

PRIPRAVA NA VZGOJNO - IZOBRAŽEVALNO DELO

ŠPORTNA VZGOJA

Kandidata: N. Zida. in A. Ž.

Didaktik: asist. mag. Č. M.

Učiteljica: S. D., prof.

Datum: 13. 5. 2013

Šola: OŠ Kamnica

Razred: 2. a

Zaporedna številka ure:

Predmet: Športna vzgoja

Tematski sklop: Gimnastična ABC

Učna enota/vsebina: Hoja po nizki gredi

Učni cilji:

- Hoja po nizki gredi z obratom in seskokom

Operativni

Izobraževalni:

- Pridobivajo ravnotežje.
- Razvijajo sposobnost obvladovanja telesa v različnih položajih.
- Spoznajo različne načine hoje po gredi.
- Znajo narediti obrat ter seskok na nizki gredi
- Zadovoljijo potrebo po gibanju.

Vzgojni:

- Učenci se navajajo na pozorno poslušanje navodil.
- Učenci spoštujejo pravila poštene igre.

Učne metode:

- Demonstracija
- Razlaga
- Metoda praktičnih del

Učne oblike:

- Frontalna
- Skupinska (poligon)

Učni pripomočki in učila:

- Nizka gred
- Klop
- Vrv
- Kolebnice

Gradiva, viri:

- Ministrstvo RS za šolstvo in šport. (27. januar 2011). *Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport*. Prevezeto 25. marec 2013 iz Športna vzgoja, učni načrt:
http://www.mizks.gov.si/fileadmin/mizks.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_matematika.pdf
- Novak D., K. M. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Stopnja učnega procesa: Podajanje novih učnih vsebin

Medpredmetne povezave: Spoznavanje okolja, slovenščina

Cilji	Potek učne ure - vsebine	Metodični napotki
Pripravljalni del (15 minut)		
<p>Učenci pridobijo motivacijo za učno uro. Učenci se postopno ogrejejo.</p>	<p><u>1. SKUPINSKA AKTIVNOST</u> <u>5 min</u> Elementarna igra - piščalka ukaže. Tekanje po črtah in izvajanje vaj ob pisku po predhodnem dogovoru.</p>	<p><i>Učne metode:</i> metoda praktičnih del <i>Učna oblika:</i> skupinska <i>Navodila:</i> Učencem poveva pravila igre in jih opozoriva na varnost in spoštovanje podanih pravil. <i>Naloge učitelja:</i> Vsak na eni strani opazuje, če učenci upoštevajo pravila igre in paziva na varnost.</p> <p>Učenci tekajo po talnih črtah v telovadnici (po označbah za košarkarsko,</p>

<p>Učenci se postopno razgibajo in pripravijo za učno uro.</p>	<p><u>2. GIMNASTIČNE VAJE 10 min</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Raztezanje vratnih mišic Glavo spuščamo naprej in nazaj (2-krat navzdol, 2-krat navzgor, 2-krat levo, 2-krat desno). - Raztezalne vaje za roke Kroženje z rokami 10 krat naprej, 10 krat nazaj. Odklon z rokami v levo in desno smer (10 krat) - Raztezalne vaje za zapestje Sklenemo dlani ter sučemo zapestja 5x v eno smer in 5x v drugo smer. - Raztezalne vaje za bok Kroženje v boku v levo in desno smer (10 krat v vsako smer). - Raztezalne vaje za noge 	<p>nogometno, odbojgarsko igrišče...). Ko učitelj enkrat zapiska, se učenci ustavijo in hodijo po črtah. Ko zapiska dvakrat, se ustavijo in lovijo ravnotežje na eni nogi. Ko pa zapiska trikrat, se učenci ustavijo in postavijo v položaj lastovka (stoji na eni nogi, nagne se naprej, drugo nogo stegnjeno potisne nazaj, roke odroči). Vsaka naloga se konča na znak učitelja.</p> <p><i>Učne metode:</i> demonstracija, metoda praktičnih del <i>Učna oblika:</i> frontalna, individualna <i>Navodila:</i> Učenci se prosto razporedijo po prostoru, tako da ima vsak dovolj prostora za izvajanje gimnastičnih vaj. <i>Naloga učitelja:</i> Nejc izvaja raztezne vaje, Aljaž krepilne vaje. Medtem ko en demonstrira vaje, drugi učence opozarja na pravilno izvajanje oz. morebitne napake in jim daje povratne informacije.</p>
---	--	--

Stojimo na levi nogi, desno nogo si primemo z desno roko in jo držimo nazaj na zadnjico (5 sekund). Vajo ponovimo nasprotno nogo in roko.

