

# *UČNA PRIPRAVA*

dr. Marjeta Kovač  
dr. Janko Strel



# ZAKAJ NAČRTUJEMO



- zaradi optimalnega uresničevanja predpisanega učnega načrta (da se izognemo improvizaciji in rutinskemu delu)
- zaradi strokovne odgovornosti (kaj želimo, kaj smo dosegli)
- zaradi učiteljevega občutka strokovne kompetentnosti, gotovosti, varnosti, sproščenosti
- zaradi lažje spremljave lastnega dela

# KAJ OBSEGA NAČRTOVANJE

1. Letni delovni načrt (s prilogami)
2. Letni učni načrt (ali letno učno pripravo) – makro raven načrtovanja
3. Tematske ali časovne (običajno eno- do dvomesečne) vsebinske sklope – mezo raven načrtovanja
4. Učno pripravo na posamezno vadbeno enoto – mikro raven načrtovanja

# *KAJ JE VADBENA URA*



- **Vadbena ura** je splošen izraz za **eno vadbeno enoto**. V vrtcu običajno traja 30 minut, v osnovni šoli 45 minut, v srednjih šolah pa pogostokrat pouk poteka v t.i. blok urah, ki trajajo 90 minut. Vadbena enota v društvu (klubu) lahko traja od 30 minut (cicibani) do več ur (npr. trening izbranega športa).

# *KAJ JE PRIPRAVA NA POUK*



Vsebuje:

- učno pripravo
- pripravo neposredno pred poukom: pred začetkom ure učitelj pripravi potrebne pripomočke in izobraževalno tehnologijo (npr. kinogram, kredo, videoposnetek ...)

Priprava na pouk je obvezna po šolski zakonodaji.

# *KAJ JE UČNA PRIPRAVA*



Vsebinski zapis priprave na posamezno vadbeno enoto z:

- opredelitvijo značilnosti ure;
- določitev ciljev;
- vsebinami, s katerimi bomo uresničevali zastavljene cilje;
- dejavnostmi (nalogami), ki učence vodijo k zastavljenim ciljem;
- načrtom didaktične izvedbe pouka;
- opredelitvijo organizacije;
- opredelitvijo obremenitve učencev;
- opredelitvijo pripomočkov in izobraževalne tehnologije.

# *KAJ VSEBUJE*



Vsebuje:

- glavo priprave (osnovni podatki o uri)
- določitev osnovnih značilnosti ure (temeljna vsebina in stopnja učnega procesa; taksonomska opredelitev ciljev; izbira metodičnih enot, izbira učnih metod in učnih oblik; pomagala, orodja in pripomočki)
- pripravljalni, glavni (in sklepni) del
- analizo ure (učitelj jo opravi po končani uri)

# ZGRADBA VADBENE URE



## PRIPRAVLJALNI DEL

- uvod (motivacija učencev za delo, napoved)
- splošno ogrevanje (običajno tek, tekalne igre ...)
- specialno ogrevanje (sklopi gimnastičnih vaj ali specialno ogrevanje za posamezno učno vsebino)



# ZGRADBA VADBENE URE



## GLAVNI DEL

- opredelitev vsebin, s katerimi uresničujemo cilje (snovna priprava)
- opredelitev dejavnosti, s katerimi učence vodimo k zastavljenim ciljem (metodični koraki), uporaba ustreznih učnih metod (metodična priprava)
- organizacija dela: izbira ustreznih organizacijskih oblik dela, prostora, pripomočkov (organizacijska priprava)
- določitev ustrezne obremenitve (količinska priprava)

# *ZGRADBA VADBENE URE*



## **SKLEPNI DEL (ANALIZA URE)**

- umiritev (če je potrebna: vaje sproščanja, igrice za umiritev)
- analiza ure (povratne informacije učencem)
- spodbuda za nadaljnje delo

# *DOLOČITEV VADBENE URE GLEDE NA VSEBINO URE*



## **OBVEZNE VSEBINE - prvo triletje**

- naravne oblike gibanja in igre
- atletska abeceda
- gimnastična abeceda
- plesne igre
- igre z žogo
- plavalna abeceda
- izletništvo in pohodništvo
- ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti

