopnje vadbenega procesa
    - posredovanje novih vsebin - manjše število 1 do 3, utrjevanje - večje število 3 do 6)
  
  - Zahtevnosti vsebine - lahko tudi le ena
  
  - Razvojne stopnje otrok
-

# PREVLADUJOČE UČNE OBLIKE

---

**Učna oblika:**  
**skupinska, individualna**

- heterogene skupine
- homogene skupine
- delo po postajah
- delo z dodatnimi nalogami
- delo z dopolnilnimi nalogami
- obhodna vadba

**frontalna**

- poligon
  - štafeta
  - delo v kolonah, vrstah
-

# PREVLADUJOČE UČNE METODE

---

- demonstracija (prikaz),
  - razlaga in/ali
  - pogovor.
- 
- Običajno uporabljamo hkrati metodo demonstracije in razlage.
-

# VSEBINSKA PRIPRAVA

## □ Vsebuje:

---

- opis tehnike posameznih nalog ali opis taktike,
  - pri utrjevanju tehnike opis morebitnih napak,
  - pri preverjanju opis merskih postopkov in merilne lestvice (opisnikov).
-

# METODIČNA PRIPRAVA VSEBUJE

---

- opis dejavnosti vadečega: zaporedje nalog.
  - izbor didaktičnih korakov. Opredelimo:
    - kdaj uporabimo predvideno metodo (prikaz, razlaga),
    - kdo prikaže oziroma kdaj uporabimo kinogram,
-



# ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA

---

- **Vsebuje opis in skico organizacije**
    - priprava in pospravljanje orodij,
    - postavitve orodij in pomagala (npr. kamere) v prostoru,
    - gibanje in delo trenerja,
    - organizacija skupin, smer menjave skupin, znak za menjavo,
    - uporaba kamere (kdo jo uporablja, kje in kako bomo pogledali posnetek...),
    - **varnostne ukrepe, če so potrebni (pomoč, varovanje, postavitve orodij, zaščita prostora, opozorila vadečim...).**
-

# KOLIČINSKA PRIPRAVA

---

- Natančnost določanja obremenitve je odvisna od faze vadbenega procesa.
  - Določimo čim več mogočih kazalnikov:
    - število postaj,
    - predvideno število ponovitev na posamezni postaji,
    - število obhodov,
    - čas dela na posamezni postaji, čas odmora,
    - predvideno obremenitev učencev (npr. priporočeno srčno frekvenco).
-

# ANALIZA URE

---

## DOSEŽENI CILJI

- Analizo naredimo po končani VE. Napišemo, ali smo dosegli zastavljene cilje. Če jih nismo, napišemo, zakaj jih nismo dosegli.

## POSEBNOSTI

- Opišemo posebnosti, ki so se dogodile med uro (npr. načrtovali smo preveč vsebin ali opis morebitne poškodbe ali poseben napredek vadečih...).

## OPOMBE ZA NASLEDNJO VE

- Napišemo, na kaj naj bomo pozorni naslednjo VE
-