- **Raztezalne vaje za gležnje**

Usedemo se na tla, prekrižamo noge, v roke primemo en gleženj in ga 5 krat vrtimo v eno smer, nato v drugo. Nato menjamo gležnja in vajo ponovimo.

- **Krepilne vaje za roke**

Skleci (10 krat) moške ali ženske.

- **Krepilne vaje za trup**

Ležimo na hrbtu, noge so pokrčene, roke prekrižane na prsih. Dvigujemo trup. (10 krat)

- **Krepilne vaje za noge**

Opora ležno z rokami. Sonožno skačemo v levo in desno stran. (10 krat)

- **Sprostitev mišic rok in nog**

Hkrati stresamo roke, nato noge.

Glavni del (25 minut)

<p>Učenci znajo prenesti ravnotežje samo na eno nogo.</p> <p>Učenci znajo obvladati ravnotežje v različnih situacijah.</p> <p>Učenci se naučijo narediti sonožni obrat na nizki gredi.</p>	<p><u>SKUPINSKE VAJE (GRED)</u> 15 min:</p> <p>Hoja po črti, nato po nizki gredi s seskokom v telemark, skoki v obroče, hoja po kolebnici.</p> <p>Hoja po črti, nato po nizki gredi z izmeničnim počepom in nihanjem noge (»zajemanje vode«), skoki v obroče, hoja po kolebnici.</p> <p>Hoja po črti, nato po prstih na nizki gredi. Roke imajo v različnih položajih (odročeni, za hrbtom, ob telesu, obe gor...). Sledijo skoki v obroče, hoja po kolebnici.</p> <p>Hoja po črti, nato po nizki gredi z dvema obratoma za 180° in seskok v telemark. Vajo nadaljuje naprej s poskoki na eno nogo v obroče in hoja po kolebnici.</p>	<p>dva krat s seskokom v telemark.</p> <p>Vsaka skupina obrne klop. Hodijo po gredi ob pomoči učitelja. Ob drugi hoji poskušajo prehoditi nizko gred sami, brez da bi sestopili z gredi.</p> <p>Pri drugi vaji učenci hodijo po gredi tako, da vmes izmenično počepnejo in zanihajo vsako nogo, brez dotika tal.</p> <p>Hodijo počasi po prstih po gredi naprej. Telo je vzravnano, sklepi iztegnjeni. Povedo, v katerem položaju jim je bila hoja najlažja oz. kdaj so najlažje prečkali nizko gred.</p> <p>Učenec stopi na nizko gred in začne s hojo do polovice nizke gredi, naredi obrat za 180° (obračajo se v nasprotno smer prednje noge, noge so na nizki gredi, obrat za 180°, vzravnan drža, pogled je usmerjen naprej). Naredi dva koraka in spet obrat za 180°. Za tem takoj začne naslednji učenec. Vsak učenec vajo ponovi dva krat s seskokom v telemark.</p>
--	---	---

Sklepni del (5 minut)

<p>Učenci se emocionalno in telesno umirijo.</p>	<p><u>1. POSPRAVLJANJE REKVIZITOV 2 min</u></p> <p><u>2. SKUPINSKA AKTIVNOST 3min</u></p> <p>Učenci se uležejo ob steno tako, da imajo noge iztegnjene v zrak in se dotikajo stene. Ležijo drug ob drugem, prvemu daja žogo, ki jo mora nato z rokami podati naprej sošolcu. Ko pride do zadnjega, ta poda žogo nazaj, da pride spet do prvega. Nato se aktivnost zaključi.</p>	<p><i>Učne metode:</i> razlaga, demonstracija, metoda praktičnih del</p> <p><i>Učna oblika:</i> skupinska</p> <p><i>Navodila:</i> učencem podava navodila za delo, razloživa potek oz. pravila igre.</p> <p><i>Naloga učitelja:</i> razlaga, demonstracija</p>
---	---	--