# *DOLOČITEV VADBENE URE GLEDE NA VSEBINO URE*

## **DODATNE VSEBINE - PRVO TRILETJE**

- zimske dejavnosti
- športna programa Zlati sonček in Ciciban planinec

# *DOLOČITEV VADBENE URE GLEDE NA VSEBINO URE*



## **OBVEZNE VSEBINE - DRUGO TRILETJE**

- naravne oblike gibanja, igre in splošna kondicijska priprava
- atletika
- gimnastika z ritmično izraznostjo
- ples
- mala košarka
- mala odbojka
- mali rokomet
- mali nogomet
- plavanje in nekatere vodne dejavnosti
- smučanje in nekatere zimske dejavnosti
- izletništvo, pohodništvo in gornišтво
- ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti

# *DOLOČITEV VADBENE URE GLEDE NA VSEBINO URE*

## **DODATNE VSEBINE - DRUGO TRILETJE**

- kotalkanje, rolanje, kolesarjenje, namizni tenis, mali tenis, badminton ....
- športna programa Krpan in Mladi planinec

# *DOLOČITEV VADBENE URE GLEDE NA VSEBINO URE*



## **OBVEZNE VSEBINE - TRETJE TRILETJE**

- splošna kondicijska priprava
- gimnastika z ritmično izraznostjo
- ples
- košarka
- odbojka
- rokomet
- nogomet
- izletništvo, pohodništvo in gornišтво
- ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti

# *DOLOČITEV VADBENE URE GLEDE NA VSEBINO URE*



## **DODATNE VSEBINE - TRETJE TRILETJE**

- plavanje in nekatere vodne dejavnosti
- smučanje in nekatere zimske dejavnosti
- kotalkanje, rolanje, judo, lokostrelstvo, kolesarjenje, namizni tenis, mali tenis, badminton ...



# *DOLOČITEV VADBENE URE GLEDE NA STOPNJO UČNEGA PROCESA*

## **PODAJANJE NOVIH UČNIH VSEBIN**

- ugotavljanje predznanja
- pripravljalni del (če je potreben)
- podajanje novih učnih vsebin

# *DOLOČITEV VADBENE URE GLEDE NA STOPNJO UČNEGA PROCESA*



## **UTRJEVANJE**

- **ponavljanje** (v olajšanih, običajnih in težjih okoliščinah)
- **odpravljanje napak**
- **preverjanje - ugotavljanje napredka** (merjenje, opazovanje, tekmovanje)
- **analiziranje in odpravljanje vzrokov, zaradi katerih posamezniki ne osvojijo določenih znanj**

# *DOLOČITEV VADBENE URE GLEDE NA STOPNJO UČNEGA PROCESA*



## **PREVERJANJE**

- **spremljanje** športnih znanj in gibalnih sposobnosti (na podlagi opazovanja in merjenja)
- **tekmovanje**
- **vrednotenje** doseženih osebnih standardov
- **ocenjevanje** (po določenih merilih – subjektivnih, objektivnih; ocenjujemo le znanja)

# GLAVA PRIPRAVE - PRIMER

- šola: *France Prešeren*
- razred: *6. A*
- število in spol učencev: *18 - deklice*
- prostor: *telovadnica*
- datum: *15. 2. 2000*
- zaporedna številka ure: *74*
- zaporedna številka ure v učni enoti: *2*
- vsebina ure: *Gimnastika (osnovni skoki z male prožne ponjave) -*
- stopnja učnega procesa: *podajanje novih učnih vsebin*

# CILJI

- Napišemo čim bolj konkretne, operative cilje, ne pa procesnih ciljev (njihovo realizacijo lahko preverimo na koncu ure)!!!
- Cilje pišemo z nedoločniki (spopolniti, seznaniti, predstaviti, odpraviti napake ...)
- Cilje napišemo v treh oz. štirih skupinah: razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti; športa (gibalna in teoretična) znanja; čustveno-socialna raven.
- Iz nadaljnje priprave mora biti jasno razvidno, s katerimi vsebinami, metodami in oblikami ter s kakšno organizacijo in obremenitvijo bomo poskušali uresničiti postavljene cilje.

# CILJI - PRIMER

- **razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:** *razvoj koordinacije (uskajenosti) gibanja rok in nog pri naskoku in odzivu s ponjave*
- **športa (gibalna in teoretična) znanja:** *naučiti pravilen naskok in zamah z rokami pri osnovnem skoku, skoku skrčno in raznožno z male prožne ponjave, naučiti pravilen položaj telesa pri skoku skrčno*
- **čustveno-socialna raven:** *premagati strah pred naskokom na ponjavo, razvijati občutek za estetiko položaja telesa in nog*

# *METODIČNE ENOTE*



## **Metodične enote:**

- število je odvisno od **stopnje učnega procesa** (posredovanje novih vsebin - manjše število 1 do 3, utrjevanje - večje število 3 do 6) in **zahtevnosti vsebine** - lahko tudi le ena
- **širina** posredovanja metodične enote je odvisna od **razvojnne stopnje otrok**

# *METODIČNE ENOTE - PRIMER*



Metodične enote:

- *osnovni skok z male prožne ponjave*
- *skok skrčno*
- *skok raznožno*
- *skok prednožno-raznožno*



# OBLIKE DELA



## Oblike dela:

- skupinsko delo (*istočasno skupine izvajajo različne vsebine*)
- frontalno delo (*istočasno vsi delajo enako vsebino*)
- individualno delo (*individualiziramo lahko vsebino, obremenitev...*)

# OBLIKA DELA - PRIMER



Oblika: *skupinska*

- *delo z dodatnimi nalogami*
- *delo s heterogenimi skupinami*

# *METODE DELA*



## **Učne metode:**

- *demonstracija*
- *razlaga*
- *pogovor*

# PRIPOMOČKI IN POMAGALA - PRIMER



## **Pripomočki:**

- *mala prožna ponjava*
- *debele blazine*
- *skrinja*
- *običajne blazine*
- *vrvica in stojala za skok v višino*

## **Pomagala:**

- *kamera*

## **Učila:**

- *kinogram*

# ***PRIPRAVLJALNI DEL - PRIMER***



## **UVOD:**

motivacija učencev, navodilo za delo

## **SPLOŠNO OGREVANJE:**

tekalna igra (*lovljenje s preskakovanjem kolebnice*)

## **SPECIALNO OGREVANJE:**

*kompleks gimnastičnih vaj s kolebnicami* (napišemo celoten kompleks s številom ponovitev)

# GLAVNI DEL - PRIMER



## **SNOVNA PRIPRAVA:**

*opis tehnike skokov*

*(poudarek pri opisu je na koordiniranem delu rok in nog pri naskoku in odzivu ter na položaju nog v fazi leta !!!)*

*(lahko opis taktike, pri preverjanju opis merskih postopkov)*

# GLAVNI DEL - PRIMER



## METODIČNA PRIPRAVA:

- opis metodičnega postopka, metodične lestvice (zaporednje vaj),
- napišemo, kdaj uporabimo predvideno metodo (*demonstracija, razlaga*), kdo demonstrira oziroma kdaj uporabimo kinogram
- kdaj uporabimo kamero in s kakšnim namenom

# *GLAVNI DEL - PRIMER*



## **ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA:**

opis in skica organizacije:

- priprava in pospravljanje orodij
- postavitve orodij v prostoru
- gibanje in delo učitelja
- organizacija skupin, menjava skupin
- uporaba kamere (kje stoji, kdo jo uporablja, kje in kako bomo pogledali posnetek...)



# *GLAVNI DEL - PRIMER*



## **KOLIČINSKA PRIPRAVA**

(natančnost je odvisna od stopnje učnega procesa):

- število postaj
- predvideno število ponovitev na posamezni postaji
- število obhodov
- čas dela na posamezni postaji, čas odmora
- predvideno spremljanje obremenitve učencev (npr. merjenje srčne frekvence, štetje števila ponovitev)

# *GLAVNI DEL - PRIMER*



## **VARNOST:**

- varnostni ukrepi, če so potrebni (pomoč, asistenca, postavitve orodij, zaščita prostora, opozorila učencem...)

# *ANALIZA URE IN VPIS V DNEVNIK*



## **ANALIZA:**

- doseženi cilji
- posebnosti
- opombe za naslednjo uro

## **VPIS V DNEVNIK:**

*osnovni skoki z male prožne ponjave*